



百草園健康だより

食べ過ぎ防止は食事前の「プレミール習慣」で解消!

食欲の秋になり、おいしいものがたくさん出回るようになりました。また、これから忘年会シーズンになると食べ過ぎ飲み過ぎてしまうことも多々。そこで今回は、外食や飲み会での食べ過ぎ、ストレスによる暴飲暴食が気になる方に、食事前のワンステップで太りにくい体質をつくる『プレミール習慣』をご紹介します。

「プレミール習慣」とは?
『プレミール習慣』とは、太りにくい身体を作るために、食事（meal/ミール）の前（Pre/プレ）に行う行動のことをいいます。

例えば、食事前にあるものを飲んだり食べたりする行為、その間は食事前の簡単な運動も『プレミール習慣』のひとつで、太りにくい身体作りに非常に効果的だといわれています。

食事前にちよっとしたアプローチを取り入れるだけです。毎日の習慣としてすぐに実践できるのが嬉しい特徴です。

「プレミール習慣」食事編
ダイエット法として定着している「食べ順ダイエット」は、最初に食物繊維が豊富な野菜を食べることで、その後食べる糖質や脂質の吸収を和らげる効果が期待できます。

ただ、野菜を摂るのが難しい場合は、食事の前に野菜ジュース等の特定の飲料、または、手軽な食材を摂取することで同様の効果があるほか、満腹感が増すことで余分な炭水化物（糖質）の摂取をセーブすることができます。



「プレミール習慣」運動編
食事前に軽い運動（ストレッチやウォーキングなど）をすることで、過食を防ぐ効果が期待できます。

「プレミール習慣」飲料&食材
●野菜ジュース
食事前の野菜ジュースの摂取が、血糖値の急激な上昇を抑えることに役立ちます。特に野菜100%のジュースは、水溶性食物繊維が多いのでオススメです。手軽な「食べ順ダイエット」としても活用できます。

●グレープフルーツ
グレープフルーツに含まれる栄養成分が糖や脂質代謝に影響を及ぼし、食後の血糖値上昇を抑えるといわれています。また、香りを嗅ぐだけでも、食欲抑制効果が期待できます。

●ヨーグルト&豆乳
ヨーグルトや豆乳を食事前に食べておくのも、食べ過ぎ予防に効果的です。ヨーグルトには、食後の血糖値上昇を抑える効果があり、豆乳の大豆イソフラボンが脂肪の吸収を抑えることに役立ちます。



●ウォーキング
食事前の軽いウォーキングは、アドレナリンが分泌されるため、過剰な食欲を抑える効果が期待できます。また、食事前に運動すると、糖が筋肉に届けやすく、糖代謝が良くなるといわれています。

●入浴
夕食前の入浴は、体表面の血流がよくなるいっぽう、胃腸などは血流が減り動きが穏やかになるため、食欲を抑える効果が期待できます。

●乾布摩擦トレーニング
乾布摩擦で自律神経のバランスが整うことで、暴飲暴食を抑える効果があります。また、血流がよくなり代謝が上がるため、エネルギーを消費しやすい体質になります。

☆乾布摩擦の実践方法
お腹を時計回りに五回程度こすりましょう。内臓が温まることで全身の代謝アップにも役立ちます。洋服の上からでもOKなので、机の下でもこすりできますよ！いつもの食事の前に、ワンアクション加える『プレミール習慣』は、手軽＆簡単に取り入れることができます。

食べ過ぎ飲み過ぎ&ストレスによる暴飲暴食が気になる人は、是非覚えておきましょう！



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。お元気ですか？御嶽山の噴火、台風十八号、十九号と大自然のすごさを感じた先月でした。今回災害にあわれた皆様に心よりお見舞い申し上げます。

さて、先日女性のプロ野球ファンが増えていると新聞記事で知りました。広島を応援する「カーブ女子」、オリックスは「オリ姫」、TOURAKO（トラコ）は阪神、また、サッカーでもセレッソ大阪を「セレ女」が盛り上げているそうです。たまに最前チームの応援にスタジアムに出かけますが、今風に言うとう女子の多さを感じ新聞の情報に納得しています。

