



グループ通信

発行/ふれディアグループ本部 編集部
〒351-0022 埼玉県朝霞市東弁財1-3-4
朝霞台駅前ビル8F

全国相談窓口 ☎0120-116-017



こんにちは、ふれディア通信編集部です。「暑い、暑い」と口に出すと、もっと暑さを感じてしまうのですが、それでもついボヤいてしまいますね。この時期は熱中症が心配ですが、皆さんは何か対策をしていますか？私は積極的に旬の夏野菜を摂るように心がけています。夏野菜は水分もたっぷりで、暑さでほてった体内の熱をクールダウンしてくれますし、夏に不足しがちなビタミンやミネラルも豊富です。また火を使わずに生で食べられるものもたくさんあって嬉しいですね。さて、8月31日は「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから野菜の日に制定されています。そこで今回は、夏野菜のアレコレをご紹介します。まず、夏野菜の代表格といえば、トマト。健康野菜として名を馳せていますが、ヨーロッパでは昔「毒リンゴ」と呼ばれていました。貴族の食器類に使われていた鉛がトマトの酸によって溶け出し、鉛中毒になる事件があったそうです。そのためトマトは有毒とされ、観賞用に栽培されるようになりました。食用として広まったのは、空腹に耐えかねた青年が思い切って食べてみたところ、おいしかったからだそうです。彼の勇気に感謝ですね！次はトウモロコシ。皆さんは、トウモロコシのヒゲの秘密を知っていますか？トウモロコシのヒゲは、1粒1粒から1本ずつ生えている雌しべで、ヒゲに花粉がついて受精し粒が成長します。つまりヒゲの本数と粒の数は同じなので、ヒゲが多いトウモロコシほど実がたくさん詰まっているということです。ぜひ、ヒゲがフサフサのものを選んでください。そして、ヒゲの先端がネバナネしているのは、飛んできた花粉をキャッチするためだそうです。また、トウモロコシの粒の数は必ず偶数とか。時間と根気のある方はぜひ数えてみてください。最後は、世界一栄養のない野菜といわれてきたキュウリ。95%が水分のキュウリは、ギネスブックに「最も熱量が低い果実」として登録されるほどです。「ローカロリー＝栄養が少ない」と認知されてしまったようですが、近年は脂肪を分解する酵素が含まれていることが判明し、メタボの解消やダイエットに有効だということで株を上げています。夏野菜たっぷりの栄養バランスの良い食事、夏バテを吹き飛ばしましょう！ふれディア通信編集部

幸福の前ふれ？ラッキー♡ジンクス&アンラッキー✖️ジンクス

不幸の予兆？



今月のジンクス

「鳥にまつわるジンクス」



「鳥になって飛んでみたい!!」と誰もが一度は思ったことがあるのではないのでしょうか。空を羽ばたく鳥は自由の象徴でもあり、ラッキージンクスも多くあります。例えば、「ツバメが玄関に巣を作る家は繁栄する」というジンクスがあります。ツバメは火災などリスクのありそうな家には巣を作らないとされ、気に入ると翌年も同じ場所で子育てをするそうです。幸運が舞い込むと思えばフンの掃除もがんばれそうですね！フンといえば、「鳥のフンが頭に落ちてくるのもラッキージンクス」です。“うん(運)がつく”ということで幸運がやってくるといわれています。



また、「白い鳥の羽根が空から舞い降りてきたら、この世を去ったあなたの大切な人が天から見守ってくれているサイン」ともいわれています。また、鳥類ではありませんが、「コウモリが家に巣を作るとお金持ちになれる」なんていう話もあります。



“早く我が家にも来てほしい”と、鳥が待ち遠しくなるジンクスばかりですね。

日本や世界には、さまざまなジンクス・迷信・言い伝えがあります。ただし、ジンクスはあくまでもジンクス！アンラッキーなジンクスが起きても科学的な根拠はありませんので、ご安心ください。

