

百草園健康だより



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

新年あけましておめでとございませす。今年も皆様には、紙面を通して元気になって頂きますよう頑張りますので何卒宜しくお願いいたします。

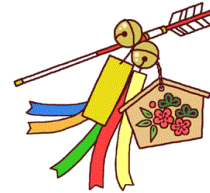
さて、今年の干支は癸巳(きし)、みずのと・みで、十干十二支で三十番目の組み合わせだそうです。

「癸」は原理原則を立てて、順序に沿って企てを一致協力して進めていくという意味。「巳」は、物事が終結して新たに出発する意味。

陰陽五行説からいうと今年は、しっかりと物事の本質を求め、規範を定め筋道を立て、新たなチャレンジをすることが望ましい年だそうですね。お仕事や生活にもお役立て下さい。

過日の総選挙から二週間。なんとなくモヤモヤしていた気持ちがあのような形で表れるとは・・・投票は本当に大切ですね。今回、新しい内閣で運営する政治、経済も、干支の意味する通りじっくり進めて頂きたいと思っております。

本年も皆様が健康で過ごされますようご祈念いたします。



夕食後から寝るまでの3時間は、質の良い睡眠に入るための準備をする大切な時間。就寝前に入浴の最大の目的は、自律神経のバランスを整え、一日の終わりに滞った血流をリカバーすることです。

入浴方法の改善で自律神経を整えよう!

お風呂に入ると

「めだたまって疲れがとれる」お湯の温熱作用によって皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がり、血流が良くなります。それにより体内の老廃物や疲労物質の除去、コリがほぐれ疲れが取れます。

心と体を究極にリカバー、デトックスしてくれる入浴法は、お湯の温度は39〜40度。入浴時間は十五分。最初の五分は首まで浸かり、残り一〇分はみぞおちくらいまでの半身浴。これがおすすです。この入浴法だと、血流がよくなり、それでいて直腸温度を上げ過ぎず、体の深部体温を、38.5〜39度という適温に保つてくれます。また、お風呂から上がった後は、必ずコップ一杯の水を飲みましょう。もちろん、もしも喉が渴いたら、水を飲みながらお風呂に浸かっても構いません。



読めばトクする 裏ワザ大百科

「職場の仲間に気に入られる裏ワザ」

毎日楽しく仕事を進めるためには、職場の仲間との人間関係が何より重要です。

では、円満な人間関係を作るために必要なものは何かと考えたら、やはり「笑顔」。ところが、笑おうと思ってもなかなか笑うのは難しいもの。そこで、簡単に笑顔を作る方法をお教えしましょう。

それは、必ず言葉の最後に無言の「イ」をつけるのです。「イ」で締めようとする、自然と歯のぞき笑顔になります。実は会社の受付担当なども使っているテクニックです。自然と語尾に「イ」をつけられるようになれば、いつの間にか意識しなくても笑顔を見せているはず。そうすればしめたもの。笑顔には感染効果があるため、自然と自分を取り巻く職場の雰囲気は良い方へ変わっていきます。

とはいえ、絶対に「イ」は口に出さないようにしましょう。「なんだこいつ」と逆に敬遠されてしまいますよ(笑)。



実践 健康のニ情報

洗顔は肌をなでるように優しく洗おう

顔の皮膚の厚さは約2mmで、角質層は約0.2mmです。その薄い皮膚をゴシゴシこすると、皮膚を傷つけ、乾燥や肌荒れの元になります。

また皮膚を強くこすりすぎると毛穴が閉じ、毛穴の汚れ落としが不十分になってしまいます。

肌はそっとなでるように優しく洗きましょう。

すすぎは「冷水」か「体温より低いぬるい水」で行うと肌への刺激が

少なくてすみます。

泡が流れたあとも

念入りにすすいで

くださいね。



-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



うこと。また、「朝のシャワーはコーヒーを飲むよりも目覚め効果が高い」という調査結果も出ています。何か気分を変えてみたいとき、鬱々と落ち込んだ気持ちをスッキリさせたいとき、シャワーを浴びるのは効果的なのです。

自律神経に
よいシャワーの
浴び方には、
ちょっとした
コツがあります。

それは、いきなり熱いシャワーを浴びるのではなく、ぬるめのシャワーである程度、体を慣らした後に、適温の熱さのシャワーを浴びることです。

そうすることで、自律神経のバランスも整いますし、また、シャワーを浴びた後に、体が急激に冷えることも防げるからです。

入浴のあとは、お肌の表面の「皮脂膜」が取れた状態になっていますから、ボディローションやクリームで保湿することをおすすめします。



春菊とエノキ茸のゴマ和え

木杓米汁(2人分)

- | | |
|-----------|------|
| 春菊 | 1袋 |
| エノキ茸 | 1袋 |
| すりごま | 大さじ3 |
| 酒 | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| しょう糖 | 小さじ1 |
| かつおだし(顆粒) | 小さじ1 |

春菊

βカロテン(ビタミンA)
ビタミンB1, B2, C,
カリウム、鉄分などを
含みます。栄養が
豊富で一番おいしいのは
11~3月の寒い時期です。



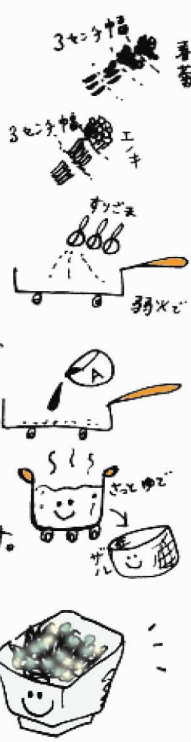
エノキ茸

ビタミンB1, B2
ナイアシン、
エルゴステリン、
βグルカン、
食物繊維などを
含みます。



つくりかた

1. 春菊は根を切り落とし、3cm幅に切ります。
2. エノキ茸は石づきを切り落とし、3cm幅に切りほぐしておきます。
3. フライパンにすりごまを入れ、弱火で香りが出るまで木べらで炒ります。
4. 一度火を止めAを加えて混ぜ、再び弱火にかけてひと煮立ちさせたら、ボウルにラフします。
5. 熱湯に春菊とエノキ茸を入れ、サッと茹で、ざるに上げて水をかけ冷めます。
6. 冷めたら手でしっかり水気を絞って、4の中に入れ和えます。器に盛り、できあがり!



