節約術
料理編

残りものってわからない?!

ポテトサラダで春巻き

ついつい中途半端に残ってしまいがちなポテトサラダは、春巻きにすると食べごたえもアップします！お弁当のおかずにもピッタリな一品になりますよ。

【材料】
- 残ったポテトサラダ
  ※ポテトサラダ約50gで1本分
- 春巻きの皮
- 片栗粉
  または
  小麦粉
- 油

サクサクで食感も楽しい！

1

春巻きの皮をひし形の向きに置き、中央より少し手前にポテトサラダを横長にのせる。

Point
ザラザラの面に具を置いて作ると出来上がったとき表面がつるっとするよ！

2

手前から一巻きして、両端を折りたたむ。

3

巻き終わりに水溶き片栗粉や水溶き小麦粉をつけとめる。

4

約160℃の少なめの油できつね色になるまで揚げる。

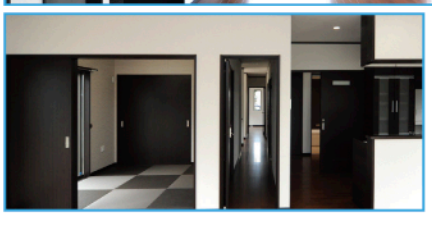
Point
温度計がないときに約160℃の温度を測るには菜箸を水で濡らし、水分をしっかり取り加熱した油に箸先を入れます。箸先から細い泡が静かに上がってきたら約150℃～160℃です。

完成！

Point
そのまま食べてもソースをつけても美味しいよ。揚げ焼きにすれば、油の量は少量ですみます。

不動産・新築・増改築・リフォーム・エクステリア

住まいのことならまるごとカワケン



人気の中萩校区
好評分譲中

HPはこちらから

河端建設株式会社

☎0897-41-7051
新居浜市本郷3-4-17［西の端交差点］
宅地建物取引業愛媛県知事（3）第4805号

インスタグラム始めました
Instagram

1945年8月6日の広島について、8月9日長崎でも原爆が投下された。爆心地から1.5 km 程の丘にあったキリスト系病院の医長の秋月辰一郎医師。原爆中心地であったが、レンガ造りのおかげで死の灰の中に唐突として残った。薬も医療設備も皆無に近い中で治療に当たり続けられた秋月Dr.達。

その奇跡はなぜ起きたのか!?

その後もその何十年後も原爆症を発症した職員はおらず、がんで亡くなった方もおられなかったという。秋月医師89歳永眠された！

秋月医師は、元々病弱で、若い頃に結核を患った。その体質改善として行なっていたのが、玄米・野菜食・ワカメの味噌汁といった食養療法。健康を取り戻した経験から、この病院でも同様の食事療法によって患者さんのお世話をしていた。

すなわち石塚左玄氏と桜沢如一氏の食養から発展した現在のマクロビオティックの考え方でもある。「爆弾を受けた人には塩がいい。玄米飯にうんと塩（自然塩）をつけて握るんだ。塩からい味噌汁をつくって毎日食べさせる。そして甘いものを避ける！砂糖は絶対にいかんぞ」これは"塩はナトリウムで造血作用。砂糖は造血細胞に対しての毒素"だそうなのだ！

被爆直後、秋月医師は患者の健康を守るには「玄米と味噌汁に頼るほかはない」と決意。彼らが最初にとった食事は梅干し入りの玄米のおにぎりと裏の畑の焼け残ったカボチャの味噌汁だった。つまり玄米と酵素と海藻、野菜だけで、残留放射能の影響を乗り切ったという驚異的な話なのだ！

近年医学でも証明！

1991年に広島大渡辺名誉教授実験で「放射能で癌害を受けたマウスの小腸の細胞が、味噌で再生する」結果が出た！研究は続く。「放射能を浴びる数日前から味噌を食べているとよい」（つまり日常から味噌食べる）「みそを食べていると、細胞の生まれ変わりが早い！」とわかってきている。また味噌は熟成発酵により、大豆タンパクと味噌の中に、コロナウイルスが感染しやすい物質をじゃまする成分を作るため、味噌がコロナ予防に効果的とも！

