



よしだつうしん

# 吉田通信

第72号  
【2020年9月】

〒950-1475 新潟県新潟市南区戸頭1347-1 TEL:025-372-1138 FAX:025-372-1155

■■この吉田通信は私とご縁のあった方、ご縁をいただきたい方に差し上げている月一人通信です■■

## ◆健康のために2年前から飲んでます◆

こんにちは。お世話になります。吉運堂の吉田竹史です。吉田通信第72号をお送りいたします。よろしくお願いいたします。

さて、今年の夏はコロナでマスクをしている上、なんと新潟の三条市と胎内市では、9月にもかかわらず、最高気温が40度に達するなど異常な夏でした。皆様、夏の疲れが出てしまっておりませんか？私はこの夏、夏バテ防止を兼ねて定期的に飲んでいたものがあります。何かと言いますと、自家製の“ニンタマス”です。

このニンタマス、まずどういったものかと言いますと、お酢に、ニンニクとそれからスライスした玉ねぎを漬けたもの。2年前、このニンタマスの存在をラジオで知りました。そのときに言われていたのが、このニンタマス飲むことで、血圧が下がるということ。

私自身、遺伝もあって血圧が高めでした。血圧が下がるのであれば、また、お酢はもともと好きでしたので、自分で作って飲んでみようと思立ちました。

あれから2年、常に冷蔵庫に保存しています。定期的にそのお酢を水に薄めて飲み、また、ある程度したところで、漬かっていたニンニクと玉ねぎも食べますので、お酢、ニンニク、玉ねぎを補充しながら、いつでも飲むことができるようにしています。

血圧に関しては、たしかに下がっていると思います。また、ニンニク、玉ねぎ、お酢の組み合わせで、健康に良いことは間違いありません。今年の夏も、これを飲んでいただのおかげで、バテることなく、乗り切ることができました。

ちなみに、私の家族は、これに手を付けません。もともと、妻は血圧が低めということもあるの

ですが、手を付けられた形跡は全くありません。



このニンタマス、2年続けてみて健康に良いと実感しております。お酢が苦手であれば、是非、作って冷蔵庫に保存し、定期的に飲んでいただければと思います。おすすめです！

## ◆発行者コラム◆

今回もまた最後までお読みいただき、誠にありがとうございます。さて、私はお酢が好きですと上に書きましたが、もうひとつ好きなものがあります。何かと言いますと、枝豆です。今年の夏も毎晩ではありませんが、買ったり貰ったりで、本当にたくさん食べました。全国一の枝豆消費量を誇る枝豆王国新潟で、私もその一翼を担っております。吉田竹史

■■吉田通信を今後ご希望されない方は、大変お手数ですが090-3339-0424までご連絡をお願いいたします。■■

### 【発行者プロフィール】

名前：吉田 竹史（よしだ たけし）  
生年月日：昭和40年8月21日（O型）  
出身地：新潟県白根市（現・新潟市南区）  
経歴：都内の学校を卒業後、証券会社（水戸 & ニューヨーク）の4年間の勤務を経て吉運堂へ。

趣味：上手くないゴルフ、強くない将棋  
（NHKの将棋対局を見ることは好きです）  
家族構成：妻、娘、息子



吉田 竹史