女子と言えば、NHKの連ドラ。前回の「花子とアン」の花子と蓮さま、今回の「マッサン」のエリーちゃん。正直はまっています。安倍内閣も「女性が輝く社会」を目指していますが、こんなところにもでているのかと思っています。

我が家は、野球、サッカー、政府よりも早く女子軍が獅子奮迅と活躍していますね。（苦笑）



今さら聞けないカタカナ語 「リュクス」

フランス語で「贅沢」「優雅」を指す言葉。英語のラグジュアリーも「贅沢」を意味しますが、リュクスの方が「心の余裕を感じさせる豊かさ」という「大人の女性の贅沢」の意味合いが強いです。

たとえば、高価なブランドバッグではなくとも、ていねいなつくりの、品のよいバッグを長く使うことなどです。ハデさを求めがちな若い女性とちょっと差をつけたい時に使う言葉なので、たびたび大人の女性向けファッション誌に登場します。

さらにエコリュクスという言葉もあります。こちらは、心の豊かさを楽しみながら、地球環境にも配慮する価値観を表わしています。

地球に優しいことがオシャレ。そんなメッセージでしょうか。



一子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門
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

読めばトクする 裏ワザ大百科 今回は健康の裏ワザ紹介

手製の加湿器でインフルエンザ予防を

冬になると室内は暖房で空気が乾燥しやすくなり、インフルエンザや風邪を引きやすくなります。適度な湿度を保ちたいものですが、加湿器を使うと電気代がもったいないという人には、洗面器を使った簡易な加湿器



はどうでしょう。まず、洗面器にお湯を入れて、その上に割り箸を渡し、タオルかガーゼを引っ掛けて端をお湯に浸します。そうすると、お湯が冷めても、毛細血管現象で水分が吸い上げられて、タオルからも水分が蒸発して湿度を保つことができます。

肩こりは腕のマッサージを

肩こりに効果があるのは腕のマッサージ。デスクワークなどの最中に肩がこって頭が痛くなったときなど片腕1~2分位のマッサージですいふんと楽になりますよ。



きのこの生姜煮

木下米斗(4人分)	
しめじ	1パック
えのき	1パック
まいたけ	1パック
生姜(すりおろし)	20g
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ3
酒	大さじ2

きのこ

(低カロリー・ミネラル・ビタミン・食物繊維が豊富なきのこ類)

- しめじ** ビタミンD、ビタミンB1・B2、ナイアシンなど含む。必須アミノ酸、リジンが特に含まれる。
- えのき** ギャバという成分がビタミンB1が豊富に含まれる。
- まいたけ** βグルカンという糖類やビタミンDも豊富に含まれる。



つくりかた

- しめじ、まいたけは石臼を切り落とし小房に分ける。
えのきは石臼をかき出し長さを半分に切る。石臼に近い方は細かくほぐす。
- 鍋に全ての木下米斗を入れ、中火〜弱火で「汁気がなくなるまで」じっくり炒め煮する。
できあがり!



Point 汁気はしっかり飛ばしましょう!

そのままよし!
炊きたてご飯にまぜてもよし!
バターを加えてパスタに合わせてよし!
温かい麺にも冷たい麺にもよく合う!
万能惣菜!



雑学の小部屋

富士山の初雪はいつ降る雪を言うの?

いつ降った雪を初雪というかは、東京のような平地では別に問題になることはありません。その年の冬、最初に降った雪に決まっています。

でも、富士山のような高山では話が違います。夏の最中にだって雪が降ることがあります。たとえば、8月10日に雪が降ったら、これは最終降雪か、それとも初雪か、何か基準がないと判断のしようがありません。

そこで、その年の最高気温が記録された後に初めて降った雪を初雪としているのです。だから、たとえ9月に降った雪でも、その後その年の最高気温が記録されれば、それは初雪にはなりません。ちなみに、初雪と初冠雪の違いは、气象台によると上記の最高気温以降で山または山の一部分が雪または白色に覆われている状態が麓から見えたときを言うそうです。



旬の食材と栄養成分「セロリ」

古代ローマやギリシャでは薬用とされていました。旬は11〜2月頃です。葉が黄色く変色せず新鮮なものを選びます。

栄養成分は、カロテン、ビタミンB1・B2・C、カリウム、カルシウム、食物繊維が含まれています。独特の香りは、アピインやセネリンです。メチオニンも含まれます。豊富なカリウムが体内の余分なナトリウムを排出するので、高血圧に効果があります。カロテンとビタミンCが免疫力を高め、かぜやガンを予防し、美肌効果もあります。食物繊維は、コレステロールを排出し、便秘改善・大腸ガン予防に働きます。アピインやセネリンは食欲増進、精神安定、頭痛などに効果があり、消臭作用もあるので口臭防止に有効です。メチオニンは、肝臓を強化してくれます。



知ったかぶり生活情報 「千歳飴の由来と七五三のお返し事情」

千歳飴の由来は?

