



9月になりました！ 秋といえば“食べ物”が美味しい季節です！

そこで今回は秋を代表する果物『ぶどう』のお話をお届けいたします。

ぶどうは古くから世界中でたくさん栽培されている果物ですが、実はその生産量は“**全ての果物の中で第一位**（ちなみに二位はオレンジ・みかん、三位はバナナです。日本では一位がみかん、二位がリンゴ、三位が梨、四位がブドウ）”です。それもそのはず、日本では主にぶどうは果実を食べますが、世界では“ワイン用”として利用されることが圧倒的に多いのです。

また、ぶどうは美味しいだけでなく栄養もたっぷり！ ぶどうに豊富に含まれている「**ポリフェノール**」が活性酸素の働きを抑えてくれるので、老化防止やガンの予防に効果があります。また、ぶどうの糖分に含まれる「**ぶどう糖**」は、すぐに体のエネルギーになるので疲労回復効果が高いことでも知られています。さらにさらに、ぶどうに含まれる「**カリウム**」には血圧を下げる効果もあり、

ぶどう

高血圧の予防にもなります。

ぶどうはもちろん“新鮮”なうちに食べるのが一番ですが、たまに果皮に白い粉が付いていることもありますよね？ 実はこれは古くなったから付くのではなく、「**ブルーム**」と呼ばれるもので新鮮な証拠です。なので、ブルームは洗い流さないでそのままいただきます。また、ぶどうはあまり日持ちしませんから、もし余ってしまったら新聞紙に包んだり、ビニール袋に入れて野菜室で保存するようにしましょう。

ところで、ぶどうは英語で『**グレープ**』と言いますが、では、**ぶどうには到底見えない「グレープフルーツ」は、なぜ頭に“グレープ”がついているのかご存知ですか？**

実はグレープフルーツは、一本の枝にたくさんの実が連なって育つため、それを遠くから見たときにあたかも“ぶどうの房”のように見えるのでグレープフルーツと呼ばれるようになったんだそうです。あんなに大きなグレープフルーツの実がぶどうのようになっている様は、かなりインパクトがありますよね。

8月に“夏バテ”で苦しんだ方は、この秋“**ぶどうパワー**”で元気回復して下さいね！



体のツボを



人間の体にある「ツボの数」は、正式に認定されたものだけでも“361個”ありますが、それ以外にも人間の体には“1000個以上”のツボがあるといわれています。そこでこのコーナーでは、「人間の体にはどこにどんなツボがあるのか」をイラストを使ってわかりやすくご紹介していきます！ぜひ、“ツボさがし”や“ツボの勉強”にお役立て下さい。



ちょうきゅう 聴宮

「聴」は聞く・しっかり聞くという意味。

「宮」は生活の中心となる“家”の尊称です。

つまり、この「聴宮」は“しっかり聞く場所の中心部”という意味です。



ツボの見つけ方

耳の穴の上にある小さなやわらかい突起を“**耳珠**”といいます。聴宮はその耳珠の真ん中、手前のくぼんでいるところにあるツボです。口を開けるとちょうどこのツボがくぼむため、見つけにくいときは口を開けたり閉じたりすると探しやすいでしょう。

効果・効能

「聴宮」は耳鳴り、なんぢょう難聴の特効ツボです。そのほか、耳の病気全般、顔の筋肉の病気からくる頭痛、めまい、視力の減退、記憶力の減退にも優れた効果があります。