知ったかぶり生活情報 「二日酔い」

アルコールを摂取すると、最初に肝臓で毒性の強い「アセトアルデヒド」に分解され、次に酢酸に分解されます。この分解過程でできるアセトアルデヒドは毒性が非常に強く、これが脳に作用すると、頭痛、吐き気などの悪酔い状態になります。また、副腎を刺激して、心臓の脈拍を早めたり、顔を高潮させたりします。痛飲した翌朝、体内にアセトアルデヒドが残っていると、二日酔いの症状となります。



お酒を飲む前に

- ・空腹時にはお酒を飲まないこと。どうしても飲まなくてはならない時はコップ半分の牛乳を飲む。
- ・おつまみを食べながら飲む。
- ・休肝日を作り肝臓を休める。目安として週2日。
- ・短時間にお酒を飲まない。一気にお酒を飲むと急に酔っ払って危険。

お酒を飲みながら

お酒のおつまみは高タンパクなものがよく、胃の粘膜を保護し、酒を解毒する酵素をふやします。お酒の酸性を中和するアルカリ性食品もよいでしょう。



土手鍋(かきの味噌仕立て)、冷奴、イカさし、きんぴらごぼう、たこ、チーズ、酢の物、煮魚、肉じゃが、レバニラ炒め、納豆などのおつまみがおすすです。

二日酔いになったら……

アルコールの分解を早め、肝臓や胃腸をいたわる食べ物をとる

二日酔いになったら、血液中のアセトアルデヒドを早く体外へ排出することがベストです。それには利尿作用のある濃いお茶やうすいコーヒーが有効です。ハチ

ミツや果物の果糖は血液中のアルコールの濃度を下げる働きがあります。タンポポ茶には解毒作用があり、肝臓を元気にします。

二日酔い軽減に効果のある食べ物

●甘柿・干し柿

柿に多量に含まれる果糖が、血液中のアルコールを分解させる速度を早めます。豊富なビタミンCとタンニンが血中のアルコールを排出します。干し柿はスプーンでつぶしてお湯を入れて飲んでよいでしょう。

●大根おろし

二日酔いで弱った肝臓や胃腸の働きを高め、不快感や食欲不振を取り去る効果があります。大根に含まれているビタミンCには肝臓の働きを助ける効果があります。

●酢しょうが湯

しょうがには吐き気を止める効果があります。吐き気や食欲不振、頭痛や胃痛などが伴う二日酔いには、酢しょうが湯がよく効きます。(作り方) 薄切りのしょうがを4日ほど酢につける。しょうが2~3切れとハチミツをカップに入れてお湯を注ぐ。

●ぬるめのお風呂

お酒を飲みすぎた翌日は、水分を十分に補給してから、ぬるめのお湯にじっくりつかり、ゆっくり汗をかくとよいです。飲酒後の熱いお風呂やサウナは心臓に負担をかけるので厳禁です。



上記の点に気をつけることは大切ですが、まずは自身の適量を知り、飲み過ぎないように気をつけることが一番大事なのかもしれません。

雑学の小部屋

あげ足を取るって?

これは相撲や柔道の体の型に由来にしています。対戦相手が片足を上げて、蹴倒そうとした時、このあげた足を逆に捉えて倒し、という戦法です。相手の油断を見て逆につけ込み、これを攻める。これが「あげ足を取る」です。

意味は、人の言い間違いや言葉じりをとらえて非難したり、からかったりすることを言います。

古川柳にも、「あげた足を取ろう、取ろうと姑(しゅうと)ばば」というものがあり、かなり古くからある言葉のようです。



旬の食材と栄養成分「カレイ」

姿の似ているヒラメと区別する時には目の位置を基準に「左ヒラメの右カレイ」といわれます。真カレイの旬は12~2月です。腹の白いものを選びます。腹に青みのあるものは、鮮度が落ちています。また身の薄いものは臭みがあるので、身の厚いものを選びましょう。

栄養成分は、たんぱく質が多く脂質は少ない、カルシウム、ビタミンB2、E、Dが多く含まれています。アミノ酸の一種のタウリンも多く含まれ、エンガワ(背びれと尾びれのつけ根の身)にコラーゲンが多く含まれています。不飽和脂肪酸のEPA、DHAも含まれます。

豊富なコラーゲンが肌に弾力や潤いを与えて美肌をつくれます。タウリンがコレステロール値を下げ、高血圧や動脈硬化を予防します。ビタミンDは、カルシウムの吸収を高めるので、骨粗鬆症の予防に有効です。EPA、DHAは、アレルギー症状改善やガン予防効果があります。DHAは、脳細胞を活性化させ記憶力を向上させます。



「諺」を知ろう!

「大根どきの医者いらず」

大根の旬は秋から冬にかけてで、大根の収穫の頃は、病気にかからないという事。大根は、お腹の調子を整え、消化をよくする働きがあり、昔から体に

- よいものとされてきました。生の大根には、炭水化物を消化する酵素のジアスターゼが
- 大量に含まれ、ビタミンCも多く、
- 脂肪の多い旬の焼魚を食べる時、
- 胸焼けを抑える効果があります。

