

百草園健康だより



食生活の改善で自律神経を整える

自律神経のバランスを安定させるためには、「食生活の改善」はとても重要です。1日に摂る食事の回数は「1日3回」が体には良いといえますが、3回食事をしなければ十分な栄養が摂れないからではありません。朝・昼・晩と1日3回の食事をとることをお勧めするのは、「腸への刺激を与える」という意味です。

■腸に刺激を与えるため、1日3回の食事を



自律神経は、緊張・集中時に活発になる「交感神経」と、休息時に優位になる「副交感神経」で成り立っており、緊張とリラクセス、その両方をバランスよく繰り返すことで、身体を健康な状態に保ちます。

■朝食が大切

朝食は3度の食事の中でも特に大切です。朝食の目的は大きく三つあります。一つめは、副交感神経を上げること。二つめは、血流が上がることで、私たちがものを食べると、吸収の過程で肝臓が動くので、肝臓に多くの血液が流れます。そして、その血液が全身にめぐることによって全身の血流がよくなります。三つめは、朝に「余裕」を生み出すということです。落ち着いて座り、ものを食べるということによって「余裕」が生まれ、自律神経のバランスを整えるのです。



■朝食は副交感神経を上げるチャンス

朝のタイミングに副交感神経を上げることができるといいので、その日

朝、コップ一杯の水が胃の中に入るだけでも、体は活動モードにスイッチオン。そして、「1日3回」の食事をとる。なかでも欠かせないのは朝食です。朝食は3度の食事の中でも特に大切です。また、食後から寝るまでに、できれば3時間ぐらいたる「腸のゴールデンタイム」にあて、入浴したり明日の準備をこころよく

一日の過ごし方が変わってきます。ですから、朝食を抜くということは、副交感神経を上げるせっかくのチャンスを自ら逃してしまいます。

■「腸のゴールデンタイム」を考える

食後から寝るまでの時間が短いと、血糖値が十分に低下しておらず、脂肪として蓄積しやすいし、食べてすぐに寝ると自律神経も乱れます。食事は「食べる」という行為による刺激で交感神経が優位になっていきます。その後、食べ物が消化され腸が動きはじめると、副交感神経が優位になり自律神経が整います。この夕食を終えて腸がしっかり食べ物を吸収するまでの3時間が「腸のゴールデンタイム」です。

食後から寝るまでに、できれば3時間ぐらいたる「腸のゴールデンタイム」にあて、入浴したり、明日の準備をして過ごしましょう。これが腸と自律神経を整え、食べても太らない食事のコツになるのです。



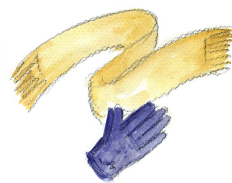
頑張っているあなたへ

小まなメッセージ

皆様、こんにちは。師走に入り、いかがお過ごしでしょうか。このニュースレターがお手元に届く頃は、きつと選挙モード全開中かもしれません。この選挙でモヤモヤ感じっぱなしの政治や経済がすすきのするのでしょうか。しっかりと見届けたいですね。

さて、今年も残すところ一ヶ月。この時期になると「今年の漢字」が発表されます。もともとこれは漢字の日にちなみその年を象徴する漢字として平成七年から発表されています。第一回は「震」で、阪神淡路大震災や地下鉄サリン事件があった年ということ、なるほどと思います。民主党政権が誕生した平成二十一年は「新」、その三年前、平成十八年は「命」でした。昨年の「絆」は記憶に新しいですね。

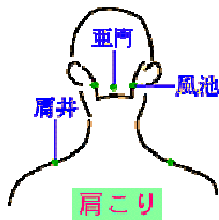
今年を象徴する漢字は一体何になるでしょうか。私はその字を見て、元氣や希望が持てる漢字がいいな〜と思っています。



実践 健康のニ情報

首コリには亜門(あもん)のツボを温めよう!

