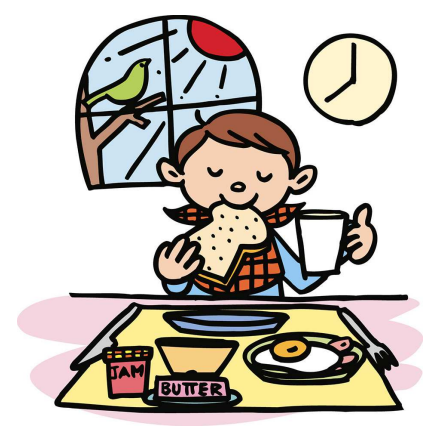




# 百草園健康だより

## コーヒーは朝飲むべからず!? 最適な時間帯は?

出勤前や自覚めとともにコーヒーを飲む。そんな人は多いのではないのでしょうか。しかし、「目覚めのコーヒー」



「朝、なかなかすっきりと目覚められない」「朝がつらい」…こんな悩みはありませんか。特に寒い冬の朝は、寝起きがいつも悪くなりがちです。爽やかな朝を迎えたい、そんな方にもコーヒーは一役買ってくれます。コーヒー1杯には、2時間程血流をよくする作用があり、心臓の拍動を高めて血流を良くしてくれるため、朝が苦手な低血圧の方も、体を動かしやすくなる効果を得ることができます。ところが、朝にコーヒーを飲むのは体にとって良くないとの研究結果をアメリカの大学が発表し、ネットで話題となっています。

朝起きてコーヒーを飲む習慣が健康を害する。出勤前や自覚めとともにコーヒーを飲む。そんな人は多いのではないのでしょうか。しかし、「目覚めのコーヒー」

実は朝の時間帯にカフェインを摂取すると、このコルチゾールの働きに悪影響を及ぼすと言われています。その問題は大きく2つに分けられます。

「コルチゾール」の働きがキーポイント この研究のキーワードとなるのは「コルチゾール」というホルモンです。これは副腎皮質ホルモン的一种「糖質コルチゾイド」の一種で、生体においてとても重要な役割を果たしています。タンパク質、炭水化物そして脂肪の代謝を抑制する役割があります。しかし、過剰に分泌されることで血圧や血糖値の上昇などを引き起こす危険性が高まると考えられています。



コーヒーを飲む習慣が健康を害する。出勤前や自覚めとともにコーヒーを飲む。そんな人は多いのではないのでしょうか。しかし、「目覚めのコーヒー」

1つ目は、カフェインがコルチゾールの生産を阻害してしまい、それを補うために身体がもっとカフェインを欲するようになる。2つ目は、朝にコーヒーを飲むことでカフェインへの耐性があがり、慢性的に欲するようになってしまう。さらに、朝「コーヒーを飲むことで血糖値が上がりやすくなってしまう」とも指摘されています。

では、コーヒーを飲むべき最適な時間帯はいつでしょうか?それは、コルチゾールが高くない時間帯、朝10時から正午にかけて、また午後2時から午後5時にかけてが良い時間帯だと言えます。それらの時間帯であれば、カフェインがコルチゾールの生産を阻害するのを最小限に防ぐことができ、カフェイン中毒にもなりづらいようです。そしてコルチゾールの分泌を促すことができるために、覚醒度が上がることにあります。コーヒーを目覚めの一杯としている方は、もう一度習慣を考え直してみても良いのかもかもしれません。



## 頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「代表して」 先日読んだ新聞の地方記事…。ある生徒が登校中、果樹畑の前で、強風で道路に飛ばされていった剪定した枝を、ひとり黙々と片付けて去っていった。それを見ていた通りがかりの方が感動し、学校に電話で賞賛の声を伝えたそうです。それについて先生は「世の中は見えないところで多くの人がコツコツとまじめに支えている。今回、そんな人々を代表して称えます。」とその生徒の行いを褒めたのだそうです。 単に褒めただけなら「見えないところでもやってよかった」と思っただけかもしれないですが、「代表して」との言葉に、「多くの人がこうやって社会を支えているのだ」と学んだのではないのでしょうか。 このきっかけは地元の方の電話。クレームや苦情も多い世知辛い時代だからこそ、褒めたり、感謝のことばを伝えることが余計に大切なのだとも思いました。



