

百草園健康だより



麦ご飯を食べれば体質が変わる!?

今回は、「麦ごはん」の素晴らしさをご紹介します。主食の「白米」を「麦ごはん」に代えれば、期待できる健康効果がたくさんあります。特に、高血糖・高血圧・高コレステロール・便秘の改善やダイエットが上手いかならない人にお勧めです。

「麦」健康効果
◆血糖値
 白米、とくに日本人が好むシャボニカ米は、白米の中でも特に甘みが強く、炭水化物の中でも最も血糖値を上げやすい食材です。高血糖は、インスリン抵抗性や糖尿病につながる可能性があります。麦ごはんは血糖値の上昇を抑えます。



◆高血圧
 白米を頻りに食べていると、インスリンの分泌量が増えがちになることは否めません。血中に多くのインスリンがあると、ナトリウムや腎臓の働きに影響し、血管に水がたまりやすくなり血圧が上がります。また、塩味の強いおかずを食へ過ぎて、塩分過多による高血圧になる可能性があります。麦ごはんは、インスリンの分泌量が抑えられるので、血圧の管理に役立つと捉えることができます。

◆コレステロール、体重コントロール
 麦には100gあたり6gの水溶性食物繊維が含まれます。

読めば トクする 裏ワザ大百科

今回はキッチン回りで。

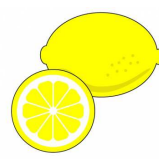
●生ゴミ入れの臭い防止は？

生ゴミ用のポリバケツは臭いが出やすいものです。もし臭ってきたら、上から重曹を振りかけると、臭いがおさまりやすくなります。生ゴミから出る臭い物質は酸性であることが多いためアルカリ性の重曹によって中和されて、臭いが抑えられるためです。それに、重曹が水気を吸うことで、臭いの原因となる雑菌の増殖のスピードを抑える効果も期待できます。ポリバケツに袋をセットするとき、底に重曹を振りかけておいても防臭効果があり、水分も多少は吸い取ってくれます。



●手についた漂白剤の臭いを落とす方法

漂白剤のいやなニオイが手についたら、早くとりたいたいものです。そんなときは、レモンの切れ端で手をふくことによって、臭いを落とすことができます。レモンがないときには、酢を少し手に塗っておいても効果があります。



今更聞けないカタカナ語 「セグメント」 答えは・・・分けられたもの

「分割したもの的一部分」という意味。例えば「若い女性」を分類すると、「未婚の女性」と「既婚の女性」になり、それぞれがセグメントになります。年配者用の携帯電話や一人カラオケなど、世の中には特定のセグメント＝客層向けの商品やサービスがたくさんあります。特にマーケティングの世界でよく使われる言葉で、セグメント化すること（何かをセグメントに分けること）をセグメンテーションともいいます。

一方、放送・電波業界に限っては、放送波をいくつかに分けた帯域のことを指します。携帯機器向け放送であるワンセグの「セグ」はセグメントの略で、分割帯域の残りの1つを利用していることを示しています。



-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

性食物繊維が含まれます。白米には水溶性食物繊維は含まれません。水溶性食物繊維の含有量は全ての食材と比較してもトップクラスです。水溶性食物繊維は、コレステロールの吸収を抑えたり、胃にある食べ物をゆっくりと移動させる働きがあるため、満腹感が長続きしやすくなると思われています。また、麦ごはんは、「味の濃いおかずで、白いごはんがすすむ」という負の連鎖を断ち切りやすくなります。

◆便秘
 麦には、豊富な不溶性食物繊維が含まれています。白米100gには0.5gしか含まれませんが、麦100gには約4g含まれます。不溶性食物繊維の含有量もトップクラス。不溶性食物繊維は便のカサを増し、スムーズな便の形成につながり、便の移動に掛かるスピードがはやくなります。

麦ごはんとは...
 麦ごはんとは、白米と麦(大麦)を混ぜ合わせたものです。スーパードライなど、よく目にするのは「押麦」で、蒸しながらローラーでつぶしたもので、少し平たい形になっています。押麦に



は、「七分づき」と表示されたものもあります。これは七分だけ大麦の外皮をむいた状態です。「押麦」、「七分づき押麦」の他にも、「丸麦」、「七分づき丸麦」というのを目にする事もあります。これは、名前の通り丸い麦です。
 押麦・七分づき押麦・丸麦・七分づき丸麦は、白米と混ぜて炊飯器でいつものように炊く事ができます。ただし、白米だけを炊く時に比べて、10%ほど多めの水を使った方がよいでしょう。押麦も丸麦もツルツルとした食感があります。丸麦はさらにプチプチ感があります。
 麦ごはんは慣れない人は、白米八割、押麦1割から始めるのがお勧めです。今日から「麦ごはん」をはじめませんか？

たたきゴボウのそぼろ煮

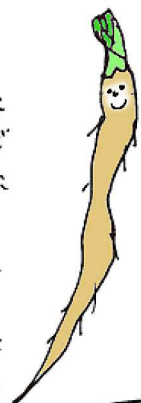
木ネギ半 (2人分)

新ゴボウ	150g
鶏ひき肉	100g
サラダ油	大さじ1
万能ネギ(110切り)	1/2マ
米粉サンショウ	1/2マ
塩	1/2マ

A (「だし」1/2カップ、砂糖大さじ1、しょう油大さじ2)

新ゴボウ

初夏に収穫される若採りされたゴボウは、やわらかく風味も上品で優しい香り。食物繊維を豊富に含む他、カリウム、カルシウム、マグネシウム等のミネラルやビタミンC、アルギニンを含みます。皮に傷がなく上部に亀裂がないものを選びましょう。保存は新聞紙ラップで包み冷蔵で。



つくりかた

1. ゴボウは鍋に入る大きさに切り、塩を加えた熱湯でやわらかくなるまでゆで、ざるに上げて粗熱をとる。
2. 麺棒などでたたいて割れ目を入れ長さ5cmに切る。
3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、ひき肉を炒める。ほぐれたら2を加え、火を合わせる。
4. Aを加え、汁けがなくなるまで煮詰める。米粉サンショウを振り、器に盛り、ネギを散らしたらできあがり!



