



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

黄金の万能薬

仕事をしていると甘いものが欲しくなることがありますよね。疲れていたり、頭を使って仕事をしていると、糖質が必要になるため、自然な欲求といえます。一般的に私たちが砂糖と呼んでいるものは「ショ糖」ですが、ご存知のようにショ糖は安価ですぐ手に入る糖分で「あまり体によくないもの」とされています。血糖上昇指数（GI値）の高さは「果糖（砂糖）」と、果糖はGI値が低く、糖分として摂取するのは最適といえます。



最近よく原材料表示で見かけるステビア、グリチルチン、サツカリン、アスパルテーム等は非糖質甘味料ですが、ステビアとグリチルチンは多年草植物の天然甘味料です。しかし、サツカリンとアスパルテームは人工甘味料となります。この人工甘味料は、ノンカロリーということで、日常的に使用され、もちろん国際的に安全とされていますが、一方で安全を疑問視する声もあるようで、アメリカでは副作用として大食症や体重増加、脳障害、片頭痛、アルツハイマー等が挙げられています。

そこで甘いものが欲しくなったら、天然甘味料の代表である「蜂蜜」を是非推奨したいです。甘味はショ糖の13倍、更に蜂蜜に含まれる「グルコン酸」には「強力な殺菌作用があり、感染防止にも効果的」とされています。スポーツの後に蜂蜜漬けを摂取すると疲労回復に効果的です。それはレモンの疲労回復効果と蜂蜜のエネルギー補給効果の相乗作用によるものです。蜂蜜との組み合わせでお勧めしたいのが大根です。蜂蜜の殺菌作用と大根の消炎作用が風邪による喉の痛みや咳に効果的です。蜂蜜には十種類のビタミンが含まれていますし、ミネラルも多く「健康の宝庫」として素晴らしいものです。

このように「健康の万能薬」ともいえる蜂蜜を生活に取り入れてみては如何でしょうか。

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。

頭皮を保護する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、更にはキヤピシル（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¥5500（税込）です。



頭皮の気になり始めに、
使って欲しい！

一口メモ



いきいきライフのために 健康寿命アップのための栄養学 4

最近では、5大栄養素をサポートし、免疫力アップに役立つ機能性成分や、老廃物を体外に排出する働きがある食物繊維なども注目されています。40～50種類ある栄養素は「生命の鎖」であり、どれが不足してもすぐにバランスが崩れます。それらをバランスよくとることが健康への最低条件で、摂りすぎても不足しても健康障害となるそうです。

例えば、栄養素を消費エネルギーより多く摂取すると、過剰分は脂肪組織にストックされ、逆に不足すると貯蔵脂肪や本来身体の組織を作るためのタンパク質がエネルギー源として消費されるので、痩せすぎや集中力の低下、更には体力の減退を招くことになるようです。

では、栄養素をバランスよく摂るにはどうすれば良いのでしょうか。それは、量と質をコントロールすることが大切だそうです。具体的には食べ過ぎを避け、腹八分目心掛けることで、栄養学的にみても肥満解消は勿論、控えめに食べた方が健康寿命は長くなるという研究報告もあるようです。

ミニ百科ーピラミッドその39

大ピラミッドの構造-1

大ピラミッドの完成時、入口は墓泥棒の侵入を防ぐために完全に石に埋め込んで隠されていたそうです。入口からは地下に向かう狭い下降通路が伸びています。傾斜角26°16'の通路は約97m下がった地点で水平の通路につながり、その97m先の地下の間に達します。地下の間の位置は、ピラミッドの頂点のほぼ真下、地下30mのところでした。

下降通路は途中で上昇通路と交差していますが、その上昇通路の入口は、ひとつ5t以上もある花崗岩で厳重にふさがれていました。上昇通路の傾斜は下降通路と同じ26°16'で約40m

続き通路は

二つに分か

れます。一方は水平通路で、王妃の間と呼ばれる幅6m、奥行き5mの部屋に通じています。

