

百草園健康だより



日常の小さな心の習慣を続けることで、運をよくすることができます。毎日の暮らしの中で、小さな習慣やちょっとした意識を積み重ねて、心が爽やかになっていく過程を味わいながら運氣を上げていって下さい。

運を上げるための心のコントロール法

この深呼吸が心を落ち着かせます。大切なのは自分が心をコントロールしているという実感を持つこと。自分が「主」で心が「従」の主従関係があることが大切です。

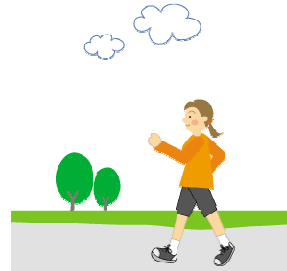


大きな深呼吸で不安を鎮める
人付き合いや日々の暮らしの中で誰もが不安を抱えて過しています。不安はネガティブな感情の大半を占めるため不安に振り回されないように過ごすことが運を引き寄せるポイントとなります。
不安で心がどうしようもなくざわざわする時は口をすぼめてふーっと深呼吸をしてみましょ。口はゆるくり吐くことです。

怒っている自分を認める
忙しかったり疲れていたりするとイライラして他人に対して心が怒りに支配されるようなことはありませんか。無理に抑える必要はありません。「夫のせいだ」「近所の人が」などと原因を追求する必要もありません。大事な事は怒りを感じている心をコントロールすることです。そのためには「自分は今怒っているんだな」と怒りをそのまま受け止めてみましょ。心の状態を自覚することで次第に落ち着いてきます。
気持ちの良い朝をスタートする
一日を気分良く過ごす、運を上げるための仕上げとして、朝の時間を見直して下さい。具体的には朝一番に自分が気持ちいいと感じることをします。



例えば歯磨きしながら洗面台をすっきりと拭く。背筋をすくと伸ばして散歩する。近所や職場の人に自分から挨拶するといった具合です。それを二〜三週間ほど続けることができれば、家族や職場の雰囲気など、自分を取り囲む環境が良い方向に変化し始めるのを感じます。それは、心が落ち着きを取り戻すことで、周囲の人たちの優しさを感じたり、感謝の気持ちを持つようになるからです。
一日の始まりである朝こそ、ぜひ気持ちのよい習慣で運氣を上げる環境を作っていきましょう。



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

皆様こんにちは。新緑から梅雨へと変わる季節、如何お過ごしですか？
先月ゴールデンウィーク中に行われた国民栄誉賞授与のセレモニー。ミスターこと長嶋茂雄氏とゴジラこと松井秀喜氏が受賞者。
野球少年だった私は、常に背番号3のユニフォームに身を包み、ポジションはピッチャーかサード。勿論打順は4番。ゴロを取り軽やかにサイドステップ。そしてファーストへ送球。そんな子供の頃を思い出していました。

数年前に体調を崩し、その後遺症で右手が不自由にも関わらず左手一本でバットをかまえた姿は圧巻でした。あわよくば打ってしまおうとスイングしたところのお茶目っぷりは、やっぱり長嶋が長嶋である所以ですね。
野球が分からない読者にはなんのことがさっぱりでしょうが、長嶋は私たちのスーパーヒーローだったんです。松井氏、安倍首相、原監督もあの場にいたのに、まさに記録より記憶に残る選手が長嶋でした。
ありがとうございました。



実践 健康のミニ情報

足裏の角質は、削らずに保湿でケアしよう

角質は無理に削ると、カラダがその部分を守ろうとしてさらに厚くなります。きれいな足裏を目指すなら、角質は削らずに「クリーム」を塗りこみ保湿することをお勧めします。
夏のサンダルやミュールを履く季節に入る前にお手入れしましょう。



