

健康いちばん

東洋・西洋のあれこれ栄養学
れんこん(蓮根)

高橋整骨院附属
昇辰会・中医学鍼灸院

神野 英明
FAX 072-428-1997

胃腸を丈夫にする野菜 原産地は中国とされています。七世紀頃に観賞用として日本に伝えられたのが、食材として伝えられたのは一六世紀以後とされています。花のめしべは強腎に、節は止血に、蓮の実(胃腸)を丈夫にして安眠効果、果托は血のめぐりに良く、茎は母乳の出を良くし、葉と花は暑気あたりの解消にとれんこんはあらゆる部分で薬として用いられています。

◆現代の研究より

止血作用：れんこんの澱粉は止血作用を持ち、出血時間の短縮が認められています。貧血の改善作用：貧血の改善効果が認められています。胃潰瘍・痔など出血性の慢性疾患を改善する作用が認められています。

◆話題の栄養素

ムチン：新鮮なれんこんを持つ時に糸を引くような粘着質がみられますが、これはムチンと

れんこんは
こころを折れと
生まれつき(古川柳)



いう水溶性の糖蛋白質で、粘膜を潤して胃腸の粘膜を保護します。また蛋白質や脂肪の消化を促し、飲みすぎ、食べ過ぎによる胃のもたれや胸やけを軽減する効果があります。カリウム：利尿して血圧を下げる作用があります。ビタミンC：抗酸化作用と粘膜を丈夫にするコラーゲンの合成を助ける作用、血管壁を丈夫にする作用があります。

◆上手な摂り方

れんこんのビタミンCや胃腸の炎症を改善するタンニンなどの栄養素は酸化しやすく水に溶けやすいので、灰汁抜きや茹でるときには素早くするのがポイント。食物繊維が豊富で、タウリンを多く含む魚介類と一緒に食べるとタウリンの吸収を促し、肝臓を強化し、コレステロールを下げる効果があります。

ドッコイ生きてる 明治・大正・昭和の建築たち

(23)旧中茶屋青年会場 - 2

明治建築研究会代表 柴田 正己

昭和は遠くなりにけりて昭和戦前、青年将校たちが活躍した時代を思わせる青年の名称が付けられた懐かしい貴重な旧中茶屋青年会場(元中茶屋会館)の建築は、9月に惜しまれながら解体された。玄関前に建てられていた昭和17年5月建之、寄贈



旧中茶屋青年会場の様と御大典記念の木版(明治建築研究会撮影)

揚用の石柱と門柱が解体後、跡地に記念として保存された。竣工時、正面玄関前の2本の門柱には、鉄製のアーチ型の飾りが取り付けられて

いたらしいが戦時中の鉄材供出で撤去されたと聞いている。また、現在の中茶屋会館には、棟瓦、当時の村の寄贈者の名前が書かれた木板も記念に保存されている。取り壊された旧中茶屋会館(元中茶屋青年会場)は、古びていたが堂々として新館が完成したあとも長いあいだ新館の別館として大切に活用されていた。当時の大工さんの仕事のあとが偲ばれたが、壊されるのが惜しまれる建築であった。自分に経済的に余裕があれば買取、補修して長年の夢を実現して『ミニ平和・戦争資料館』にできればと思っていたが、残念でならない。生まれかわって次の世には実現したいものである。建築は残さねなかつたが、地域の貴重な昭和の歴史資料として記録は保存したい。(先号の大工さんの名前は、正しくは高橋常治氏です。お詫びします。短期間でしたが、ささやかな短文への応援ありがとうございます。皆様のご健康をお祈りします)

第一五六回 泉州の昔ばなし

玉谷 哲

チヌの県から和泉国へ(地祇と国津神の国から)

古代チヌ、後の和泉の大宗は珍泉主であった。大化以降はじめ河内国、七一六年和泉監、七五七年和泉国となるが、律令の国郡郷制で見られる和泉郡和泉郷がその本貫であったと考えられ、和泉郡の大領であったことも知られている。延喜式の神名では和泉神社、大泉神社が見られる。しかしその後の和泉国神名帳では大泉社、和泉社

