



百草園健康だより

運動するのに適した時間帯を知ろう！

仕事などで、どうしても夜しか運動する時間が確保できないという方は、なるべく就寝直前を避け、



■運動に向かない食後、就寝前
まず運動の種類に限らず、食事直後（30分以内）や極端な空腹時は過度な運動を避けるようにしましょう。食事後の身体は、食べ物を消化吸収するために胃腸に血流が集中しているため、この状態で運動を始めると筋肉により多くの血液を送らなければならず、消化不良を起こしやすくなります。
また、極端な空腹時には血液中の糖分が不足し、十分なエネルギー源が確保できません。早朝に運動を行う場合は、軽食や糖分を含む飲み物、果物などをとった後に「行ひよう」にするといひよう。



清々しい気候となり、運動するにはもってこの季節となりました。運動効率のいい時間帯を知って効果的に運動しませんか？

運動を行うようにしましょう。就寝前に行う運動としては、リラックスしてできるストレッチなどがオススメです。
■運動直後に食事をとると食べ過ぎる？
運動をすると美味しいものを食べたくなるのですが、運動直後に食事をしてしまうと必要以上に食べ過ぎてしまいがちです。なるべく食事は運動を終えてから30分程度、時間を置いて食べるようにしましょう。
運動してからしばらくは、体脂肪を燃焼しやすい状態になっているため、この時間に食事をとってしまうと、せっかくの脂肪燃焼作用が食べ物の消化吸収活動へとシフトしてしまいます。
運動後には水分を十分取ってクールダウンを行い、時間をおいてから食事をするといいことを心掛けましょう。



■午前中がベストタイミングの理由

朝の時間帯は運動効果が高く何も運動をしない時と比べて、基礎代謝が10%程度上がった状態で日中を過ごすことができるといわれています。ただし、起床直後は身体が十分に起



きいていないため、ウォーミングアップを入念に行い、空腹状態を改善してから運動を始めると良いでしょう。朝の時間帯は仕事や急を要する予定が入ることも少なく、自由に時間をマネージメントできる利点があります。朝に運動を継続して行うためには、日頃の生活習慣を見直し、夜更かしして睡眠不足にならないように注意しましょう。



**頑張っているあなたへ
小さなメッセージ**
皆さんこんにちは、お元気ですか？いつも「百草園健康だより」をお読み下さりありがとうございます。8月は、台風や豪雨の影響でかなりの被害が発生しました。自然の力の前では人の力は無力に近いと感じました。心よりお見舞い申し上げます。
さて、このメッセージを書いている今は、連日、甲子園で高校球児の熱戦が繰広げられています。車ではラジオ、自宅ではテレビ、夜はダイジェストを見て、地元の高校関係なく一喜一憂しています。
先日、アメリカ大リーグで活躍した松井秀喜さんのコラムを新聞で読みました。大リーグにはルールブックにないルールがあると。大差の試合では送りバントや盗塁はしない、派手なガッツポーズを見せない、ノーヒットノーランはバント安打で破らない、自打球を当てあまり痛がらないなど。不文律なので点差や状況などは明確な線引きはないそうですが、そこには、敗者への情け、対戦相手への尊敬の念があるのだと思います。



ためになる 故事成語

「晴天の霹靂（せいてんのへきれき）」 予想外の突然の出来事の意味

予想外の事件に遭遇し、あわてふためく人が、その事件を指している言葉です。「青空に突然とどろく雷鳴」という意味で、突発的な事件に対する驚きと動揺が、天候が急変したときの心境になぞらえています。最初にこの言葉を用いたのは、南宋時代の政治家であり、詩人でもある陸游（りくゆう）です。陸游が病気で寝込んでいるときに、にわかに強い創作意欲に駆られ筆をとった、という内容の作品があります。陸游はそこで、創作意欲を天にのぼる竜、思い浮かんだ言葉や文字を竜の出現にともなう雷鳴にたとえたのです。



