

# 2015年10月号 オアゾ通信

こんにちは(#^.^#) おかげ様でオアゾ通信も2年目を迎えました。いつもご愛読いただきありがとうございます。これからも皆さまに癒しの時間をお届けするべく日々精進してまいります！さて、秋ということは・・・もちろん**食欲の秋**ですね～(^o^)! たくさん食べて、免疫力を高めましょう♪

## 食べ合わせを知って免疫力UP!

**とんかつ+キャベツ**：揚げ物に添えられているキャベツには理由があるんです。キャベツには他の野菜にはあまり含まれていない珍しい栄養素『ビタミンU』別名“キャベジン”という成分が含まれています。胃腸薬の名前で聞いたことがある方もいるのでは・・・。キャベジンと呼ばれる訳は、ビタミンUがキャベツの汁から発見された成分だからなんです。このビタミンUはタンパク質の生成を促進にする働き、細胞分裂を促進する働き、そして傷ついた組織を修復する働きがあると言われることから、油を多く含んでいる揚げ物で負担のかかった胃の粘膜をビタミンUは修復・保護し、消化を助けてくれるのです。また、ビタミンUは水溶性で熱に弱いのでキャベツの働きを最大限に生かすには生で食べるのが良いようです。揚げ物にキャベツの組み合わせはちゃんと理にかかっているんですね!



**サマ+大根おろし**：さんまは「さば」や「いわし」などと同様、青魚です。青魚は血栓や動脈硬化などを予防するEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)などの良質な油だけでなく、鉄やカルシウム・ビタミンB2なども豊富です。更にこの時期は脂がのって一段と栄養価が高くなりますよ♪そんな青魚と一緒に食べたいのは・・・“大根おろし”です! 脂ののったさんまと一緒に食べると風味も良く後味もさっぱりしますよ。大根おろしと一緒に食べる理由はそれだけでなく、大根には「アミラーゼ」「プロテアーゼ」などの消化を助ける酵素が豊富に含まれています。これらは魚の焦げに含まれる炭がんに性質を分解したり、消化吸収を助けたりする働きがあります。酵素は熱に弱いので大根おろしはまさに青魚との相性が抜群なんです。更にビタミンCを多く含むレモンを添えれば言う事なしです!!



**納豆+ネギ**：納豆とネギは理想的な組み合わせなんです。というのは・・・ネギに含まれる「硫化アリル」は血液中のコレステロール値を下げ血液をサラサラにしてくれる働きがあり、納豆に含まれる「ソットウキナーゼ」は血栓をできにくくする作用を持っているのでダブルの効果で強力に血栓症を予防・改善してくれます。また硫化アリルには納豆に含まれているビタミンB1の吸収を高め、体力回復を助けてくれる働きがあります。さらに、納豆にはビタミンAやビタミンCが含まれていないのですが、ネギには含まれているんです。まさに、ネギと納豆の相性は抜群なんです!



**マグロ+山芋**：疲労回復にはマグロと山芋! マグロの栄養素には脂肪、タンパク質、ビタミンB1、B2、E、鉄などが含まれています。マグロのタンパク質はアミノ酸のバランスがよく、タウリンも多いので、抗酸化作用やスタミナ強化作用があります。そして山芋のネバネバ成分の「ムク多糖」が、まぐろのタンパク質をさらに効率よく吸収させてくれるので、一緒に食べる事で మరిもりスタミナが湧いてきますよ♪ ちなみにマグロは生で食べる方が栄養価が高いようです。お刺身は生で食べると身体を冷やしますが、そんな時は「かり」がおすすすめ! 生姜の辛味成分は発汗作用があり、身体を温める効果があります。さらに「かり」には殺菌効果もあるので、付け合せにぜひおすすすめです。ほんとワサビにも殺菌効果があるんですよ(^.^)

## 食べ合わせにもちゃんと意味があるんですね・・・さらに免疫力UP!

知っていましたか?・・・免疫細胞のおよそ7割は『腸』でつくられ、3割は『心』でつくられているんです。心というのは自律神経の事です。腸と自律神経はなぜ免疫に関係しているのでしょうか。実は、免疫力を担っているリンパの6~7割は、腸に集まっています。腸は、細菌やウイルスなどへの抵抗力が非常に強い臓器なので、“腸は最大の免疫器官”とよばれています。そして、腸の働きをコントロールしているのが自律神経なんです。ここで免疫力の主演、白血球のお話をします。白血球は全身の血液をめぐって細菌やウイルスから体を守っています。白血球は病気から体を守ってくれる「リンパ球」と異物の侵入を防いでくれますが、増えすぎると病気を引き起こしてしまう「顆粒球」という免疫細胞を持っています。さて自律神経と免疫力の関係に戻しましょう。自律神経には交感神経と副交感神経があります。交感神経が優位だと、顆粒球が増え、副交感神経が優位だとリンパ球が増えるのです。つまり、交感神経が優位になり過ぎると顆粒球が過剰に増え、リンパ球が減少し免疫力の低下を招くのです。おななち、自律神経のバランスを整え、腸の働きを良好に保つことが、免疫力UPに繋がるのです!! では、副交感神経を優位にして免疫力をUPしてくれる食べ物とはどんなものがあるでしょう・・・。緑黄色野菜、大豆、きのこ類、海藻、ゴマ、小魚類、梅干し、お酢、玄米などは腸の働きを促進し、身体を温め、便秘を促すなどの作用で、身体を副交感神経優位の休息モードに導きます。また、交感神経と副交感神経のバランスを整える中間の食べ物もあります。米、いも類、とうもろこしなどは安定した体調の維持に必要な食べ物です。このように、食事は自律神経と免疫の働きにとっても重要なものなんです。バランスのいい食事でも免疫力UPを目指しましょう(#^.^#)♪