が和泉郡に見られ、茅渚祇の別名とされる陶津耳系の陶津社と陶荒田社が見られる。陶津社は当時の南郡に、陶荒田神社は大鳥郡にあったと見え、茅渚祇はチヌから和泉に名を代えていたようである。古くは大津川を挟んで茅渚祇と陶津耳が両立していたと見られる。新撰姓氏録和泉では珍泉主は皇別に末使主が天孫に比定されている。式内陶荒田神社は二座で別座を杵築大社としており大國主を祀ることからも国津神であった事が判り、三輪の大物主が茅渚祇またの名を陶津耳の娘イクタマヨリヒメに通い後の大田々根子に至る子孫をのこしていることもうなずけるのである。

12月の運勢

天知る地知る己知る。悪いことをしてはいけない。人を陥れる嘘をついてはいけない。神仏や先祖が必ず見ている。したことは我が身に返る。自分自身に恥じない生き方をしようね、きつとね、約束ね。

深命院徳子
岸和田市春木若松町1-66
072-437-8537

1月・2月生まれの人

信用第一。若人の意見を取り入れるとき。求職者は良い仕事あり。交際者は正式な話。胃腸(便秘)・心臓に注意。東南・西1・3・4

3月生まれの人

知人や他府県から引立て多し。友人との良き出会いも多い。仕事辞めようと考えている人、今ままで。恋愛者は正式な話を、のど・食道・目・脳に注意。東・南西3・8 オレンジ・赤

4月・5月生まれの人

迷いやミス多い。仕事は真剣に。求職者は良い仕事あり、この縁大切に。恋愛は別れ。見合い相手は見かけより良い。脳・交通事故(手足麻痺の骨)注意。東・東北5・9 オレンジ・茶

6月生まれの人

昔のトラブル・泥棒注意。頼みの古参者辞める。雇入れ当て外れ。昔の得意先戻す。結婚は祖母や母の意見きく。肝臓・目・耳・鼻・のど・持病に注意。東南・南西5・9 オレンジ・黒

7月・8月生まれの人

周りの長所見つけ褒めると業績アップ。若人が頑張る。見合い相手は良い人。恋愛は結婚か別れかの答をだすと。腎臓・膀胱・子宮・卵巣・耳に注意。西北・東1・8 紫・ピンク

9月生まれの人

出費続く。計画たてムダ省く。嘘・不渡り注意。仕事も縁談も友人・知人の紹介よ。恋愛は正式な話を、長引くと別れ。肺・背や腰・大腸に注意。北東・東南3・5 青・オレンジ

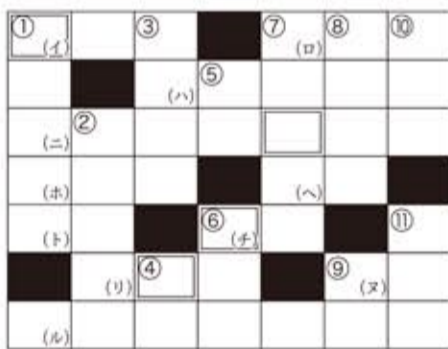
10月・11月生まれの人

仕事は現状を守る。従業員や得意先大切に経営者自ら頑張る。恋愛は結婚か別れかはつきりする時。見合い良縁なし。食道・子宮・卵巣・前立腺注意。東南・西北2・8 こげ茶・オレンジ

12月生まれの人

経営者は健康管理大切。昔の得意先より良い仕事あり。昔の病氣・水刃事故注意。見合い相手は見かけより良い。恋愛は別れ。交通事故(頭・胸・耳・目)に注意。北東・西6・8 白・黄

スーパーサンエー ものしりクイズ CGC商品券千円を正解者5名に進呈



二重枠の文字を並べて出た答えを3面、今月のプレゼントの要領でお送りください。(ヒント) 大晦日、おそばのお求めはサンエーで。

①忘れ物はガラスの靴 ②

★先月号の解答 「七五三」

シ	オ	リ	ボ	ト	フ
モ	チ	カ	ブ	リ	ア
ツ	バ	タ	イ	セ	ン
キ	オ	ベ	レ	ツ	タ
カ	カ	オ	ス	レ	ジ
マ	マ	ト	ト	イ	ー
ド	ド	メ	サ	サ	

★先月号の当選者
上田愛子様(岸和田市吉井町)
北浦民子様(和泉市緑ヶ丘)
春名京子様(岸和田市土生町)
前野まり子様(大阪市平野区)
森田三枝子様(堺市東区)