現在ではどちらかといえば、災難を表現する場面が多いのですが、もともとは、芸術家が待望するインスピレーションの訪れ、つまりめでたいことだったので

読めば トクする 裏ワザ大百科

【包丁がよく切れるようになる方法】
包丁の切れが悪くなったけれど、砥石で研いでいる暇はない。そんなときには、アルミ箔を4~5回折りたたんだものを何回か切ることで、切れ味がよくなります。この方法は、ハサミが切りにくくなったときにも有効です。ただし、切れ味はあまり持続しないので、時間のあるときに砥石で研ぐようにしましょう。



【ゴミ袋の臭いの防止には】
ゴミ袋はいっぱいになるまで、少なくとも数日間はおいておくこととなります。それだけに臭いも出やすいので、ゴミ袋を使用する前に防臭対策をしておきましょう。ゴミ袋の底にキッチンペーパーを2~3枚広げて、そこに水で2倍に薄めたお酢を振りかけておきましょう。お酢はキッチンペーパーが濡れるくらいで十分です。お酢が雑菌の繁殖を抑えてくれるので、ゴミ袋を捨てるまで、臭いに困ることはないでしょう。



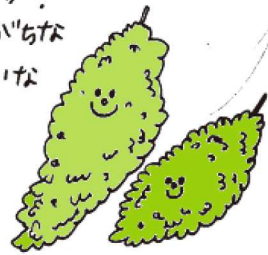
-子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門-
ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。
近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328
漢方百草園薬局

ゴーヤの焼き浸し

材料
 ゴーヤ 半分
 A { 味の素 小さじ2
 かつお節 1パック

ゴーヤ

夏の旬のゴーヤはビタミンCが豊富に含まれています。苦味成分モルデシンは胃腸の粘膜を保護したり、食欲を増進する効果や、神経系に働きかけて気持ちをシャキッとさせる効果が！暑さでだれてしまいかちなこの季節にもってこいな野菜ですね！



つくりかた

1. ゴーヤは縦半分になりわたを取り、2〜3mm幅に薄く切る。
塩もみ、茹で不要です
2. ゴーヤ油でしっかり焼く。
(他の油でもOK)
3. 時折フライパンを返しながらかたく焼き色がつかまで焼きボウルにうつす。
4. 熱いうちにAを入れてよく和える。
*たっぷりのかつお節と合わせると苦みが和らぐよ！
(7パッキング)*
5. 自然に冷めたらできあがり！



冷蔵庫で更に12時間くらい寝かせるとより味がしみて苦さが減りますよ！

雑学の小部屋

蚊に刺されるとなぜかゆくなるの？

蚊に刺されたあとのかゆみには、耐えられないものがあります。

蚊は動物の皮膚にとまると、上あごと下あごの先にある歯でその皮膚を

破り、フンと呼ばれる細長い管を差し入れます。このとき、胸のところにある器官から唾液が出て、フンを通して動物のからだの中に流れこみます。この唾液こそが、かゆみの真犯人です。

唾液には、血液が固まらないようにする物質が含まれているので、動物の血は空気にも固まりません。そのため、血を吸うのもスムーズにいくというわけです。蚊が血をたっぷり吸ったあとのほうがかゆみが少ないのは、その時点では、血液とともに唾液も吸い戻しているからです。



旬の食材と栄養成分「サツマイモ」

原産地はメキシコなど中米といわれます。日本には17世紀初頭に伝来し、薩摩藩から全国に広まったので薩摩芋となりました。旬は、9〜11月頃です。寒さに弱いので、冷蔵庫での保存には向きません。

栄養成分は、ビタミンCが豊富に含まれています。イモ類のビタミンCは他の野菜のビタミンCに比べ、でんぷん質に守られているため、熱にも強く壊れにくい特徴があります。ビタミンE・B1、葉酸、カリウム、リン、鉄分、食物繊維などを含みます。白い乳液のようなものはヤラピンという成分です。アントシアニンも含みます。葉酸は妊婦さんに必要な栄養成分です。

