



《トピックス》

- 知って得する!? プロの秘技!!
「豆知識編 無添加」
- 健康教室 活動報告
- 12連続ナンプレリレー!
Vol. 5
- たまにいくならうまい店
- らしいは掲示板

愛鳥週間をご存知ですか？

5月10～16日は愛鳥週間。。。

1894年（明治27年）アメリカ合衆国ペンシルバニア州オイルシティ市の教育長バブコック氏が、森林の保護者である小鳥を守ろうと考えたのが始まりで、その後、アメリカ全土に拡大し、毎年4月10日が「バードデー」となりました。日本では1947年（昭和22年）に鳥類保護の推進母体として日本鳥類保護連盟が結成された際に、国民の愛鳥保護思想を高めるため、**毎年4月10日を「バードデー」と決めました。**



その後、この時期の北国ではまだ積雪が残ることから、1950年（昭和25年）に、5月10日から16日までの1週間を「**愛鳥週間(バードウィーク)**」と定めたそうです。期間中、全国で野鳥保護にちなんだ行事が行われるそうですよ(*∇*)

阿比留は知りませんでした～。世の中にはいろんな活動があるんだなあと思いました。が！しかしこれを知ったからといって、特に何をやるわけでもない…というのが、私らしいな…と笑

ドライレコーダーの必要性

昨今、何かと問題になっています「**危険運転**」。遭遇した経験はありますか？

私は先日、巻き込まれそうになりました！！よくニュースになっているようなシチュエーションで、高速道路を走行中に「**あおり運転**」をされ危険な追い越しをされそうになりました。**パッシング**されたので道を譲った。。というところで終われば良かったのですが、その車が高速を降りようとする時に、私の車が追いついたので、どんな人か見ようと思ったら、向こうも私を睨みつけてきていて、目が合ったんですよ～(>ω<)怖っ！！

幸いその日は車が多かったので、それ以上のことは起きませんでした。もし車が少なかったとしたら？最悪の事態を想像したら、一旦高速を降りてもう一度上がってきてまた執拗に追いかけてニュースになるようなことになっていた可能性も無

きにしも非ず・・・こういう経験をする**とドライレコーダーをつけておいた方がいいのかな？**と**思ってしまいます**。しかし、事故に巻き込まれた後にレコーダーの記録を辿ってもみても時、既に遅し…という気もしますが…
こうして自分が体験してみると、テレビで見るとは他人事ではない！ということなので、くれぐれも、**危険運転をする車とは争わないように、避けることを第一に、自身の安全運転プラス、変な車には近づかない精神で身を守ってくださいね(・◇・)**

もうすぐ梅雨入りでしょうか？

今年は、いつまでも寒い日残り、安定しないお天気が続きますね。**こんな年は、夏は暑く**なると予測されているようですが・・・

そんなこと…**昨年も一昨年も言ってませんでした???**

な～んて、素直に情報を受け取らない偏屈な阿比留です 笑



冬は寒く、夏は暑いのは当たり前！！ そう思って心頭滅却して参りましょう！！心頭滅却すれば火もまた涼し！！
本当に怖いのは・・・**冬が暑くて夏が寒くなる**ことです！！間違いない！！笑

♡ 定休日のお知らせ ♡

6月 3・6・13・20・27

7月 4・11・18・25



《変更する場合があります、ご了承ください》

◆ 発行元 ◆
美と健康を考える会

編集長 阿比留多恵子

《ディアーナ.内》
若松区本町3丁目8-19

知って得する！？ プロの秘技！！ 豆知識編



今回は「豆知識編」ということで、『無添加』についてお話をさせていただきます。

昨今、増えてまいりました『無添加』という言葉。

いかにも、何も添加されていない「安心・安全」な雰囲気をかもしだしているこの言葉。本当に「安心・安全」なのでしょうか???

『無添加』と聞くと、**身体に有害な物質を添加していない。**と、勝手に思い込んでいませんか？ 「有害物質無添加」と書いていないにも関わらず、**身体に有害な物質を添加していない。**と勝手に信じ込んでいませんか???