七五三のお祝いに欠かせないものの一つである千歳飴。

慣れない晴れ着におすまし顔で千歳飴を手に持つ子どもたちの姿は、なんともかわいらしいものですね。

千歳飴は、子どもの成長を祝って作られた紅白の棒状の飴。

飴を作るときに引っ張ってのぼす

ことから、長生きできるようにとの願いがこめられており、「千年飴」「寿命糖」とも言われています。袋にも縁起の良い鶴亀・松竹梅などが描かれた縁起菓子です。起源は江戸時代で、飴売りの七兵衛が浅草で売り始めたという説、大阪の平野甚左衛門が売り歩いたという説があります。

七五三を控えた10月、この千歳飴の袋詰め作業が全国の神社や菓子屋で行われます。近年では、千歳飴だけでなく、祝い箸や学業成就の鉛筆・お守りなどを入れているところも。最近は、写真店での記念撮影パックに千歳飴が入っていることも多いようですが、元々は、お参りをした神社や親しい人からいただくものでした。また、逆にお福分けとして、七五三のお祝いをくださった方に千歳飴を返す風習のある地域も多く見られます。

千歳飴には、お祝いとして子どもがいただくものでもあり、お祝いのお返しとしてお贈りするものでもあるという、2つの面があるのです。

七五三のお祝い返しはどうすればいいの?

まず、子どもの成長祝い(七五三や初節句・入園・入学)は、基本的にはお返しは不要です。しかし、何もお返ししないのも落ち着かないということで、内祝いとしてお祝い返しをする人が徐々に増えているのも事実。



というわけで、次からは一般的な七五三のお祝い返しについてご説明します。

七五三のお祝い返しによく用いられるのが、千歳飴やお赤飯・菓子折りです。千歳飴については、子どもに贈るものとは別に、お祝い返し用ののし袋入りのものも販売されています。のしを付ける場合は、上段には「内祝」を、下段には子どもの名前を書きます。水引は紅白の蝶結びです。

また、どのお返しにも言えることですが、お返しはなるべく早くというのが鉄則です。特に七五三の場合は、記念写真を付けようと考えている間にあっという間に時間がたってしまうこともあるので、ご注意を。お祝いをいただいてから1ヶ月以内にはお返ししましょう。

両親や親戚からお祝いをいただいた場合は、宴席を設けて招待することがお返しとなります。その場合、内祝いは不要です。逆に両親からお祝いの食事に招待された場合や、遠方の場合は、内祝いとしてお返しを。前述の通り、千歳飴やお赤飯・菓子折りなどが定番です。お礼状と写真を添えて贈ることが多いようです。

近所の方や友人からお祝いをいただいたときのお返しには、千歳飴がおすすめです。高額なお金や品物をいただいた場合は、お菓子や日用品などを。なお、お返しの目安は3割程度です。

とはいえ、元々お返し不要とされている七五三のお祝い。あまり悩まずにお祝いしてくださった方に感謝の気持ちで伝えるものをお贈りしましょう。

伝統にのっとり、千歳飴をお贈りする場合は、飴や袋を手作りするのも喜ばれます。

思い出に残る七五三になりますように!



実践 健康のミニ情報

水の中では、浮力によって体重が減少します。カラダが軽くなるので、普段カラダを支えている「関節」や「筋肉」の負担が軽減されます。寝る前にお湯につかると、骨格や筋肉の緊張がゆるんで、とてもリラックスした状態

「お風呂の浮力を利用して眠りの質を上げよう」

- 状態で眠ることができます。
- 睡眠の質が良くない方は、
- 入浴を意識して行うよう
- にしてみましょう。