読めばトクする 裏ワザ大百科

インスタントコーヒーを喫茶店のように美味しくする方法

インスタントコーヒーは、喫茶店のコーヒーに比べるとコクや旨みの点で物足りなく感じます。そんな時、インスタントコーヒーに一手間加えるだけで格段に美味しくなる方法の紹介です。
それは、フライパンでコーヒーが焦げ付かないように注意しながら弱火で煎ること。これだけで香ばしい香りが増してとても美味しくなります。さらに隠し味に塩を一つまみ入れてみましょう。酸味と渋味が増します。
インスタントコーヒーの保存方法にも注意が必要です。それは、銀色の中蓋は全部きれいにはがすこと。全部剥がさないと、蓋が完全に閉まらずコーヒーの劣化が早まってしまいます。



今月のひと言

『父母は我身』
父母もその父母も我身なり
我を愛せよ我を敬せよ
(二宮翁道歌)

【解説】
この我が一身派は、父母から授かったものであり、言うなれば祖父母の命であり、もっと遡れば祖先の命がこめられたものです。こうした連綿たる命の系列伝統そのものですから、この一身を祖末にしないで敬愛し慎み深くあらねばならぬことです。

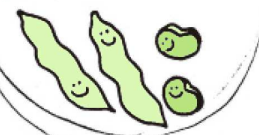
-子宝相談・アトピー性皮膚炎専門-
ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。
近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328
漢方百草園薬局
漢方百草園薬局 検索

ソラマメコロッケ

- 木芽米斗 (2人分)
 ソラマメ(正味) 200g
 新ジャガイモ 1個
 揚げ油 適量
 塩、粗びき黒コショウ 各少々
 A (万能ネギ(1/10切り)) 3本分
 溶き卵 1/2個分
 牛乳 大さじ1
 塩 少々

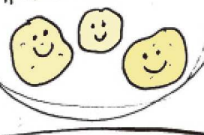
ソラマメ

植物性たんぱく質、カルシウム、ミネラル、ビタミンC、ビタミンB群などを含みます。ソラマメを選ぶ時は、さやの緑色が鮮やかでツヤのあるもの、ふくらみと膨らみ、弾力があり重みを感じると選ぶと良いでしょう。



新ジャガ

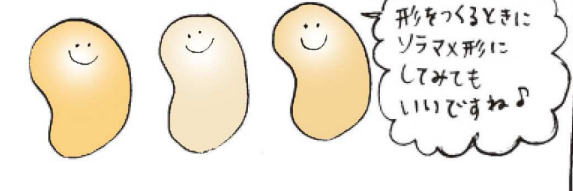
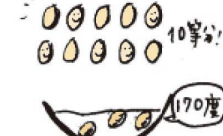
ジャガイモの主成分はでんぷんでビタミンC、ビタミンB1、カルシウム、食物繊維がたっぷり。皮がやわらかい新ジャガは皮ごと食べられるため、栄養面も抜群。



つくりかた

1. ソラマメは、やわらかくゆでてザルに上げ、粗熱がとれたら薄皮を剥く。
2. 新ジャガは4等分に切ってやわらかくゆで、ザルに上げて水気をきる。
3. 1のソラマメと2の新ジャガをボウルに入れ、新ジャガの熱いうちにたねめらかにつぶす。
4. Aを加え、こねて10等分にし、形をつくる。
5. 170℃の油でこんがり揚げる。器に盛り、塩、コショウを添えてできあがり!

