

いこい JSA 便り



2022年3月31日(木)

いこい かわら版 第2号です。日々の生活に少し色を添える事が出来れば嬉しいです。

<松葉の底力>

松葉を食べられるのをご存じですか？そう、松ぼっくりのなる木、針葉樹の松の葉っぱです。松葉にはポリフェノール的一种であるフラボノイドの一种のケルセチンが豊富に含まれています。フラボノイドは言うまでもなく、抗酸化作用がありますのでアンチエイジングによく、免疫システム強化、デトックス、ストレス緩和作用によりがんも抑制すると言われてています。松葉は仙人の食べ物とも言われる程、ビタミン類や葉緑素(クロロフィル)など健康維持に欠かせない栄養素が豊富に含まれているのです。

摂り方は簡単。松葉を綺麗に洗って乾燥させれば松葉茶として、水に入れて少しのお砂糖を加えてあたたかいところに2日ほど置けば松葉サイダーの出来上がり、ハンバーグの種やブッフ・ブルギニヨン等濃いめのシチュー或いはサラダドレッシングにハーブ感覚でみじん切りを入れてしまってもOK。

色々な毒素の多い昨今、松葉で健康にハッピーに暮らしましょう。

※希にアレルギー等、お身体に合わない方がいらっしゃるかもしれませんので、少量或いは薄いモノからお試しく下さい。

By 咲子



皆さま、毎日お元気で。

オークランド日本人会 生活部
Japanese Society of Auckland Inc.

<http://jsa.org.nz>

