

8月

ニンニクの効果、効能

強烈な臭いは硫化アリル類の**アリシン**です。アリシンは強い殺菌力を持ち、ビタミンB1の吸収を高め、持続性を発揮して**スタミナアップ**の働きをします。また**免疫増強**と**抗ガン作用**があり、毛細血管を広げて**胃腸や心臓の働き**を高める作用もある**動脈硬化**や**血栓**の予防効果にもつながるわけです。

摂取方法

ニンニクは世界が認める**元気の素**ともいえます。ニンニクとショウガを各15グラムほど200ccの水で半量に煎じ、少量の砂糖や蜂蜜を加えて飲むのは**風邪の特効薬**です。**疲労回復**にはニンニクを焼いて食べるか、酢漬けや蜂蜜漬けが効きます。ただし、ニンニクだけの食べすぎは**逆効果**になるから要注意。生ニンニクなら**1日1片**、加熱しても**2片**まで。大量にとるとアリシンの作用で有効な腸内細菌まで殺したり、赤血球を溶かして**貧血**になることもあり、また生の刺激は胃粘膜の負担になるからです。ニンニクの臭い消しには食べてすぐ牛乳を飲むかチーズやパセリをかじるとよいです。

みいちゃん手作り
オイキムチ
ニンニク入り



この夏、**ニンニクパワー**で元気イキキ乗り切ろう。

かわら版

第 28 号

2022/8/2 by健康委員

歯の健診月

佐藤 義幸
鈴木 勲
井上 勝也

気になるサシ痘って何？

調べて見たので参考にして下さい。

7月6日に緊急事態宣言がなされました。7月25日、日本でもサル痘の患者が認められました。サル痘の感染は非常に長い時間での対面接触が必要なので**濃密に接触**しなければ**感染しません**。サル痘の潜伏期間は6~13日ですが、5~21日の範囲発症する可能性があります。欧米の報告例では95%が皮膚症状へ移行します。通常は徐々に軽快されますが、一部の方は重症化して入院する場合があります。新型コロナのように感染するには**濃密な接触**がないと**感染しない分、新型コロナより致死率が高いので気をつけたい感染症**の1つです。

※>コラム<内科>サル痘の原因や感染経路yahoo



今、話題の 口腔ケアの効果

- ① 感染症の予防
- ② 心臓病の予防
- ③ 認知症の予防
- ④ 口臭の改善
- ⑤ 歯周病の予防

アルコール不使用
香料無添加
が、いいね!

会社に常設の**マウスウォッシュ**を利用してね。
お昼のあとに。習慣づけよう。

夏に食べたいベスト5

- 1位 アイス
- 2位 そうめん
- 3位 冷やし中華
- 4位 スイカ
- 5位 かき氷

体を温めるベスト5

- 1位 しょうが
体を芯からあたためる。夏バテ対策OK
- 2位 梅干し
塩とクエン酸。焼き梅干し。いいね!
- 3位 納豆
発酵食品。大豆はやりによし!
- 4位 しゃけ
シャクのアスタキサンチンがgood!
- 5位 かぼちゃ
根菜類の中でトップです!

あかしイキ



水中映像

クロール
バタフライ

水泳効果
体脂肪の燃焼効果
内脂肪の減少
呼吸循環系の機能向上



筋肉つけるぞ 健康経営 プチGYMコーナー