## 今更聞けないカタカナ語 「ダンピング」 不当な安売り

スーパーマーケットの閉店間際の安売りは、まさに戦場です。お世話になっている人も多いでしょう。このように安売りは消費者の強い味方ですが、公正な競争をさまたげるほどの安売りはダンピングと呼ばれ、禁止されています。「なんでいけないんだ!消費者のためになるからいいじゃないか」と思うかもしれませんが、でもよく考えてみてください。資本力のある大企業なら、「一時的に採算度外視で大安売りを続けて体力のない中小企業をすべて潰し、そのあとで好きなだけ値段を吊り上げて法外な利益を得る」ことは十分に可能ですよね。こうなると結局、消費者も損をすることになります。そのため独占禁止法ではダンピングを禁止し、公正取引委員会による是正措置の対象にしているのです。



## 読めば トクする 裏ワザ大百科

### 今回は床の裏ワザです。

◆床の落書きをきれいに落とすには 子どもがフローリングの床にクレヨンなどで落書きしてしまっても、あわてて水を含んだ雑巾でふいたりしないでください。かえって、汚れを広げることになってしまいます。フリースなど合成繊維のポロ布があれば、それできれいに落とすことができます。クレヨンなどの油性の汚れは、石油が原料の合成繊維で拭くと汚れが布になじんでよく落ちるのです。また、床板のすき間に汚れが入りこんだら、10円玉などのコインを当てたフリースでかき出せばきれいにとることができます。



◆床に灯油をこぼしてしまったら 灯油をこぼしたからと、あわてて雑巾などで拭いてはいけません。そのようなときには、小麦粉を使います。こぼれた灯油の上に小麦粉をふりかけて、灯油を吸い取らせます。それをほうきで掃いて捨てるだけでいいのです。汚れがひどいときには、2、3回繰り返しましょう。小麦粉の代わりに塩や粉末の洗濯石けんで同様の効果があります。また、臭いが気になるときは、茶殻をまいて拭き取るといいでしょう。

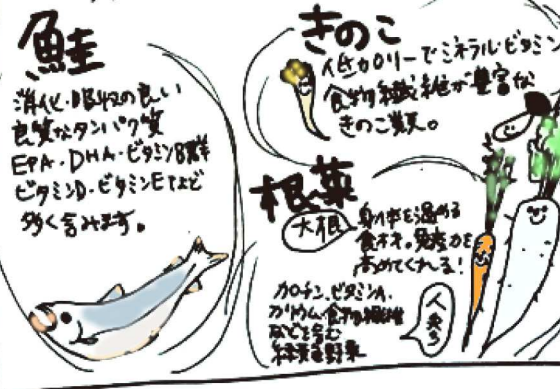
**-子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門-**  
ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。  
近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328  
**漢方百草園薬局**



## 秋冬の和風旨味増スープ

材料(2~3人分)

- 生魚切り身 2切れ
- A (塩少々、小麦粉(薄力粉)適量、サザンオイル)
- きのこ(舞茸、しめじ) 各100g位
- 大根 約5cm
- 人参 約5cm
- 長ネギ 1/4本
- ごぼう 小せじ1
- だし汁 3カップ(600cc)
- B (酒 小せじ2、おろし生薑 小せじ2~1)
- 味噌 大せじ1と1/2~お好みで
- すりごま(白) 大せじ1~2



つくりかた

1. 大根は2cmの厚さの4cmの切り、人参は2cmの厚さの半切りにする。きのこは1cmに切る。長ネギは斜めに切る。
2. 生魚は上を3~4等分にして塩を振っておく。魚の水気を拭き取り小麦粉をまぶす。
3. 鍋にサザンオイルを熱し中火で魚を焼く。金網にさしこんだ火をききお湯から金網を取り出す。
4. 3の鍋の汚れを拭き取りごぼうを熱して大根・人参を軽く炒める。だし汁を加え沸騰させる。
5. 沸騰したらきのこを加え大根がやわらかくなるまで煮込む。(アクが出たら取り除く)
6. 大根がやわらかくなったらBの酒とおろし生薑を加え、3の魚と長ネギを加え1~2分間煮込む。
7. 大根と1/2の味噌を溶かす。すりごまを加えてできあがり!



# 知ったかぶり生活情報「サプリメントの使用期限と余った時の対処法」

知ってそうで知らなかった、サプリに関する基礎知識。今回は、開封してからのサプリの使用期限の目安や保管方法、余った時の対処法についてご紹介します。



**●サプリメントの使用期限目安とは？**  
 サプリメント商品のパッケージ裏側を見ると「賞味期限」が記されています。これは一般的に、美味しく食べることができる期限のことを表していますので、期間内であれば、いつ開封してもメーカーが定めた品質が保証されていることになります。

