

ぶどう通信

第 181 号

平成 28 年 1 月 1 日

明けましておめでとございませう。今年もよろしくお願いいたします。

以前は、新たな年に何をしようかと大きな節目のように感じていましたが、「ここ最近の目標は毎年「平穩無事」。ま、それも大事なのですが、さすがに芸がないなあと感じます。そこで今年は一念発起、自分自身に目標を掲げてみました。「ハイコンディション、ハイパフォーマンス」。体調を高いところで維持し、結果を出していこうかと。

基本的に体調は悪くないのでこれまで自分のコンディションにあまり関心を向けてきませんでした。とは言え、年相応にできないことも増え

てきました。体は固くなるし老眼は進むし：「しょうがないなあ」と思っているのですが、「ここで何とかあがいてみようかと思ってみました。

とは言え、努力をしよう：なんてさらさら考えておらず：知識とお金で何とかならないかと。サプリメントにはあまり興味もないのですが、食品類には興味深いものがいくつかあります。今注目しているものは3つ。マヌカハニー、水素水、そしてMCTオイル。

マヌカハニーはニュージーランド発祥のはちみつで多くの効果があると言われています。中でも僕は整腸作用と抗炎症作用に注目しています。

これをスプーンにすくって一日1、2回なめています。



水素水は老化の元とも言える活性酸素を除去する作用があります。水素水を飲むだけで効果はあるのですが、水素がとても溶けやすいので保存容器などがとても重要です。

まさに今年から始めようとしているの



がMCTオイルです。認知症の治療効果やダイエット効果があると言われて注目をされています。オイルと言っても熱に弱く、揚げ物に使用したりはできないのですが、サラダにかけたりコーヒーに入れたりするようです。もちろん、飲めばすぐに認知症が治るといった訳もないのですが、脳の栄養として少し飲んでみようかと思っています。

それぞれの効果や使用法は皆さんも興味があれば調べてみてください。こういうものは習慣の中に落とし込