

食事だより

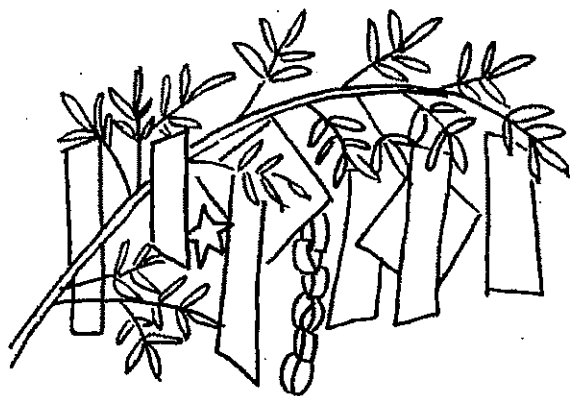
七夕…7月7日



七夕は本来、旧暦7月7日の行事で五節供の一つですが、現在、都会では新暦の7月7日に行っています。6日の夕方に笹竹などの飾りつけをし、7日の朝に川や海へ流します。これを「七夕流し」あるいは「七夕送り」と呼んでいます。

七夕というと、牽牛星（けんぎゅうせい）と織女星（しょくじょせい）が年に一度天の川を挟んで会うというロマンティックな説話が思い浮かびます。この星祭の行事は中国から日本へ伝わってきました。

また、日本には古くから麦の収穫祭である7月の祖霊祭がありました。これが結びついたのが、今の七夕行事です。



よくかんで食べよう

よくかむとなんていいの？

1 味覚の発達

うす味でもおいしく、食品素材のもち味がわかります。

2 消化を助ける

だ液の分泌を高め、消化を助けます。

3 頭の働きをよくする

脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立ちます。

4 歯並びをよくし、虫歯を防ぐ

あごの発達を促します。

5 ことばの発音がはっきりする

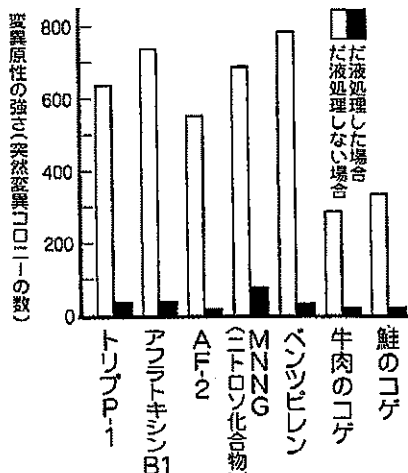


だ液の驚くべき毒消し力

- 発ガン物質のトリブ-P-1
- 発ガン物質のカビ毒のアフラトキシン
- 大気汚染の元凶のベンツピレン
などの変異原性をほとんど消してしまいます。
- 食品添加物AF-2
- ハムソーセージに含まれている恐れがあるニトロソ化合物
- たばこのヤニや魚や肉のこげなどにも効果があります。



発ガン物質に対するだ液の毒消し効果



「食の強みを正す」西岡一（芽ばえ社）参考