



初秋の候、皆様いかがお過ごしでしょうか？食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋と、夏の暑さが和らぐ9月は秋の訪れを感じる季節です。山や里は美りを迎え、きのこや木の実、地中で育った根菜類が顔を出します。

そこで今回は、旬の食材である「石榴(すずり)」についてお話ししたいと思います！

石榴の健康効果には妊娠を促進する効果があります。栄養成分「エストロゲン」と呼ばれる成分が含まれており、このエストロゲンが女性ホルモンと似た働きを持っている為です。エストロゲンには女性の生殖器官や機能を発達させる効果があり、妊娠しやすい女性らしい体作りにも効果的です！

エストロゲンは妊娠治療の栄養成分として注目を集めています。エストロゲンの副作用も報告されています。しかし石榴に含まれるエストロゲンは天然成分であるため、副作用の心配はありません。

石榴の栄養成分は他にも、ビタミンB1、B2、ナイアシンといったビタミン群、アミノ酸、カリウム、タンニンなどの栄養成分が含まれます。カリウムは水分補給を助けて便秘解消や更には意識障害の改善にも効果があり、タンニンは美肌効果やガン予防効果、かぜ予防効果などがあります。

石榴は妊娠促進の効果のみならず、普段の生活にも欠かせない栄養成分を豊富に含んでいる「おすすめの健康食材」です。



## おばあちゃんの知恵袋

### ヨーグルトのホ干

ヨーグルトのふたを開けてみると、ヨーグルトの上に透明な水分が分離している事があります！これが「ホ干」(乳清)と呼ばれるもので、ヨーグルトの栄養分がたたくさ含まれています。ホ干を見つけたら捨てないで、よくかき混ぜて食べましょう！

### ホ干のとり方

材料 プレーンヨーグルト、パック



水受けよの皿にザルをのせる。開封前のヨーグルトパックの外側を綺麗に洗い、水分をしっかりと拭き取る。

パックを開封し、キッチンペーパーをかぶせ、丸ごと逆さまにする。ザルの上に乗せる。

パックの底に空気抜き穴を包丁や千枚通し等で2、3箇所開ける。(十分に注意)

豆腐状のヨーグルトがゆっくり降りてきます！パック内には殆ど残りません。寝る前にこの作業をしておく翌朝にはできていますよ。

♡アセロラドリンクとホ干と牛乳を2:2:1に入れて混ぜるだけで栄養満点ドリンクも作れちゃいますよ。

ぜひお試しください！

## 今月のプレゼント！！

クイズに答えて  
プレゼントを当てよう！

【問題】ヨーグルトの上の、透明な水分。これは〇〇〇というものです！〇に入る3文字は何でしょうか？

## プロレス藤波辰爾さんのサイン色紙を5名様にプレゼント！！

雑誌の取材で来社され、サイン色紙を頂きました！これからプロレスのお仕事で、ニューヨークへ行かれるそうです。雑誌の方が仕上がりましたら、またご紹介したいと思います。

## 明治オリジナルポーチを5名様にプレゼント！！

欲しいプレゼントの番号と答え、住所、氏名、をご記入の上、下記の宛先までお送りください。

たくさんのご応募お待ちしております。(官製ハガキにて受付致します。)

応募〆切 9月末日消印まで



会社名：株式会社 タカハシ

〒975-0007

住所：福島県南相馬市原町区南町3-98-1

フリーダイヤル：0120-31-6917

アドレス：newmeiji@takahashi@hyper.ocn.ne.jp

FAX：0244-23-1139

URL：http://www.drink-takahashi.com/

ご意見・ご感想・ご要望大募集！

FAX, Eメール、官製はがきで承っております！

## 投稿コーナー

園芸一口メモ<家庭菜園> (S様より)

ほんの少しでも「作柄」をよくするウラワザ  
相性の悪い野菜同志には気をつけよう！

- ・ナス ナス後のナス科野菜は「青枯れ病」が多発。シソ・ピーマン・ジャガイモ・トマトなど。(連作障害)
- ・エンドウ エンドウ後の科以外は「立枯れ病」が多発。
- ・ジャガイモ ジャガイモ後のエンドウ・シソが生育が悪い。
- ・ジャガイモの隣のトマト、ナスの隣のズッキーナは「エキ病」にかかりやすい。
- ・ナス後、オクラ後のゴボウは「又根・枝根」が多い。
- ・ツルや葉ばかり成長するツルボケしやすいズッキーナ・ナス・ジャガイモの後が良い。

トマトをでっかく・おいしく育てるコツ！

若い苗、小さい苗を買ったら、2まわり大きいポットに移し、少し大きく育てます。(30~35cmくらい)

大きくした苗を「20°位の角度」に斜めに定根します。苗の先(生長点)とその下の葉を2枚か3枚だけ土の上に出る様にして、その他の葉も茎も土に埋める。

次の朝、苗の先はちゃんと直角に上を向いています。トマトだつて必死です。生命力のすごいパワーを感じます。

こうすると土の中で上を向く為にカーブした茎から「第2の根」が沢山発生し、本来のものと2本分の根を持ち、肥料や水分の吸い上げが倍になり、良い実が取れるのです。

来春やってみてください。きっと成功しますよ。(但し、「連作」にならないように！)

《短歌》ハンネム 木村 一枝(キムラ イツシ)様より

『お兄ちゃん まって！』むぎわら帽の子等駆ける  
ちいさな青空 ひまわり迷路』

《短歌》I様より

『心穏やか パワースポット  
健康を願ふ 八十路かな』

\*お便りありがとうございました。これからも皆様に役立つ情報を提供できるよう頑張っていきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願い致します。

採用された方には  
素敵なプレゼントを差し上げます。