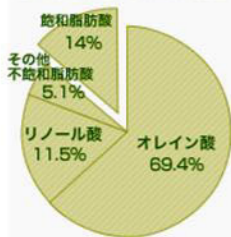


アボカドは、「果物」・栄養効果抜群!

アボカドオイル成分表



オレイン酸を主成分とした、
不飽和脂肪酸が**86%**!

実はアボカドは、日常食べられる38種の果物の中で最も栄養価の高い果物としてギネスブックで認定されているんです。

アボカドには、コレステロールを下げる不飽和脂肪酸のオレイン酸やリノール酸・リノレン酸が多く含まれています。

さらに、がんや動脈硬化・老化防止に役立つビタミンEやビタミンA、C、高血圧予防や脳梗塞予防・心筋梗塞予防に効果的なカリウム、マグネシウム、リンなどのミネラルも多く含んでいます。また、食物繊維も豊富なため、便秘予防にも効果的!

主な栄養成分

ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、脂肪酸総量、食物繊維、12種類のビタミン (VE・C・A・D・K1・B1・B2・B3・B5・B6・B8・B9)

主な効能

利尿作用、高血圧予防、動脈硬化予防、脳梗塞予防、心筋梗塞予防、がん予防、便秘改善、お肌の保全・修復、髪・頭皮の栄養補給

↓材料

- ・アボカド 半分(種をくりぬいたもの)
- ・温泉卵 1個
- ・薬味 ねぎ、みょうが等 お好みで

↓麺つゆソース(材料)

- ・アボカド・オイル 10cc
- ・めんつゆ オイルと同量

作り方

- ①アボカドを半分に切って種をくりぬく。
- ②くりぬいたくぼみに温泉卵を落とし薬味をのせる。
- ③オイルとめんつゆを混ぜたソースをかけ、混ぜながら頂く。



その気になれば2分で出来ます。温泉卵の代わりに豆腐にかけても美味しさがグリーンとアップします!

アボカドの品種は、多種多彩で世界中には700種類以上の品種があるといわれています。果実の熟色は黒紫、グリーンなどさまざまで、果型も卵型だけでなく西洋梨のようなものもあります。現在、わが国に輸入されている品種は、ハス種であることから、消費者はアボカドは黒紫色で、卵型と思いがちです



夏の風物 金魚



中国の晋の時代(西暦265年~419年)に、フナが突然変異した種である赤いフナが発見され、そのヒブナが現在金魚と呼ばれる世界のすべての金魚の祖先となっています。

そのヒブナが持つフナ尾が三つ尾、四つ尾と更に突然変異したものが「和金」です。和金が日本にやってきたのは1502年の室町時代とされ、大阪の堺がその伝来地と言われています。その後、日本で改良されたので、現在我々が目にする金魚たちは、その堺にきた時の金魚が祖先です。

当時の金魚は大変高価なペットとして、一般庶民はとて無縁は無理。大名や貴族などのお金持ちが中心に金魚を飼っていました。

江戸中期の元禄(1688~1703年前後)には一般庶民も経済的に余裕が出てきた事で、以後金魚ブームが起こり、武士が副業として金魚の養殖を始めたりしたそうです。ちなみに、元禄の頃には金魚1匹5両~10両の値段がついていたと言われます。

奉公人の年収が1.5両~2両の時代です。1両でそばが250杯食べられる時代です。それらを考えると、現在の価値に換算して1両=10万円前後と考えられますので、金魚1匹5両として約50万円の高級ペットであったと言えます。

おが建事務所の金魚

去年の夏休み工作教室から、おが建の一員となった7匹の侍です



一年前の私達です!

金魚(和金)の寿命は一般的には、8年~15年位です。エサなどの環境によっては30年位生きるものもいるそうです。

もう秋?夕焼け色の赤トンボ

育てる!ふれあう!愛情いっぱい!

秋風が吹く頃、涼しい高原や田んぼに行くと、夕焼け色の赤トンボが...
赤トンボという名は、アキアカネ、ナツアカネという種類のトンボの総称です。

夏の初めに、平野や盆地の水田で羽化した赤トンボは、山へ向かって飛んでいきます。体の色は最初は黄色ですが、高原で夏を過ごした後は、しだいに真っ赤に体の色を変えていきます。

そして、10月初めの雨上がりの翌日などに見かけることが多いのが赤トンボのオスとメスのつがい。産卵のために山を下りてきて、水辺で産卵します。産卵した卵が翌年の春にふ化、6~7月頃に羽化して、また大人のトンボの一生が繰り返されるのです。

トンボはさまざまな昆虫の中でも、最も飛ぶことが上手な昆虫です。4枚の羽を別々に動かすことができ、ヘリコプターのように空中で静止したり、急旋回したりできます。

よく目的地に行ってもすぐにもどってくることを「トンボ返り」といいますが、トンボが棒の先などに止まり、近くを通る虫を素早く捕まえてすぐに棒の先にもどってくるなどから生まれた言葉だということです。成虫になったトンボの寿命は3ヶ月です。精一杯の一生を終えて、次に生命をつなぐ姿は、郷愁を感じさせる秋の風物詩ですね。



笑って笑って ハイ!笑って



かわいい父

今年80歳になる父親が母親に付き添われて内科で診察を受けた。先生が「食欲はありますか」と尋ねると父親はしばし考えて・・・「おかずによります」と答えた。

・・・確かに



満員エレベーター

先日、私の会社のエレベーターの「鳴った場合は乗りすぎを知らせています」という注意書きがマジックで修正され、「乗」が「太」に変わっていた。

思い込み!

高校のときのクラスで起こった出来事です。友人は、部屋が暗いので照明をつけて欲しいという意味で「先生、暗くありませんか?」と言いました。すると先生は不機嫌そうに一言。「私はこういう性格なんです」



勘違い

キヨスクで買い物をしてたら、隣で駅弁を買っているおばさまがお茶も買おうとしていて「『おーいお茶』でいいですか?」と聞かれ、一生懸命「多くなくていいです」と答えていた。