パソコンや携帯などで、前向きな姿勢が多くて、増えているのが首のコリです。そんな首のコリに効くのが「亜門(あもん)」というツボ。場所は、後頭骨の下の縁で、左右2本の太い筋の真ん中にあり、指が自然に入る筋のあたりです。(盆の窪とも言われています)頸椎(せきつい)の血流の要所であり、逆に血流も老廃物も最もつまりやすい場所です。ここを温めることで、効果的に首のめぐりが改善します。作業の途中に、カイロなどで温めてあげましょう。



読めばトクする 裏ワザ大百科

「お酒にまつわる裏ワザ」

お酒に酔いづらい座り方

方法は簡単です。話す相手の左側に座り、話すときは右側に向かって話すだけで酔いづらくなります。これは医学的に言えることで、体を右にひねることにより、脊椎が肝臓を刺激し、肝臓の代謝能力を高めてくれるのです。ぜひ試してみてください。

二日酔いになりづらい注文方法

お酒も適度に飲み、適度に酔っぱらってれば楽しいものですが、それが行き過ぎてしまうと……。そこで居酒屋などで飲むときに二日酔いになりづらい注文方法をご紹介します。先ずおつまみにきゅうりやナスの入っているお新香類を注文しましょう。大根下ろしの付いている食べ物もオススメ。万が一飲む前に空腹であれば、飲む前に脂分の多いものを少し食べアルコールの吸収を少しでも防ぐよう、膜を張りましょう。そして飲み終わったら、熱いお茶をもらって飲んで帰りましょう! これだけ分かれば二日酔いの気持ち!? 軽減できます。万が一、二日酔いになったら梅干しが一番です。



-子宝相談・アトピー性皮膚炎専門-

ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。
近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園薬局

漢方百草園薬局

検索



大根としめじの炒め煮

木下米斗 (2人分)	
豚バラ薄切り肉	100g
大根	300g
しめじ	50g
しょうゆ	小さじ1
ゴマ油	小さじ1
中華スープ	200cc
A しょうゆ	小さじ1
コショウ	少々

大根

大根の根には、でんぷん分解酵素のアミラーゼを多く含み、でんぷんの消化も促進。皮には毛細血管を強くするビタミンも含まれる。大根の葉は、カロチンやビタミンC、カルシウムなどが豊富に含まれる。

しめじ

しめじなどのきのこ類は、カロリーが低く、食物繊維が豊富。ビタミンB2、グルタミン酸、アスパラギン酸などのアミノ酸が非常に多く含まれ、味の良さは折り紙つき!

つくりかた

1. 大根は皮をむき、厚さ5ミリ程度の角切りにし、しめじは石づきをとりほぐし、豚肉は1センチ幅に七切りする。
2. フライパンにゴマ油を熱し、中火で豚肉の表面が白くなるまで炒め、次に大根を入れ3分程度じっくり炒めす。
3. しめじを入れてざっと炒めたらAを入れ、汁けがなくなるまで中火で煮ます。
4. 汁けがなくなったらしょうゆ(小さじ1)をまわしかけざっと炒めたらできあがり!

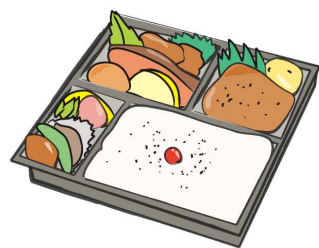


雑学の小部屋

幕の内弁当の「幕の内」って?

これは、芝居の幕間のことです。芝居見物の時、幕間の休憩時間に食べるお弁当のスタイルに習ったものを「幕の内弁当」というのです。

にぎり飯やこんにゃく、焼き豆腐、芋、蒲鉾、卵焼きなどのおかずを添えたお弁当が「幕の内弁当」の元の形です。



旬の食材と栄養成分「牡蠣」

カキ(牡蠣)は世界に約100種類ほど存在します。日本で流通している多くは、養殖の「マガキ」です。海のミルクと呼ばれるほど、栄養価が高いのがカキの特徴です。

カキ(牡蠣)の旬は11~2月頃です。殻つきはずっしりと重みのあるものを選びましょう。

栄養成分は、良質なたんぱく質、亜鉛、グリコーゲンを豊富に含んでいます。ビタミンB1・B2、B12、葉酸、カルシウム、鉄分、銅、タウリンも含まれています。

グリコーゲンは、素早くエネルギーにかわるので、疲労回復やスタミナ不足解消に効果があります。魚や肉の5倍以上も含まれているタウリンは、コレステロールを減少させたり、血圧を下げて高血圧を予防してくれます。