## 来年の大河ドラマ「真田丸」!! 真田信繁(幸村)は松代にもゆかりのある人物なんですよ(^.^)



真田幸村は武田信玄に仕えた謀将・真田昌幸の次男として生まれます。実は真田幸村と呼ばれる人物は当時の書物などには記載が見られず歴史上には登場しません。幸村という名前は江戸時代に流行った軍記物語で使われ、それが庶民に読まれたために幸村という名前が広まったようです。

真田幸村と呼ばれる人物の本当の名前は真田信繁(のぶしげ)と言います。これは幸村の父である真田昌幸が武田信玄の弟であり、信玄の右腕として人望が厚かった名将・武田信繁の名前から取ったものだとされています。

### 真田幸村の生涯

1567年	永禄10年	1歳	真田昌幸の次男として真田信繁(幸村)誕生する。兄・信之とは年子。
1585年	天正13年	19歳	上杉景勝の人質になるため上杉家へ送られる。
1586年	天正14年	20歳	秀吉の人質として大阪に送られる。
1590年	天正18年	24歳	小田原の役で初陣という説がある。
1592年	文禄元年	26歳	昌幸、信之が名護屋(佐賀)に出陣。幸村もいたという説がある。
1600年	慶長5年	34歳	関ヶ原の戦いでは昌幸・幸村は西陣。信之は東陣と双方別れることになる。昌幸・幸村は2千の兵で上田城に籠城。3万8千の徳川秀忠軍を足止めする。結果、秀忠は関ヶ原の合戦に間に合わなかった。徳川軍の半分の兵をもつ秀忠が間に合わなかったにも関わらず、関ヶ原の戦いでは西軍が敗北。昌幸・幸村は九度山に配流される。一方、東軍の信之は昌幸の上田を与えられ9万5000石の大名になる。
1611年	慶長16年	45歳	父・昌幸死去。
1612年	慶長17年	46歳	出家。好白と名乗る。家来の多くは兄・信之のもとへ。
1614年	慶長19年	48歳	豊臣秀頼の呼びかけに応じ九度山を脱出。息子・大助とともに大阪入城。大阪冬の陣、真田丸で活躍。
1615年	慶長20年	49歳	大阪夏の陣、徳川家康本陣に突撃し家康を追い詰めるが、討死。

**大阪冬の陣、真田丸の活躍**  
慶長19年、徳川氏と豊臣氏の関係が悪化する。豊臣氏は大名の加勢が期待できないため、浪人を集めることにし、九度山の信繁の元へも使者を送った。信繁は九度山を脱出して鎧を赤で統一し(真田の赤備え)大阪城に入った。大阪城に入った信繁は大阪城三の丸南側に、真田丸と呼ばれる出城を築き、鉄砲隊を用いて徳川勢に大打撃を与え撤退させる。

次に豊臣方の弱体化を謀る家康は十万石の条件を提示し信繁に寝返るように説得するが信繁はこれを断った。家康はさらに、信濃一國を与えると言った。しかし信繁は、「十万石では不忠者にならぬが一國なら不忠者になるとお思いか」と再びはねのけた。

### 夏の陣にて最期の突撃!

翌年行われた大阪夏の陣では、主だった武将が相次いで討死し、兵力が弱まっていくなか、信繁は「今はこれで戦は終わり也。あとは快く戦うべし。狙うは徳川家康の首ひとつのみ」とつぶやき、真真正面から家康本陣のみに狙いを定めて突撃した。信繁は合わせて10部隊以上の徳川勢と交戦しつつ、後方の徳川本陣へ突入! 真田隊の凄まじさに家康は自害を2度も覚悟したという。しかし、度重なる突撃戦で体力は消耗、兵力で勝る徳川勢に追い詰められ、神社の境内で、部下の手当てをしていたところを発見され、「わしの首を手柄にされよ」と最後の言葉を残して討ち取られた。

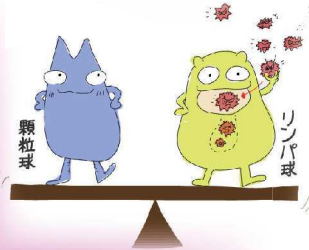


### 真田家の家紋、六文銭の意味とは

当時、三途の川の渡し賃は六文であると信じられていました。旅人はいつ死んでも大丈夫なように、衣服の裾に六文銭を縫い付けたと言われ、戦国時代に戦った足軽なども、そのようにしていたと言われています。つまり、三途の川の渡し賃である六文銭を身につけたり旗印にして示すことにより、戦場にあっても死を恐れないという気概を知らしめたのではないかとされています。

### 真田家と松代

幸村の兄・信之は父、弟と別れて徳川方につき、その功によって父・昌幸が築いた上田城とその領地を継ぐことを許されました。1622年には松代に転封となり、松代10万石、沼田3万石を与えられました。その後、信之の長男は沼田領を、次男が松代領を継ぎ真田家は2家に分かれます。それから松代の真田家は、廃藩に至るまでの250年間、10代の藩主が北信濃四郡を支配しました。松代の長国寺には初代藩主、真田信之霊屋が建立され重要文化財にも指定されています。また、信之御霊屋の内陣の格天井に施された画は狩野探幽の筆と伝えられています。



### 【今月のお話】 ※裏面を見てね(^.^)

- ・明日の健康コラム「まっしろ 御城下大市」
- ・新連載! UAV事業報告 FAIL:1
- ・【今月のベジマ日記】
- ・10月の予定は・・・
- ・20日(火) 午前のみです! 今更より、オアゾ2階へ移動しました。新しくなったベジマルームへぜひお越しください。(#^.^#)

オアゾ通信バックナンバーは「おうち温泉」HP 新着情報からご覧いただけます(^o^)