

発行元：有限会社デファクト
スタンダードシステム出版部
編集・記者： 広濱栄人
住所：東京都足立区一ツ家
1-22-18
電話： 03-5831-0678

注射しますか？それともスープカレーにしますか？



Cahayaのスープカレーに隠された
"スゴい秘密"

厚生労働省によると、今年は何年より三週間も早く、インフルエンザ流行と発表された。なんでも、今年も暖冬が予想される一方、突然の寒波襲来で、空気は乾燥しやすく、人間の体力の消耗や免疫力も弱くなり、ちな環境が整いそうだとのこと。

さて、インフルエンザの脅威は今さら語るべくもないが、命の危険にさらされかねない本当に恐ろしい感染力の強い法定感染症である。

最近では、ウイルスの方も進化しているようで万全な注意・予防が迫られる。

一般的に、インフルエンザ予防対策といえば予防接種である。これが一番の予防策といえるし、ぜひ、すべきである。

しかし、聞くところによると世の中に蔓延するウイルスと接種したそれと異なるという意味がわからない。

そこで、求められるのは食生活を通しての免疫力アップだ。

ようするに、どんなウイルスであっても、免疫力の高い身体には入り込めないわけで、今日はここに注目した。



では、インフルエンザと戦う食べ物を紹介しよう。まず癌予防でも有名な食物の王様といえる「にんにく」だ。にんにくには、抗菌効果が高く、その殺菌力はある「O157」などの腸管性大腸菌にも実証されている。つまり、にんにくを摂取することで消化器系の感染予防が期待できる。

次の食物は、「玉ねぎ」である。にんにくと同様にアリシンを含み、抗酸化作用がある。

この2種類をベースにビタミン・ミネラル豊富な野菜・肉類をバランスよく摂取すれば万全といえる。

が、しかし・・・「にんにく」「玉ねぎ」の両方を毎日食べるには、臭い、の観点から少々無理が生じる。

そこで、登場するのが「スパイス」である。カレーで使うウコン・シナモン・グロブなどは抗酸化作用が高く、カルダモンは口内の殺菌作用にも優れている。

では、最後にこれを全て含んでさらに予防効果の高い料理を紹介しよう。それは、ズバリ「スープカレー」だ。普段は、スープに溶け込んでいて姿形は確認できないが、にんにくと玉ねぎスパイスがほとんどの料理である。美味しい予防対策はココにある！

今週のキリモノ

お元気ですか？のび太です。さて、今週のキリモノは、「インフルエンザ」です。

さて、今日のトップ記事で掲載されていますが、「インフルエンザ」です。毎年、この時期になると戦々恐々とするインフルエンザ。今年は、特に人手不足なので、インフルエンザで仕事を休まれたらと気が気でなりません。

ところで、そのインフルエンザなのですが、本当に、僕スープカレーを作るようになってからかかったことありません。自分でいうのも何ですが、仕事はハードな方だと思えますし、不規則ではあります。でも、ここ10年くらい風邪すらひかないのです。

自覚はないのですが、上の記事で紹介されている話、コレ本当だと思っております。

毎日、にんにくと玉ねぎ、そしてスパイスの入ったスープカレーの味見は欠かせませんからね。カナダの医師レイド氏によると、毎日小さじ一杯程度のカレースパイスで、じゅうぶんインフルエンザウイルスと戦うのに役立つとも発表しています。



試みに、週三回程度スープカレー食べてみませんか？体力があつた二十代の時の方がよっぽどインフルエンザに苦しめられていた僕自身その証明です(笑)

【あなたに贈る、今日の名言】

予防は、治療にまさる。

デジタリス・エラスムス

★わかるかなあ？
さて、前号の問題は・・・
Q・普通席の代金は1400円で、指定席の代金は1900円です。
鈴木さんが、2000円出したら、窓口の人は「普通席ですか？それとも指定席ですか？」と尋ねてきました。佐藤さんが2000円出した時は、「はい、指定席です」と言っても尋ねず100円お釣りをくれました。なぜ、窓口の人は、佐藤さんが指定席だとわかったのでしょうか？
正解は、佐藤さんは500円玉で支払ったからです。簡単でしたね(笑)

では、今週の問題。今日は、クイズというより真面目に中学一年生レベルの問題にしましょう。

Q・ある数を3倍して7を加えたら、46になった。ある数とはいくつ？
たまには、真面目にトライしてみましようか(笑)

ヒント：二次方程式というやつです。懐かしくありませんか？

編集後記

12月5日の日経新聞27面に面白いコラムがあった。「やさしい、こころと経済学」だ。その記事によると、人間は自分の能力について自信過剰にできているとのこと。例えば、自分は平均的ドライバーよりも運転がうまいと多くの人が考えているようだ。たしかに・・・(笑)

また、この傾向は男性の方が多いとの実験結果がある。

その実験とは、ある計算問題を題して一問あたりの正答に対して金銭を与える選択とトーナメント制にして成績一位になったときだけ4倍の報酬を与えるというもの。トーナメント報酬制を選んだのは男性が8割だったのに対し、女性半分しかいなかった。

ちなみに、成績トップは女性だったが、固定報酬制を選択していたため、結果として損をすることになったとのこと。

一般的実験では、成績に性差はないが、女性はトーナメント報酬制に挑戦しないため、男性より報酬水準が低くなってしまふとのこと。読んでいて妙に納得してしまふ。男性の方が自信過剰な為リスクについて楽観的になり、失敗する場合も想定できた。そして、「バカねえ」と女性に言われる。



Cahaya's news

スタッフ大募集！

職種 ①ホール・調理補助スタッフ(経験不問)
②女子事務スタッフ
時給 ①900円～(研修期間は888円)
※22時以降1125円、土日祝出勤は時給+20円
②888円～(word・excel出来る方)
連絡先→03-5831-8900 担当:草野

QRコードを読み取って↓↓

Cahaya は、会員様には特別な情報やおトクなイベントの案内を優先的にご案内する"優越感"を差し上げます。ぜひ、会員になってください。笑えますよ！



朝・スープカレーダイエット試してみませんか？

あの現職大臣が実証済み！ただ今、【2週間お試しセット】を送料無料で絶賛販売中！美味しく、簡単に、続けられるダイエット法です。詳しくはこちら→<http://cahaya.shop-pro.jp/>
【Cahaya オンライン】検索でもOK！

取材 広濱栄人