ビタミンCが風邪を予防し、シミやソバカスを防ぎ美肌効果があります。ガンの予防効果もあります。カリウムは高血圧予防に効果があり、ヤラピン・食物繊維は便秘の解消に効果を発揮し、大腸がんの予防にも有効です。ビタミンEが酸化脂質を抑え老化防止に働きます。アントシアニンが眼精疲労に効果があります。



知ったかぶり生活情報

運動会では様々な種目が行われ、撮影するときのポイントも多岐に渡ります。そこで、運動会で行われる主な種目での撮影するときのワンポイントをまとめました。

●徒競争は、カーブかゴール前で待ち構えよう

プログラムの中でも特に熱が入るのが徒競争です。走るシーンを撮りやすいのは、カーブで曲がってるところとゴール前の直線のところ。このどちらかの場所から撮影できるようにまず撮影場所を定めましょう。走ってくる人物を捉えるには、速いシャッタースピードと連写モードを使うと撮りやすくなります。あまりカメラに詳しくない方は、単にスポーツシーンモードに設定して撮影してもよいでしょう。



●ダンスでは決めのポーズでカシャッと撮ろう

踊りのシーンで撮影するときのポイントは決めのポーズのときにシャッターを切ることです。ここでの「決めのポーズ」とは、腕を上げたり、動作を一瞬止めるシーンのことを指します。踊りなどでは必ず、動きを決めるところがあるのでそこを見定めて撮るようにします。ピッとポーズが決まったらカシャッと踊りに合わせて撮っていきましょう。



●玉入れは、玉がたくさん上空にあるときに

玉入れ全体のシーンを撮るのであれば、子供たちが投げている玉が上空にたくさんあがっているときに撮ったほうが見栄えがよくなります。玉がたくさんあがっているタイミングにできるだけたくさんシャッターを切ることがポイントです。

「運動会の種目別撮影ワンポイント講座」

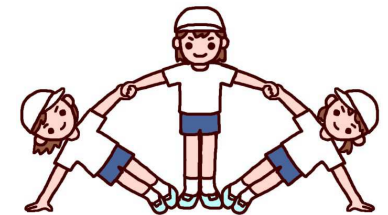
●綱引きは、顔をはっきりとらえてから撮ろう！

撮影する場所にもよりますが、周りの子供たちの間から顔をのぞかせるポイントを探りそこにレンズを向けます。そのときは当然、背中側には表情は撮れません。表情を向ける側にポジションを取ります。なかなか顔を見れなくても、間から表情を伺えるチャンスは必ずあるので、レンズを向けながらその機会を狙って撮るといいでしょう。



●組体操では伸びきったポーズのところで撮りましょう

組体操では、フォークダンスのところで解説したポイントと同様に決めのポーズでシャッターを切るといい仕上がりになります。特に組体操は、ピンッと体が伸び切ったところでポーズを決めてくれるので踊り系のものよりは撮影がしやすいでしょう。ひとつひとつのポーズを決めたところでシャッターを切っていけば、組み体操のポーズ集が撮れているはずですよ。



さて、運動会の種目別撮影ワンポイント講座いかがだったでしょうか。運動会でなにもわからずカメラを向けるより、ワンポイントでも知ってから撮影に挑めばワンランクアップした運動会ショットが撮れるのではないのでしょうか。

実践 健康のミニ情報

入浴後の肌は水分が蒸発し、乾燥が進みやすくなります。その影響は「熱いお湯」ほど大きくなるので、美肌を考えるなら「ぬるめのお湯」につかるほうが良いで

「美容のために、お風呂はぬるめにしよう！」

- しょう。そして、入浴後の保湿ケアも大切ですよ。また、「ぬるめのお湯」に約15分
- つかることで安眠にもつながります。

