



メッセージふるむサンシドー

発行者：三資堂製薬株式会社 住所：〒655-0005 神戸市垂水区潮見が丘 1-1-10 TEL078-708-5121

たまねぎ茶

カレー、肉じゃがが、炒め物と用途が広くよく使う食材の「たまねぎ」。皮の色や大きさににより、黄たまねぎや赤たまねぎなどの種類があります。赤たまねぎはケルセチンとアントシアニンの両方を含む優れたものです。ご存じの通りブルーベリーなどに含まれるアントシアニンには眼精疲労の予防・改善効果があります。

さて、そんな料理に欠かせない「たまねぎ」ですが、皮はどうしていますか？実は、茶色のたまねぎの皮の部分には様々な健康効果をもたらす、ポリフェノールの一種のケルセチンが豊富にふくまれています。ケルセチンは黄色い色素の成分で、たまねぎの苦味成分です。しかしたまねぎの皮にはこのケルセチンが、白い部分の約30倍も含まれています。ケルセチンには、毛細血管を丈夫にし、血液をサラサラにし、善玉コレステロールを減少させるといった嬉しい効果があります。さらにその強い抗酸化作用により、がん予防やアレルギー体質の改善、脂肪の吸収を抑えることからダイエットや美肌効果も期待できるそうです。

調理方法は、皮をよく洗って約10分煮出すだけ。お茶としてそのまま飲むもよし、出汁として調理に使うもまたよしです。たまねぎ茶と聞くと、苦味の強い味と思われるかもしれませんが、意外にも苦味は少なくさっぱりしていて、色も味もまるで紅茶に近く、後味にほんのりたまねぎを感じる程度です。たまねぎ茶は密封容器に入れて冷蔵庫で保存し、2~3日以内に飲み切ること。また、血圧を下げる効果がありますので、薬を服用している方はかかりつけのお医者さんに相談したほうが良いかもしれません。



気になる生え際や分け目に！

地肌をピンポイントでケアできる

好評発売中！

こんなお悩みありませんか？

- 生え際が気になる。
- 髪の毛の分け目が目立つ気がする。
- 部分的にケアしたいのに・・・
- 液だれして目に入ると困る。
- 地肌のニオイやカユミが気になる。

そんなお悩みをお持ちの方に、ピッタリの製品をご紹介します。

地肌を清浄にするフラーレンや地肌を保護する四種類の機能性ペプチド、さらには健やかな髪に必要な六種類の植物エキスを配合したロールオンタイプの部分用養毛・頭皮料です。ロールオンタイプなので、液だれせず、無駄なくピンポイントに使用できますので、好評をいただいております。一滴に込められた使用感を是非お試しください。

石油系界面活性剤フリー
着色料フリー
液だれナシ

オイルフリー
低アルコール処方

養毛料 Root sigma one point
ルートシグマワンポイント
20mL ¥3,800(税抜)

一口メモ



いきいきライフのために - 血管のアンチエイジング その2

動脈硬化にはいくつかのタイプがありますが、脳卒中や心臓病の引き金になるのは粥状動脈硬化と呼ばれるものです。この症状の血管の内面は、まさにお粥のようにドロドロの状態になっています。

粥状動脈硬化は、コレステロールや中性脂肪などの脂質が血管壁に沈着することが原因です。もともと日本人には少ない症状でしたが、食生活の欧米化に伴って脂肪摂取量が増えたことで粥状硬化になる人が増え、同時に狭心症や心筋梗塞も増えるようになりました。粥状硬化が進むと血管が狭くなり血液が通りにくくなるばかりでなく、弾力がなくなり、血液の圧力を吸収できず血圧の上昇を促します。すると、全身の血管にさらなる負担をかけ、ますます動脈硬化を促進するという悪循環を生じます。

ミニ百科-ピラミッドその33

ナポレオンとピラミッド②

では、なぜナポレオンがエジプト学と関連を持つのかというと、彼はエジプト遠征の人員に、学術調査団を組み込んだのです。文学者、画家、技師などで編成された調査団は、総勢150人もの大規模なものだったと伝えられています。彼らは帰国すると、様々な形でその成果を発表しました。たとえば、画家のヴィヴァン・ドノンには、1802年に「ボナパルト將軍遠征中の上下エジプトにおける旅」と題した絵入りの紀行文を刊行し、技師のフランソワ・ジョマールは「メンフィスとピラミッドに関する全般的叙述及び地理的・歴史的考察」という研究報告書を作成しました。また、一行の行った総ての調査を纏めた「エジプト誌」がナポレオン陛下の名の下に発行され、世界中に古代エジプト文明の偉大さが知られ、エジプト学が大きな一歩を踏み出すことになったのです。



ジャン・フランソワ・ジャンポリオン