もちろん味噌・納豆・キムチなどの発酵食品は腸内環境を整え免疫細胞を活性化させることにより、免疫力が上がるのは、ご存じのとおり。

世界各国対象の厚労省「米の消費量の多い国ほど」感染者が少ない結果が出た。アジアの中でも1人200 kg以上/年を摂る国の方が、1人6~70 kg/年の日本や韓国より感染が少ない。

IgAという免疫抗体の働きが全身の粘膜の免疫力と深く関係する。分泌型 IgAは、腸管・気道などに分泌され免疫力を発揮するが、日本人より欧米人は、IgA欠損症が多い。それが、コロナの死者数の差？！調査で、コメの消費量の多い国ほど、IgAの欠損者が少なかった。

IgA抗体とは
全身の粘膜の表面で、病原体やウイルスと結合し、その毒素を無効化して、感染を阻止する免疫体のこと

ワクチン打てば血中抗体はあがるが、予防はまず、粘膜免疫で働くIgAの強化！（IgAの有無は、激反ではなく、長年のコメの食習慣による可能性あり。）

もしコロナが終息してもウイルス感染は再び襲ってくるやも。ワクチンにたよるだけでなく、とにかく自分の自然免疫機能を強くし、ウイルスとも共存可な身体作りが重要。

今、日本人のコメ消費量は、食の欧米化で、減る一方。このままでは、日本人も欧米並みの感染耐性に低下する危険あり。何を選ぶかは個人の選択なれど、玄米食の効果は実感してほしい。

玄米食により、悪玉菌が抑えられ、腸内免疫を強化する菌や腸内環境を良いバランスに保つ菌が増加。

「玄米食は、コメ食の究極の理想形で、自分で実行できるコロナ対策の一つに十分なり得る！」と渡辺昌医師は述べる（ご自分の糖尿病を、薬を使わず、食改善と運動だけで治したDr.）

秋月医師の 玄米+味噌+ワカメ+野菜
つまり伝統的和食への食改善が最良♥

お忙しい子育ての時期、今までの食生活を少しずつ改善しながら 大豆魚の時短ミラクル技 それが 玄米酵素！ 5秒で（玄米＋酵素）

お人の体は、すべて食べたもののできてます！ 体質や体調は、食べるものを変えることで、必ず変わります！ お人の身体に良いのは、伝統的な和食（特に玄米と発酵食品）だと、今、世界までもが認めるまでになりました！

特に、玄米酵素スピルリナ入が人気NO.1で秋月Dr.式！※スピルリナ＝スーパーフードの王様！栄養の宝庫で95%吸収率の藻！

法政大教授でクリニック院長の宮川医師が「玄米酵素は他に代わるものがないサプリメントなので、皆さんにおすすめして、私も普段から食べてます。週に1、2回は昼食代わりに多めに食べてファスティング（断食）。ファスティングが寿命を延ばすのは明らか、短い断食でも健康効果分かってきたので、小まめにどうぞ」と教えてくださっています。（宮川Drのトークのミニ新聞プレゼント中！サラ吹まで）

ペネロペのスタイ無料中♡
ご出産内祝
新作メッセージカード登場！
・カタログギフト
・今、大人気はかわいい お名入れ品♪
（カステラ・クッキー ジュース・タオルなど）
・はらぺこ～タオルも 今治タオルと人気2分
感謝のお返しは サラダ館吹あげ店 おまかせ
シティサラダ館 吹あげ店
今治市末広3「国際ホテルと吹あげさんの中どころ（サンチョーパル前）」
0120-30-3914

水槽を眺めるだけで癒しの波が脳内に！ アクアセラピー
お子様の情操教育や視聴覚の認知症予防に 多忙なパパやママのストレスを軽減！
熱帯魚 サンゴ 海水魚
アクアショップ YASU
多忙な方に定期の水槽メンテナンス承ります！
ご注文は今こそ ご家庭に 癒し 癒し オフィスに 癒しの水槽を
今治東広3 サラ吹のとなり
TEL.090-6284-5250