亜鉛は、発育を促進し、味覚を正常に保ちます。鉄分・銅・葉酸は、貧血の予防に役立ちます。葉酸は、妊婦に必要な栄養成分です。なお生ガキを食べるときに、よくレモン汁をかけるのは、レモンのビタミンCが鉄分の吸収を良くするからです。



知ったかぶり生活情報「老化防止には牛乳がいいの?」

最近、高齢者層の認知機能の低下の問題が、人々の高い関心を集めています。かつて痴呆症といわれた病気も、最近では呼び名を改めて、認知症と呼ばれるようになってきました。

認知症は調査結果により大きなバラつきがあるものの、65歳以上の高齢者層のうち、おおむね100人に3~5人程かかる病気です。

つまり、高齢者層の多くは、認知症とは無縁であり、誰もがいずれ認知症にかかってしまうかのような思い込みは持つべきではないのです。もっとも、65歳以上の高齢者の人口は増えつづけているため、認知症の患者数は今後ますます増えるでしょう。

問題なのは、認知症という病気ではないものの「物忘れ」がひどい人と、そうでない人がいるということです。実は、高齢者100人のうち20人余りが、「物忘れが一定の水準を越えて、生活に支障をきたす」人たちなのです。

この物忘れを防ぐ手立てを開発する事が、今後の超高齢社会にとって、とても重要であると考えられます。

牛乳が認知機能の低下を防ぐとわかった

そこで、注目されるのが牛乳の効用です。私たちは、認知機能にまったく問題のない70歳以上の元気な高齢者約1000人を対象に、2年間の追跡調査を行いました。その結果、「牛乳を飲む習慣のない人」は、「牛乳を毎日飲む習慣のある人」に比べ、



約1.5倍の速度で老化に伴う物忘れが進む(つまり認知機能が低下する)ことがわかったのです。このような調査結果が出たのには、牛乳に含まれるいくつかの成分がかかわっていると考えられます。さらに、コレステロールは、年を取ると体から抜け出て、コレステロール値が低くなることがわかっています。そうすると、細胞膜やホルモンだけでなく、筋肉や骨格まで衰えやすくなり、老化が進んでしまいます。コレステロールが減ると心が沈みがちになり、うつ傾向に陥ります。うつは認知機能の低下にもかかわってきます。

牛乳は、コレステロールやたんぱく質を豊富に含んでいます。もっとも、これらの栄養成分は牛乳だけでなく、肉類や卵、油脂でもなんとか補うことができます。しかし、なんとといっても最も身近な供給源は、牛乳なのです。

牛乳は毎日、最低でも200ml(コップ1杯分)はとりたいものです。牛乳が苦手な人や、乳糖不耐症というって飲むとおなかを壊してしまう人は、牛乳の代わりにヨーグルト



を毎日大さじ4~5杯程度とるといいでしょう。なお、チーズは、牛乳に多く含まれる乳清を取り除いて作られているので、物忘れ予防の効果は弱いかもしれません。

高齢者の方々はもちろん、より若い年代から、物忘れなどのさまざまな老化予防のため、牛乳を積極的にとることをおすすめします。

※【出典資料】『わかさ』(株)わかさ出版 11月号より

「諺」を知ろう!

「わが身を^{つか}って人の痛さを知れ」

自分の体を^{つか}ってみれば、他人が^{つか}られたときの痛みが理解できるように、どんなことでも自分自身

- の身に引き比べ、人を思いやる心を持つべきだということ。
- また、自分がされて嫌なことは、人にもするなということ。

