

麦茶は風邪の予防効果ある？

昨年から今年の春にかけて、数度風邪をひきました。それ以前はあまり風邪をひいたことがなかったので、その違いは何なのか、単純に加齢で免疫力が落ちているのかを考えたときに、昨年12月に東京から大阪へ引っ越して以降、家で麦茶を飲まなくなっていたことに気付きました。そこで、麦茶を飲み続けると身体にどんな影響があるのかを調べてみました。その結果は以下の通りです。

1. 血液改善

血流を改善し、身体の酸化を防ぐ効果。

2. 胃の保護、消化促進



人工降雨

イランでは歴史的な水不足のため、大統領が首都テヘランからペルシャ湾沿いの都市への移転構想を打ち出しました。今年は過去100年で最も雨が少なく、降雨量が前年比83%減（11月10日現在）で国内19の主要ダムが枯渇の危機に瀕しています。

そんな中、飛行機で雲の上からヨウ化銀を振りまいて、雲の中の水滴を雪のかけらに成長させ、地上に落として雨を降らせるという人工降雨（クラウドシーディング）の試みが行われていて、一部では雨が降り始めているそうですが、成果がはつきりするのはこれからのように。

化学物質を蒔き、気象を操作することは独裁色の強い国で盛んに行われています。例えばロシアでは5月9日は必ず晴れるというのが常識となっ

胃の粘膜を保護し、消化を助ける効果。

3. 虫歯予防

焙煎された大麦に含まれる成分が、虫歯の原因菌の吸着を妨げる。一年中飲むのが良い。

4. 水分補給

カフェインを含まないので、寝る前でも水分補給として適している。冬の「かくれ脱水」対策に役立つ。

5. ミネラル成分

発汗によって排出されるカリウムやカルシウムなどのミネラル成分を豊富に含んでいる。

上記から、直接風邪に効果があるという情報はありませんでした。しかし、麦茶はこ

まめな水分補給に優れていること（緑茶はカテキンにより免疫の活性化と殺菌効果があるが、カフェインが含まれているため、利尿作用により水分不足になる場合がある）、体の正常な機能を維持し、回復をサポートする上で重要な役割を果たしているミネラル成分が、風邪をひきにくくしているのではないかなど。。。

いずれにしましても、これからは以前のように家で麦茶を一年中飲むようにしたいと思います。



富山特製「昆布がり」

先日、「どやま鮓特製昆布がり」をお土産にいただきました。今まで

そんなに意識していなかつ

た牛丼チーン店や回転

寿司の「がり」が最近に

なつてとても気になつて

（好きになつて）いたの

で、貰つた日に帰宅する

やすぐ試食。昆布の風味

とちよつとピリッと感が

相まってとても美味！。

（好きになつて）いたの

で、貰つた日に帰宅する