



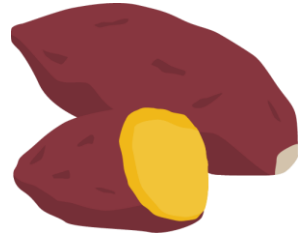
メッセージふろむサンシドー

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

秋といえばさつまいも

一般に、秋の社日が過ぎると、すっかり秋らしい季節となりますが、今回は秋が旬のさつまいもに関するお話をお届けいたします。

さつまいもの生産は世界の九割がアジアで作られ約一億トンの生産量になります。最も生産している国は中国で約七千万トンとなっており、日本は約九十四万トン生産しており世界で十四位となっております。



日本には「唐芋」として1604年に中国から琉球に伝わり、1732年に西日本を襲った享保の大飢饉をきっかけに江戸の幕府に注目されるようになります。この時に薩摩藩から伝わった芋ということで薩摩芋と呼ばれるようになりました。

現在、日本のさつまいもの生産は鹿児島が最も多く三十二万トン、続いて茨城で十七万トンとなっております。

さつまいもは、加熱調理後にもビタミンCを多く含むため、風邪の予防や疲労回復に効果があります。また、老化防止に効果があるアントシアニンやビタミンEなどの抗酸化成分を多く含んでいて、ビタミンEは玄米の二倍もあります。さらに、干し芋にした際には、食物繊維の量が約二倍に増えます。

このように穀物と野菜の両方のメリットを持つさつまいもは、栄養バランスに優れており、あとタンパク質と脂肪を補給すれば理想的な食事ができることから、準完全栄養食に数えられています。さらに、食後の血糖値の上昇を防ぐ低GI食品(グリセミック・インデックス)の一つとしても注目されています。GI値が80以下の食品が低GI食品といわれ、さつまいもはGI値が55となっております。一般に白米は88玄米が55食パンが95です。血糖値の上昇を防ぐことで、肥満防止にもつながります。この秋、実際に最寄りの芋ほり農園で収穫も体験し、食欲の秋を満喫されてみてはいかがでしょうか。

女性待望の養毛・頭皮料

「エイジーファクターNo.17」

好評発売中!

三十代からの女性の一番の髪の悩みは、加齢とともに忍び寄る白髪や髪質の変化です。

そのような悩みに応えて、美しく年齢を重ねていきたい女性に、頭皮のエイジングケアを簡単に行うことの出来る養毛・頭皮料「サンシドーエイジーファクターNo.17」が、発売されました。

頭皮の働きを高めるために話題の植物性保湿成分、マジヨラムエキスとマロニエエキスを配合し、更にはキャピシシル(アカツメクサ花エキス)・ビワ葉エキス・大豆エキスと、健やかな髪に必要な天然植物エキスを配合いたしました。

さらに、ローズの香りが心地よく、使用感も爽やかな養毛・頭皮料です。

容量は150mL入り、定価は¥5000(税抜)です。



AG.FACTOR No.17 AG.FACTOR No.17 AG.FACTOR No.17 AG.FACTOR No.17 AG.FACTOR No.17

頭皮の気になり始めに、使って欲しい!

ミニ百科-ピラミッドその35

日本人とピラミッド①

今、私達日本人はエジプトについてもピラミッドについてもある程度の知識をもっています。では、日本人はこの遠い異国の存在をいつの頃に知ったのでしょうか。

日本人がエジプトを知ったのは、七~九世紀にかけての遣唐使が最初だったという説がありますが確証はありません。はっきりしているのは、正徳五年(1715)に出版された新井白石の「西洋紀聞」での紹介です。

この本の中で、モーゼの出エジプト記の部分にエジプトの名前が出てくるそうです。そして、文久二年(1862)の遣欧使節団が日本で初めてエジプトを見聞録をまとめ、その二年後の第二回遣欧使節団によって、詳しい紀行文が書かれました。時を前後して江戸では「隔日多国尖形高台(きげふてくせんけいこうだい)」というピラミッドを描いた浮世絵がありました。



こうして十九世紀の終わり頃から日本でもようやくエジプトやピラミッドに少しづつ興味が寄せられるようになったのです。

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 4

心臓が血液を送り出すときに生じる脈拍を心拍数といいますが、生涯の拍動数はあらかじめ決まっておき、男性は28億回、女性は32億回が平均といわれています。ですから脈拍のゆっくりしたの方が長生きするということになります。一般的に脈拍が速い人は、肥満があり、血圧や血糖値やコレステロールや中性脂肪の高い、動脈硬化を促進する因子のある人に多いことが分かっています。

一つの指標は、35~40歳の時期。この期間に生活習慣を改善した人はメタボにもならず、血管のダメージもゆっくり進むようになり、90歳くらいまで元気な生活を送ることができるそうです。

では、60歳になってから生活習慣を改善しても手遅れかというところではなく、小太りの人が3年間で5%以上体重を増やした時が一番危険なのだそうです。

健康で、豊かな老年期を過ごすには血管のアンチエイジングすなわち病的動脈硬化の進行を少しでも阻止することが大切です。