金岡新聞

6月号

六月の果物『メロン』

メロンは、北アフリカや中近東地方が原産であり、紀元前二〇〇〇年ごろに栽培が始まった。通常西方に伝わった品種群をメロンと呼び、東方に伝わったものを瓜(ウリ)と呼ぶ。日本のマクワウリなどもそのひとつである。

果実は多くの場合球形であるがラグビーボール形やこん棒形、さらには蛇のように細長いものまで変化に富む。網目が生じるもの(アミメロン)と生じないもの(アミナシメロン)とがある。日本で流通しているアミメロンは品質を高めるために一本の蔓から通常一個しか収穫しない。この網は、かさぶたのようなもので、果実の成長期に果肉と表皮の伸長率のずれによって生じるひび割れを防ぐ分泌物から形成される。

メロンの産地として夕張などの冷涼な地域が有名なのは、日本で流通している高級メロンの元になった品種がヨーロッパで作出されたため、熱帯性の種の多いウリ科植物には珍しく、夏の高温多湿に耐えられないからである。

マスクメロンとは、品種名ではなく麝香(ムスク)の香りがするメロンの総称であり、「仮面」という意味ではない。

果肉には、食物繊維のペクチンが多く、赤肉メロンの場合、カロテンが豊富に含まれる。体内の塩分を排出させるカリウムが多く含まれ、腎臓病や高血圧の予防・体内温度を下げる成分も含まれており、夏バテによる食欲不振の予防に効果的である。また解毒作用もあり、リューマチや神経痛の痛みやしびれの予防にも期待できる。

ククミシンというたんぱく質分解酵素を多く含むため、多量に食べると口腔内がピリピリと痛みを生じ、まれに出血する場合もある。

㈱岡山住建
瀬戸内プレカット
金岡事業所
岡山市東区金岡東町 3-5-70
TEL 086-948-2053
FAX 086-948-0108

6月生まれの有名人

6/1 坂上　忍 47歳
6/3 唐沢寿明 49歳
6/6 斎藤佑樹 26歳
6/10 松たか子 37歳
6/12 松井秀樹 40歳
6/13 本田圭佑 28歳
6/15 上田桃子 28歳
6/19 宮里　藍 29歳
6/21 松本伊代 49歳
6/23 芦田愛菜 10歳
6/24 中村俊輔 36歳
リオネル メッシ 27歳

歯の衛生週間

六月四日から一〇日までは、歯の衛生週間で六(む)と四(し)に引っ掛けて、昭和三年に始まった虫歯予防デーが前身である。昭和一〇年まで続いたが、満州事変から戦雲が立ち込めて、消えてしまう。戦時中は物資不足で甘い物が無く、虫歯は大幅に減少した。戦後の昭和二四年に口腔衛生週間として再開し、これが昭和三二年まで続き、翌三三年から歯の衛生週間となり現在に至る。

歯磨きのポイントとして、歯ブラシは『鉛筆持ち』、なるべく小さなものを選び、寿命は一ヶ月。軽い力で細かく動かす。歯磨き粉はつけすぎ注意。食後三〇分経ってからの歯磨きが望ましい。起床時と寝る前が効果的、などがある。

現在歯科医は『８０２０(ハチマルニイマル)運動』の推進を重点目標としている。八〇歳になっても自分の歯を二〇本以上保てるようにしようという運動である。

自分の歯でよく噛んで食べるのは、健康維持にとても大事なことだが、容易なことではない。日頃から正しいブラッシングと歯ブラシ選びが大事である。またフッ素(フッ化物)入りの歯磨き粉で虫歯の進行を予防できるので、利用するのも効果的である。

夕張市北海道物産センターキャラクター

【メロン熊】

こちらは金岡園芸部自慢のびわです。人にも鳥にも優しく、美味でござりまする！