雑学の小部屋

扇風機の前でしゃべるとどうして声が変わるの?

声に変化する秘密は羽に隠されています。扇風機には複数枚の羽が等間隔で取り付けられています。音(声)が羽に当たると、はね返って大きく聞こえ、羽のないところでは音が通り抜けるため小さく聞こえます。

扇風機の羽は高速回転しているため、音が大きくなったり小さくなったりという変化をハイスピードで繰り返すこととなります。その結果、声に変化したように聞こえるのです。



旬の食材と栄養成分「梨」

梨は、日本、中国、欧州が原産地です。色ツヤが良く、重量感のあるものを選びます。直前に冷やして食べるのが、おいしく食べるコツです。

栄養成分は、水分が大部分を占めますが、カリウムが多く含まれます。さわやかな酸味は、リンゴ酸・クエン酸です。ビタミンC、亜鉛、銅、アスパラギン酸や食物繊維も含まれます。

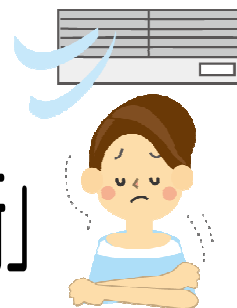
カリウムは血圧を下げてくれます。リンゴ酸・クエン酸は疲労回復に役立ちます。食物繊維は、便秘の解消に効果があります。アスパラギン酸には、スタミナアップや利尿作用があります。

また、梨には、たんぱく質の消化を助ける酵素も含まれていますので、肉料理の付け合せに適しています。水分が多いので、体を冷やしてくれます。



知ったかぶり生活情報

「熱中症予防には除湿が大切! 健康的なエアコン活用術」



体が冷えやすいのは冬より夏! 設定温度には注意が必要

恒温動物の哺乳類は消費する熱量の80%を体温維持に使っています。体温維持に使う熱量は、気温が高い方が少なく済みます。

人も哺乳類なので日本のように四季がある自然環境では、季節に応じて体温維持の設定を変えていて、体温維持に使う熱量(基礎代謝量)は夏になると減ります。つまり、実は暑い夏の方が体は冷えやすく、一度冷えると温まりにくい体質になるということです。

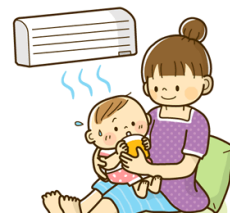
この基礎代謝の減り方には個人差があります。基礎代謝の減少量が多い人は夏に太りやすく、その上にいわゆる冷房病になりやすい可能性があります。「エアコンで体を冷やすのは自然に反するので体に悪い」という俗説はある意味では正しいです。



夏に外から部屋に入った人が涼しいと感じるのは25℃以下(23℃程度)とされています。もし25℃以下のオフィスでPC相手に一日中座って仕事をしていると、手足の冷えを感じる冷房病になる可能性があります。旧式の集中方式の空調施設を使っているオフィスでは、空気の対流が悪いために同じ室内でも温度差があり、より冷房病が起きやすくなります。

「エアコンでくしゃみ」はアレルギーが原因

設定温度を下げすぎなければ、一概にエアコンが体に悪いとは言えません。しかし、エアコンを使い始めると、設定温度が適切でもくしゃみをする人は増えるようです。これはエアコンから吹き出す空気にアレルギーが含まれているためだと考えられます。



花粉に対するほど強くはありませんがハウスダストにも多くの人が反応するのです。空調機のフィルターを掃除すると、吹き出すハウスダストの量を減少させる事ができます。最近の家庭用の機種ではフィルターの自動掃除機能が売りとなっています。

空調機は除湿機能が大切! 熱中症予防にも効果

最近のエアコンには様々な機能がついています。フィルターの自動掃除機能はアレルギーの人には重要ですが、熱中症予防に特に重要なのは除湿機能です。

古い集中方式の空調では、温度を下げると皮膚がべたついた感じがします。人の体温調節、体温上昇を防ぐには発汗が重要ですが、発汗しても汗が蒸発しないと体温は下がりにません。この汗の蒸発と関係が深いのが空気中の水分量の程度を示す湿度です。湿度には空気中の水分量そのものを示す絶対湿度と通常使用している相対湿度があります。

除湿をしないで空調機で温度だけ下げると、絶対湿度は変化しないので湿度(相対湿度)は増加してしまいます。皮膚のべたついた感じは相対湿度の増加が関係しています。



熱中症の原因の一つとして相対湿度の増加により発汗による体温調節が落ちることが関係しています。梅雨時にじめじめする外気が嫌だと窓を閉め切り、温度と湿度の高い部屋で発汗すると、体温調整ができません。適度に除湿した上で温度を下げると発汗による自然の体温調節も維持されるので、室温を下げすぎることなく快適な体温が保て、冷房病も避けることができます。家電売り場でのエアコンを選ぶ際には除湿機能(湿度を下げる機能)に注目するのがポイントです。

実践 美容のミニ情報

水分を多く含むスイカやきゅうり、カリウムが含まれるゴーヤ、ナスなどの夏野菜は、体を穏やかに冷やす効果があるとされています。さら



- に、ケールには睡眠ホルモンと言われる「メラトニン」をつくる効果があり、牛乳や赤身魚などの食材を夏野菜と一緒に摂ることで、夏の快眠に良いとされています。

『夏の快眠には、夏野菜とセロトニン』