

長かった梅雨も明けて、本格的な夏が来ましたね。今年の梅雨は気象情報の予報がほぼ当たり、場所によっては大雨となったところもありました。震災で地盤が緩んだ地域はまだ土砂崩れに厳重に注意が必要ですと気象庁がテレビで言うておられたので十分気を付けたいと思いました。話は変わりますが今年の夏は昨年と同じ猛暑と予想されています。塩分や水分補給を小まめにするように心掛けて下さいね。夏と言えば花火大会が開かれます。私も地元の夏祭りに出かける予定です。毎年楽しみにしているのでどんな風になるか今でもワクワクしています。暑い日が続きますが熱中症にくれぐれも気を付けてお過ごし下さいませ。



## 今年も汗だくになりながら黒豆を植えました



先月に黒豆を皆で植えました。今年の黒豆は天神と貴志の畑に植えています。もうご存知の方もおられると思いますが、先月号で告知したとおり今年の10月には、黒枝豆の収穫の時期を迎えます。今年も沢山の方々にご賞味頂けるように努力したいと思います。楽しみに待っていて下さい。



柿の手入れをしました



トマトです



スイカです



ジャガイモです



ピーマンとこどもピーマンです



ナスです

# A.Yの独り言 神戸がら〜い歩きの旅日記



6月30日に母親と神戸へ行って来ました。午前9時に出発しバスに乗りして10時20分に三宮に到着。今回の目的は、ハーバランドにあるコンチェルトに乗るのでそれまでの時間に昼食を取ろうと決めていました。

11時に開店であることを知らずに、ミント神戸の7階にある飲食店へ行こうと思っていたら、映画館のみ営業していてその他は11時から営業となりますと警備員が言っておられたので開店する11時まで待機しました。



11時なり、7階までエスカレーターで昇って店を探しているうちに目的の飲食店のほうが満席となりました。それでJR神戸駅にある「洋食の藤」に変更しました。私は以前から気になっていたおろしハンバーグを選んで食べました。ポテトサラダにハンバーグにご飯とみそ汁がついてとても美味しかったです。

目的地まで地図を何度も確かめてたどり着く事が出来ました。コンチェルトに乗るまでのまであいだ、40分ぐらい時間があったので神戸ハーバランドにある店を探索しました。神戸プリンを取り扱っている専門店やちびまる子ちゃんのグッズ専門店や駄菓子売り場もありました。時間が来たのでコンチェルトに行くと沢山の方が待機していました。船の中へ入ると席まで案内して頂きました。船がゆっくり動き出すと同時に、ショートケーキが運ばれて来ました。ドリンクは飲み放題でした。コンチェルトでは毎回演奏のテーマが決まっています、今回のテーマは「海」ということでした。映画に起用された曲も披露されました。船は明石海峡の前まで行きましたが終始曇天でした。でも楽しい時間が過ごせる事ができてとても嬉しかったです。



## 野菜の豆知識 玉ねぎを知ろう！

### 栄養

炭水化物・食物繊維・ビタミンB類・ビタミンC・葉酸・カルシウム・鉄分・リン・カリウム

タマネギには、生活習慣病を予防・改善する効果があります！血液サラサラ効果があります。なぜ血液はサラサラの方が良いのでしょうか？その理由とは、まず命の危険にもつながるような、動脈硬化・脳卒中・心筋梗塞というような怖い病気が防げるからです。生活習慣病が酷くなると、このような怖い病気になってしまうことが多々あります。ということは、タマネギで糖尿病や高脂血症などの生活習慣病を防ぐことで、動脈硬化や脳卒中をも予防できるということです。

### 予防

高脂血症を予防・改善！

高脂血症とは、血管の中の悪玉コレステロールや中性脂肪が多く、血液がドロドロになっている状態。放っておくと、血管が詰まってより深刻な事態を引き起こしかねません。

タマネギは、そんな高脂血症だけでなく、高血圧に対してもすぐれた予防・改善効果があります

糖尿病患者の血糖値も改善！

実に80%もの糖尿病患者において、血糖値やヘモグロビンA1c（この値が基準値を超えると糖尿病の危険性があります）の低下という効果が見られました。

糖尿病は悪化すると腎症や神経・視力障害など様々な合併症を引き起こす、恐ろしい病気です。

### 効果

気管支ぜんそくの発作抑制・骨粗鬆症・解毒・肝機能の強化・視力強化・老化防止・抗炎症作用・抗酸化作用・殺菌作用