Point
 ソラマメはゆでる前には黒い筋の部分に少しもろい部分を入れておくことでゆでやすくなる。



形をつくる時にソラマメの形にしてみてもいいですね♪

雑学の小部屋

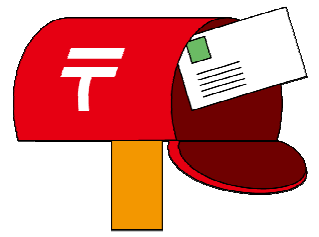
「郵便局のマークが『〒』なのはなぜ？」

決めていた「T」が使えなくなったから

諸説ありますが甲乙丙丁の『丁』が「通信(ていしん/通信の昔の書き方)」の読みに合うということで、当初は『T』に決められ1887年に告知されました。



ところが国際郵便で『T』は料金不足の印だったことがわかったため、急遽『〒』に棒を一本足して『〒』にしたというエピソードが一般的です。



旬の食材と栄養成分「鮎(あゆ)」

香り豊かな身を持ち、別名「香魚」・英語で「sweetfish」と呼ばれます。市場では、天然ものより養殖ものが出ています。旬は、6月～9月頃までです。

栄養成分は、カルシウムやビタミンが豊富です。ビタミンB1・2・D・Eやカルシウム、リン、亜鉛、マンガンなども含みます。不飽和脂肪酸のEPA、DHAも含みます。



カルシウム・ビタミンDは、骨や歯を丈夫にし、精神を安定させます。ビタミンAは、皮膚や粘膜、目の健康に働きます。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。

知ったかぶり健康情報「香りでリフレッシュ」

6月に入り梅雨の時期がやってきます。そんな雨の日にお家で過ごされる時に、「香り」を楽しんでみませんか？

良い香りを楽しむことで、心身を癒す効果があるアロマセラピーをご紹介します。また、湿気による部屋の臭いも解消してくれます。



精油(エッセンシャルオイル)を使用

精油とは植物の花、葉、果皮、樹皮などから抽出した天然の揮発性の芳香物質です。各植物によって特有の香りや機能をもっています。

こんな時にはこんな精油を

自分の好きな香りを楽しむのが基本ですが、代表的な精油の効果を紹介します。

- ローズマリー
頭をすっきりさせます。仕事や勉強に集中したい時に。
- ラベンダー
すぐれた鎮静効果。眠れない時に。
- ペパーミント
眠気を払いたい時に。吐き気や乗り物酔いに効果あり。
- オレンジ
気分を明るく軽快にさせます。リフレッシュしたい時に。
- ユーカリ
殺菌作用があり、風邪による鼻水・咳・痰・のどの痛みにも有効。
※精油は植物の有効成分を濃縮しているため、原則として原液のまま肌に使用してはいけません。また、光毒性(日にあたるとう肌が荒れる)のあるものや妊娠中は控えたほうがよいものもあります。必ずラベルに記載された注意事項をよく読



んで使用しましょう。専門店の店員さんに効能やおすすめのブレンドを相談してみるのも良いでしょう。極端に安価なものは避けてください。

精油の使用法

～芳香浴・バスタイム・マッサージ・家事に大活躍！～

【芳香浴】

お湯を入れたマグカップにティッシュを浮かべ精油を数滴落として香りを吸い込みます。アロマランプを使用すると香りを部屋全体に行き渡らせることができます。

【バスタイム】

お湯をはった浴槽に精油を適量たらすと、精油の成分が皮膚からも浸透します。全身浴の他、バケツや洗面器を使って、足浴・手浴もおすすめで。



【マッサージ】

キャリアオイルと呼ばれる植物油に精油を数滴加えたものを手につけ、マッサージします。皮膚を通して精油の有効成分が効率的に体内に吸収されます。もちろんお肌に対しても効果的な方法です。

【家事】

良い香りとともに強い殺菌作用・抗菌作用のある精油。洗濯のすすぎの最後に1～2滴たらすと、洗濯物を部屋干ししてもにおいが気にならなくなります。その他お掃除にも応用できます。

良い香りは鼻を通して脳に直接よい刺激を与えてくれます。視覚を酷使し、嗅覚は衰えがちな現代日本人。食中毒予防の為に、「におい」に対して敏感でありたいですね。



この「故事成語」の意味わかりますか？

「下学上達」(かがくじょうたつ)

先ず、身近なことから学び始め(下学)少しずつ難しい学問を修めていく(上達)ことをいいます。「論語」の中に、誰も自分を評価してくれないと嘆く孔子の描写があります。そして「私は、身近な人々

や身の回りからコツコツと学んで、日々上達していければ良い。天だけは、そんな私を見て理解してくれるだろう」と、自らを慰めるエピソードが登場します。ここから下学上達という言葉が生まれました。