ウィキペディアで「無添加」を調べてみると

無添加（むてんか、additive-free）とは、特定の物質が使用されていないことを表す表現である。何が無添加であるというような規定はない。

と、あります。要するに『無添加』と表記する際に、「〇〇無添加」と表記してくれれば分かりやすいものを、「〇〇〇」は書かなくていいという決まりになっている曖昧さが、現在の『無添加』に対する誤解を招いていると思います（というより企業の宣伝文句としての乱用）。

美容に関することで例を挙げれば「合成界面活性剤 無添加」とか「化学染料 無添加」「防腐剤 無添加」などと書いてくれば、**書かれていないその他の危険物質が含まれている可能性がある**ということは、少し想像すれば分かるのです。

しかし、現在は「無添加 化粧品」「無添加 シャンプー」「無添加 せっけん」「無添加 〇〇カラーシャンプー&トリートメント」などという書き方なので、**何を添加していないのか？**という一番大事な部分が、**非っ常～～に曖昧**になってしまっているのです。

阿比留はこれらの商品を目にする度に「**何を**無添加やねんっ！ハッキリ書かんかいっ！」と心の中で、なぜか？関西弁でツッコミを入れております。。。笑

特に、先ほど例を挙げました「無添加 〇〇カラーシャンプー&トリートメント」…（〇〇としていますのは、自主規制です 笑。）この商品はシャンプーやトリートメントをすると白髪が染まるという、**何とも不可解な商品**ですが『無添加』と書かれていますから「なんか安心そう」な気がします。「安心そう」。そうです「安心そう」なのですが、**本当に安心なのでしょうか？**

そこで、何が『無添加』なのか、調べてみることにしました。すると・・・

「**ジアミン**」「**タール系色素**」「**パラベン**」「**酸化剤**」「**シリコーン**」「**香料**」「**鉱物油**」「**4級アミン**」の7成分が『無添加』なのだとか…こう書かれると安全なように見えなくもありません。

が！「**じゃあ、何でシャンプーやトリートメントをただで白髪が染まるんかい！？**」ということに疑問を抱かないといけません。

それは「**タール系**」ではない「色素」を添加しているからです。

はい。言葉のあやですね～、怖いですね～、恐ろしいですね～（稲川淳二 風）

そうですよ！「タール系色素」以外の色素は添加してるんですよ！

安全性の高いHC染料と塩基性染料という2種類のカラー成分とクチナシ、アナトー、ウコン、シコンの植物色素を使用 と、謳っていますが…

「**えっ！？ 〇〇昆布で染まってるんじゃないの???**」と思いましたか？

私は思いませんでしたけど～、多くの方は、そう思ったと思います。そう思わせるのが狙いだから♪なぜ、私が思わなかったか？というと、**昆布をすって髪に塗ったって、又ル又ルするだけで白髪が染まるなんてとと・・・絶対はない！**と思うからです。あたり前田のクラッカー(古っ!)

それでも、カラーをするよりは安全なのでは？ という意見もあるでしょう・・・

しかし！**カラーは毎日はいしませんよね？**でも、シャンプーやトリートメントは毎日します。

洗い流す度に、顔や身体に泡や液がついていませんか？ ついた泡や液をしっかりと洗い流していますか？

「継続は力なり」という言葉があります。「継続」は良いものにも、悪いものにも「力」になることを考えてみて欲しいのです。大事な身体のお話ですのでね・・・熱く語ってしまいました。。。m(_)_m



健康教室 活動報告

5月2日(水)、GW中にも関わらず健康教室が開催されました！
今回は『腸内環境を整える』がテーマという流れから『ぬか床・粕床』へと話は進んでいきました。

やはり、腸内環境を整えるには「発酵食品」がお手軽で効果抜群のようです。
発酵食品は「微生物」の働きよる賜りモノですね♪

「微生物」には、カビ菌・酵母菌・細菌などに大別される「発酵菌」の還元作用と腐敗させる働きをする酸化作用があります。
食材に発酵菌が働くことで、食材に含まれる糖やタンパク質などが独自の旨み成分と香り成分を作りだし、風味や栄養価が高まり食品の保存性も高まりますから、古くから味噌・醤油・清酒・食酢・みりん・漬け物などにして利用してきたのですね、(´▽`)/

