



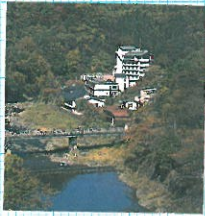
# 竹鶏かわら版

様. 次回発行は 月 日曜日の

## みちのくおとぎ街道見どころ満載!(白石編) H.17. 9月 No.4



みちのくおとぎ街道とは、山形県の南陽市・高畠町と、宮城県七ヶ宿町・白石市を結ぶ国道113号のことをいいます。はじめて通るのに、ふと懐かしくなる。昔聞いたおとぎ話にでてきそうな景色がたくさんある……。みちのくおとぎ街道は、そんなおとぎ話にでてきた小さい頃の記憶を思い起こさせてくれる道です。あなたもどうぞ、みちのくおとぎの道を歩いて？



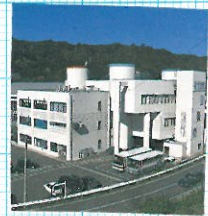
### 小原温泉

川のせせらぎが心地よい。緑豊かな渓谷のいで湯。開湯800年の歴史を誇り、特に眼病に効くといわれ、また遊歩道が整備され、散歩も楽しめます!



### 鎌先温泉

600年以上も昔に里人が鎌の先で発見したと伝えられる。谷底に湧く温泉郷。栗羽の薬湯として知られており、神経痛や手術後の保養などに効果があります。



### スパリゾートしろいし

遊び感覚で温泉が楽しめるスパリゾート。水着を着たまま入浴できる15種類の浴槽の他、温泉情緒を満喫できる岩風呂もあり。(宿泊もOK)

## タマゴが秘める意外な食効!! (まめはたごにまつお話し)

### タマゴにはコレステロールを抑制作用のある「レシチン」が……

“健康診断の結果LDL(低比重リポタンパク)の数値が高かった。こうなると毎日の食事内容が気になりはじめます。しかしそんな時でも普段食べてるタマゴ料理をあまり危険視する必要はありません。タマゴの卵黄部分にはレシチンという物質が豊富に含まれ、動脈硬化や肝硬変など、生活習慣病の改善に活躍してくれま。タマゴの黄身を半熟状態で食べると、コレステロールの吸収が抑えられる。卵黄には脂質が多く、そんな口融りを演出しているのだから、この中に注目すべき物質レシチンが豊富に含まれています。

レシチンは脂質の一種で、細胞膜や脳神経組織の中で大切な働きをしています。このレシチンには「コリン」卵黄に含まれているので、卵黄コリン水にも油にも溶けやすく、乳化作用が強いのです。卵黄にはコレステロールと卵黄コリンを混ぜて作りますが、クリーム状になるのは卵黄コリンの乳化作用のおかげなので、この強力な乳化作用は血液の中にあっても変わらず働き、血管壁にこびりついた脂肪=酸化LDLを血液の中に溶解し、肝臓へ運ばせてくれる。卵黄コリンは肝臓に脂肪がたまるのを防ぐ作用もあり、血液中の脂質が多くなると、どうしても血液が粘り、こくたまって動脈硬化を引き起こす。卵黄コリンは強力な乳化作用で血液を固まりにくくしてくれる。さらにHDL(善玉コレステロール)の量を増加させる働きもあり、実際コリンを含むレシチンは、動脈硬化予防薬の成分に入っているのです。