

残暑お見舞い申し上げます。

立秋とはいえ夏たけなわ、“ファイバー・デトックスな夏”というのでしょうか？

Fiber Detox (ファイバーデトックス)とは、食物繊維の＜体内の老廃物や毒素を吸着し排出する(Detox:解毒)＞作用を利用する健康法。

環境汚染や食品添加物などに囲まれた現代生活では、体内に重金属など悪いモノが溜まりがち。この不安を解消するのが、食物繊維を食べることによって適う“ファイバー・デトックス”です。

食物繊維(dietary fiber)に関する研究は、1972年に英国のトローウェル博士により、「ヒトの消化酵素の作用を受けない植物細胞の構造残渣」との定義が提案されて以来、進められてきたもので、当初は、大腸疾患に関する研究だったが、今では、美肌効果、脂肪を燃焼させる効果、腸内の善玉菌を増やし免疫力を上げる効果、血圧降下作用、コレステロール低下作用でも注目されています。

過去には栄養価ゼロとして有益とはみなされていなかった食物繊維が、いまや寵児となりました。

海藻...これは寒天にはならない、かもしれないけれど



食物繊維が多い食品のトップは、寒天。

寒天は、冷たくするとおいしいので、夏の和菓子に欠かせない素材ですが、家でも簡単に、和風グラス・デザートを作ることができます。

- 1.粉末寒天を使って、グラスにトロトロの寒天を作る。
水の分量をかなり多めにして、やわらかく作る。
- 2.冷蔵庫で冷やす。
- 3.食べるときに黒蜜をかけて、スプーンで食べる。

さて、寒天の原料は海藻の紅藻類。特にテングサ・オゴノリが使われていて、昔は伊豆産のものが良質とされていたが、今では世界各地の海藻が使われています。また、製品では、棒状の角寒天は長野県のみ、糸寒天は岐阜県のみで作られ、主な商品は粉末か、フレークタイプの寒天です。

汗、がいい！

汗をかくこともデトックスに適うはず。暑いときには暑さを楽しんで体をしぼる、というのも、いいものです。

朝は、フル回転の掃除、続いて海へドボン、午後は岩場でクライミング、というのは夢、ですが。

そして、熱中症にならないように水分補給を！暑さや運動で失った水分と塩分を速やかに補給して、体調を維持するのに欠かせないのが、補水イオン飲料(大塚製薬のOS-1など)。

適当な飲料がない時は、水にひとつまみの塩で代用します。

補水イオン飲料は発熱時や下痢をしたときの脱水症状を防ぐためにも有効です。

遊ぼう！ シェル・アートNO.2

食べたあとの貝殻で遊んでいます..のシェルアート。貝殻を洗って乾かして小さな絵を描くだけ、ちょっと楽しいマイブームです。



ハマグリ貝殻にやしの木を1本、描きました。

夏、が欲しい！



ときどき妙なものが欲しくなって、あとで後悔することもあります。コレ欲しいな。キャンドルホルダーです。

ろうそくは7本になっていますが、ここに白いローソクを立てても変かな。とって赤でもなし、似合うのは黒かしら？といったことを楽しむための、キャンドルホルダーなのです。ね...使用後の掃除が大変そう、です。

ドリアド「TENOCHTITLAN」¥27,300

変わってきた結婚式

結婚する人の年齢幅が大きく広がっている昨今。30~40代キャリア女性の「一流志向・セレブ結婚式」VS ギャル系20代の「友達重視のカジュアル・パーティー」と結婚式も、その人なりの「わがまま」をどう実現するかが重視されるよう。その人なり、といいますが、主導はもちろん女性。私が幸せになるための結婚を私の好きにしないでなんとするという意気込みでしょうか。

特に注目したいのは、ウエディングドレス=白からの脱却。実は白いウエディングドレスの歴史は、大して古くはなく、1840年2月の英国ヴィクトリア女王(当時21歳)とプリンスアルバート(20歳)の結婚式で、女王が自ら選んだホニートンレースとサテンの白いドレスが、それまでにはなかった若々しさで大人気となり、アッパークラス ミドルクラスへと浸透していったことに始まる。この浸透する過程で、男性主体社会の価値観<白=無垢=花嫁の純潔>と結びついていったことを考えると、<結婚は私のため>とする現代女性のウエディングドレスが、白を脱却 カラー化するの自然の成り行きに思えます。