ぬか床は、米のぬかと漬け込む野菜に生存する乳酸菌・酵母・麹菌・枯草菌・酪酸菌などが発酵を起こし、栄養成分を高め味を良くし、保存性も良くなると共に、乳酸菌と野菜の微生物を上手に取り入れることができ、栄養の吸収を助け腸内環境を健全な状態に保てます。漬け物に含まれるGABAは、ストレスを和らげ、リラックスモードにしてくれ眠りにつきやすくなると言われています。

一方、粕床は、酒粕に様々な食品を漬け込んで利用するもので、日本酒の搾りかすですが、アミノ酸・ビタミン・食物繊維・酵母が多く、食品の旨味と栄養素を増加させ、保存性も高めます。また、酒粕の中のレジスタントプロテインは、腸内の脂肪分を吸着して排泄する作用があり、便秘解消、腸内環境改善、体脂肪の減少効果があるそうです。違いを理解して上手に活用していきたいですね(*´▽`*)

次回の健康教室は『オーリングテスト』です。これは、様々な物が持つ波長から、自分の身体に合っているか否かを調べる方法で、薬の種類や量、食べ物はどれを選べばいいかなどが即座に判断できるようになります♪ 興味のある方は、参加してください(´▽`)

《 12連続ナンプレリレー！！ Vol.5 》

	2					5	
		5	5				
	3	2	6	8		4	
9		1		5			2
8	1					9	4
	5	4		7		8	
5		1	9	6	3		8
2							7
		8	3	7	2		

ルールは簡単です

縦一列に 1～9 までの数字が入ります

横一列に 1～9 までの数字が入ります

太枠で囲まれた小さな四角にも、1～9 までの数字が入ります

いずれも、同じ数字が入ることはありません

今年からスタートの 12連続ナンプレリレーが好評です！！

前回の紫マスの数字を今回の紫マスに入れてください！

今回のピンクマスは次回、使用しますっ！！

紫マスが分からないと難易度が増しますが出来ますよ☆彡

日本料理『TOBIUME(とびうめ)』

たまに行くなうまい店

38歳になった谷口です。Birthdayという事で、八幡西区にあります『TOBIUME』でお祝いしてもらいました。

日本料理店なのですが、店構えは洋風で、屋号に入っている「梅」がデザインの各所に見られます。

月替わりショート懐石を頂きました。

味は勿論のこと、趣向を凝らした器や盛り付けで、目でも楽しませてくれます(☆▽☆)

お料理が運ばれて来る度に、『うわあ～素敵～!!』と感動♪そして『美味し～い』を連発!

私はお酒をあまり飲めないのですが、飲まれる方はペアリングがオススメのようです。お料理毎に合うお酒を楽しめるので違った感動があるようで、羨ましかったです(-;-)

お値段は少し高めですが、非日常を味わえるので記念日などに、ぜひぜひ行きたいお店の一つです!アートとも取れるお料理の数々...北九州ではなかなか無いのではないかと思います!! オススメです♡

【店舗情報】

北九州市八幡西区千代ヶ崎3丁目14-11

TEL 080-4696-1369

営業時間

○昼 水曜～日曜 12:00～15:00(12:00のみの受付)

○夜 火曜～日曜 18:00～23:00

(月曜日が祝日の場合は月曜日も営業)

定休日 月曜日 (祝日の場合は火曜日と変更)



白梅(月替りのショート懐石) 8,000円(税・サ別)

紅梅(少量多皿の懐石料理) 15,000円(税・サ別)

「〇〇らしいよ～」掲示板

お役立ち情報
編

日明に家庭ごみを自己搬入できる施設があるらしいよ

「日明粗大ごみ資源化センター」というらしく

家庭ごみや粗大ごみを自分で持ち込んで廃棄できる施設で
手数料がなんと!! 10kgで100円!!

一般ごみは勿論、家具や布団、家電(テレビ、冷蔵庫、洗濯機、エアコンは除く)、自転車などを捨てられるらしいよ

搬入の際に 指定袋に入れる必要はないらしいよ

かん・びん・ペットボトルはダメらしいよ

大きさや品物により搬入できない物があるらしいので

特殊な物は事前に確認した方がいいらしいよ

小倉北区西港町96-2 093-581-7976

五月十日 木曜日

この掲示板の情報はあくまでも「〇〇らしいよ」という噂話です。

新たな情報・正しい情報をお持ちの方は…ご一報下さい♪