差を嫌う傾向にありますので、常温での保管が無難です。  
 ※生酵素などの素材のものは、該当しない場合もあります。

問題は、開封してからの期限。上記の「賞味期限」はあくまでも未開封の状態の期限になります。つまり、開封しても賞味期限内なら大丈夫、というのは大きな誤解。「開封後はお早めにお召し上がりください」という表記が必ず記載されていると思います。

**●サプリメントが余った時の対処法**  
 全部飲み切らないうちに他のサプリメントを購入してしまい、「結局余った状態のサプリメントがいくつもある」という方も少なくないのではないのでしょうか。

サプリメントは一般的に3ヶ月位飲み続けないと実感するまでに至らないと言われています。(個人差がありますので、飲み始めた翌日に「何か違う」と感じる方もいます。)  
 特に体質改善的な目的でサプリを飲まれている方は、別のサプリを試す前に、まずは3ヶ月続けてみる事が大切。そうでなければ、別のサプリに乗り換えたとしても、結局それも続かずまた別の商品に手を出すという悪循環になってしまうからです。

さて、その「お早めに」とはどのくらいの期間を示すのでしょうか。それは、内容量を1日の摂取目安量で割った期間を目安にするのが通常です。例えば、120粒入りのサプリメントの場合、1日4粒ずつの摂取が推奨されているのであれば、120粒÷4粒で30日分。ということになります。

より早く効果を実感されたい方や、いつも飲み切らずに残ってしまうという方は、自己責任の元、体調と相談しながら少し多めに摂取して、消費を早めるのも一つの手。

**●知っておきたい、サプリメントの保管法**  
 もちろん、サプリメントはもともと腐りやすいものではありませんので、期間が少し過ぎたからといってすぐに品質が変わるわけではありません。但し、直射日光が当たる場所で保管したり、保存の際にチャックをしっかり閉めておかなかったりすると、劣化の原因になりますので注意が必要です。  
 また、品質の劣化を心配して冷蔵庫などに入れて保管する方もいらっしゃいますが、多くのサプリメントは温度

薬ではない分、明確な指定などがないサプリメントは、自己責任での保存や摂取が求められます。摂取のペースなどを含め、自分のペースを見つけてみるのが良い方法だと言えるでしょう。



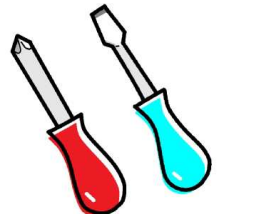
## 雑学の小部屋

### ネジにはどうしてプラスとマイナスがあるの？

マイナスネジは、きちんと真上から回せば力をかけやすいので、大きなものをしっかり固定するのに向いています。また、頭の部分に水が溜まりにくくサビにくいので、屋外で使われることも多くなっています。



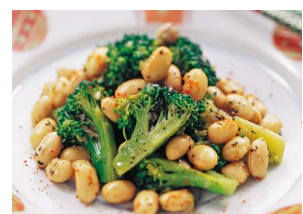
これに対しプラスネジは、マイナスネジが進化し、ネジ回しが少し斜めの状態でも回しやすいため作業効率が高く、大量のネジを扱う際に重宝されています。



## 旬の食材と栄養成分「ブロッコリー」

原産地は地中海沿岸で、キャベツの変種でカリフラワーと同種の野菜です。旬は11~2月頃です。緑色が濃く花蕾(からい)の花が咲いたりせず、目が細かく、盛り上がり大きいものを選びましょう。

ブロッコリーは、花蕾(からい)というつぼみの集まった部分が好まれますが、茎や葉の部分にも栄養がたくさん含まれています。



栄養成分は、美肌効果があるビタミンCとカロテンが豊富です。ビタミンB1・B2・C・E、葉酸、カリウム、食物繊維が含まれています。スルフォラファン、イソチオシアネート、クロム、ビタミンUなどを含みます。スルフォラファン、イソチオシアネートは、ガン予防に働きます。クロムは糖尿病の予防に、ビタミンUは胃潰瘍の予防に働きます。葉酸は、妊婦さんに必要な栄養成分です。また、ブロッコリーの新芽には、紫外線による損傷から皮膚を保護する効果があることがわかりました。美容にもブロッコリーは良いのです。

## 実践 美容のミニ情報「ハンドクリームで手の見た目年齢を若返らせる」

手には年齢や生活が表れると言われます。ハンドクリームをこまめに塗って、塗り方にもこだわってみましょう。1回で量をたくさんつけるのではなく、回数を多めにつけること。ゴワついてきたと思ったら、小豆大ぐ

- らいを手の甲にとり、甲同士をこすりま
- す。その後、手全体につけたら、片方の
- 手で指を1本ずつ塗ります。しわに沿っ
- てすり込むのがポイントです。

