

この寿楽だよりは、当店の特別なお客様のみ限定してお送りしています。

生活雑学

台所編

- ◎ 流しの臭いは、濃い塩水を流す。(コップ一杯)
- ◎ つまった排水管は、流しの下下のドアを開け、ヘアードライヤーを高温にしてパイプに熱風を当てながらお湯を流す。
- ◎ 包丁の切れが悪くなったら、アルミホイルを切ればよい。



割烹
仕出し

寿楽

店主 甲斐田 功
(☎ 0957-53-6181)

健康

血管(その2)

血管は、誰でも年齢とともに徐々に硬くなり、老化していきます。血管が弾力性を失って硬くもろくなった状態が動脈硬化です。動脈硬化は加齢以外にもいろいろな要因が重なり合って起こりますが、なかでも「脂質異常症」は最大の危険因子の一つです。血液中のコレステロールや中性脂肪が過剰になると、血管の内壁にこれらが付着して内腔が狭くなり、血液が流れにくくなります。この状態が続くと血管は弾力がなくなり、もろくなってしまいます。

動脈硬化の進行を早める要因としては、ほかにも高血圧、糖尿病、肥満、運動不足、ストレス、喫煙などが挙げられます。血管を若くしなやかに保つためには、毎日の生活の中でこうした要因を避けるよう努めることが大切です。アンチエイジングと言うと外見的なことばかり関心が持たれがちですが、最も大切なのは、体の内側の年齢です。気付かないうちに進む血管の老化を抑えるために、まずは生活習慣の問題点を探り、改善につなげていきましょう。

ある医者考える「医療の法則」

一、死にゆく自然の過程を邪魔しない。

「死」という自然の営みは、本来穏やかで安らかだったはずですが。それを医者が濃厚に関与することで、より悲惨で、より非人間的なものに変貌させてしまったのです。本来年寄りはどこか具合の悪いのが正常です。不具合のほとんどは老化がらみですから、医者にかかって薬を飲んだところで、すっかり良くなるわけはありません。昔のように歳をとればこんなものと達観することです。

期間限定料理

秋ご膳



(1日10食限定)

1,500円+税

魚は健康のおたすけマン

秋から冬にかけては、魚に脂がのり、おいしい季節です。特に、背中の子魚(アジ・イワシ・サンマ・サバなど)の脂は栄養たっぷりです。

～焼き魚の食べ方～

1. ヒレを取る。
2. 上身(うわみ)の真ん中にはしで切れ目を入れ、左半分→右半分 の順で食べる。
3. 骨をはずす。ひっくり返さない！
上身を食べ終わったら、尾をはしでつまんで持ち上げ、骨を身からはがす。
頭も一緒にはずして、魚の向こう側へ置く。
4. 下身(したみ)を食べる。
5. 食べ終わったら、ヒレや骨をひとまとめに。