

百草園健康だより

頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「挨拶」のチカラ

みなさんは毎日、挨拶をしていますか。小学生の頃、先生から「人に会ったら、あいさつをしましょうね」と耳にタコができるほど教えられたはずなのに大人になると日々の忙しさに忙殺されてしまって、挨拶がおろそかになっていませんか？もう一度挨拶をすることで得られる様々な効果について、おさらいしてみよう。

1. まず、挨拶すると「気持ちがいい」
2. 挨拶をするとき、人は無意識のうちに笑顔を作ります。笑顔向けられていやな気分になる人はいません。あなたの好感度が上がります。
3. 誰かに挨拶をするということは、その相手を「認めている」ことになります。自分を認めてくれた人には好意的になり、人間関係が良くなってきます。

挨拶の効果はとて大きいということが分かってもらえたでしょうか。そして挨拶のすごいところは、効果が大きいわりに、簡単に始められてしまうところなのです。必要なものも何もありません。もちろん、お金もかかりません。リスクは全くなし。それなのに得られる物はこんなにたくさんあるのです。

みなさんも笑顔の挨拶を今から始めてみませんか。



恐怖！PCやスマホのブルーライトが肌老化の元凶に？！

紫 外線が肌に悪いというのは、周知の事実。最近では、ブルーライトも肌のエイジングを加速させることがわかってきました。

ブルーライトは強力！紫外線に次ぐエネルギー量
ブルーライトとは、可視光線（いわゆる光）のなかでも、紫外線に次ぐ強いエネルギーを持つ青色の光のことを言います。角膜や水晶体で吸収されずに、網膜まで到達するほどのエネルギーを持っているため、目の疲れや痛みといった直接的なダメージを与えます。

ちなみにブルーライトは、パソコンやスマホなどのLEDディスプレイの他、LED照明にも多く含まれています。いまや、パソコンやスマホは生活必需品。浴びる量や時間も増えていて、実は紫外線よりも防ぐことが難しい存在と言えます。

ブルーライトが肌にも及ぼす影響とは？
ブルーライトは、直進する性質を持っているため日焼けやシミの原因となる紫外線B波よりも肌の奥に入り込み、色素沈着を引き起こすことから「第三の紫外線」とも呼ばれています。しかも、ブルーライトで作られたシミは、通常以上に頑固で肌に残ると言われています。

紫外線であれば、とにかく日光に当たらないようにすればよかったです。ブルーライトは現代社会においては身の回りにあふれています。しかも、昼夜を問わず二四時間かまれているため防ぐのは困難です。



読めば トクする 裏ワザ大百科

今日は「洗い」の裏ワザ

■背の高いビンや容器はどうやって洗う？
麦茶を作る冷水筒のように長細い容器は、食器洗いのスポンジがそこまで届かず洗いにくいものです。このような背の高い容器を洗うには、卵の殻を使いましょう。細かく砕いた卵の殻と水を容器に入れて、勢いよく上下に振ります。卵の殻が内側の汚れをきれいに落としてくれます。水を多く入れすぎないことが上手に洗うコツです。



■カゴやラックを洗うにはどうする？
食器を収納するために置いてあるカゴやラックは、軽い汚れなら水拭きで大丈夫。汚れがひどい場合には、つけ置き洗いをしましょう。食器用の洗い桶などに入らない場合は、ゴミ袋に水と台所用洗剤を入れて、そこにカゴやラックを浸けて、空気を抜くように口をしばれば、簡単につけ置き洗いができます。汚れが残っている部分は歯ブラシでこすり洗いをします。水洗いをしてから、よく拭けばお掃除完了です。



今更聞けないカタカナ語 「スペック」 「性能」

英語のスペックは製品の「仕様書」の事ですが、日本ではもっぱら「できること」、つまり性能を指します。カタログなどでよく用いられる基本スペックは、正規品がもつ最低限の機能を表わしています。これが転化して、企業が求める人材の条件を、求人スペックということもあります。つまり「英検2級」や「公認会計士」など、資格や点数などで表すことのできる能力のこと。そういった能力の高い人は「スペックの高い人」と表現されます。たとえ周囲から「ネジが1本抜けたような・・・」と思われる人でも、実は求人スペックが高いという人もいます。



それ以外にも、ブルーライトの影響で目が疲れると質の良い睡眠がとれなくなり、肌のツヤにも影響を及ぼします。目を酷使することで脳がストレスを感じ、副腎皮質刺激ホルモンを生成。これが、肌のくすみの原因となってしまうのです。加えて、長時間目を酷使していると、目の周りの筋肉も固くなり、シワができやすくなってしまいます。

ブルーライトで肌を老化させない5つの対策

対策① ブルーライトをカットするメガネをかける
眼精疲労や、ドライアイ、青クマなどの対策には、ブルーライトがカットできる眼鏡を着用するようにしましょう。また、スマートフォンやパソコンにはブルーライトをカットする液晶保護フィルムを貼るのもオススメ。さらに、パソコンは設定を変えるだけでブルーライトの量を減らすこともできます。



対策② 寝る一時間前にはスマホやパソコンの使用をやめる
寝る直前までスマートフォンやパソコンの画面を見ていると、体内時計を狂わせ、睡眠への悪影響を及ぼします。質の良い睡眠は美肌を作る

対策③ 抗酸化作用の高いビタミンCなどが配合された化粧品を選ぶ
ブルーライトによって発生する活性酸素を除去するために、抗酸化作用の高いビタミンCやビタミンE、コエンザイムQ10、フラバノンなどが効果的。

対策④ 抗酸化作用やブルーライトを吸収する効果のある食べ物を摂る
アスタキサンチンを多く含む鮭や、抗酸化作用があり、ブルーライトを吸収してくれる効果があるルテインを含むホウレン草、ブロッコリー、カボチャなどの緑黄色野菜を積極的に摂るようにして、体の中からもブルーライトのダメージをブロックすることが大切です。

対策⑤ ブルーライトをカットするUVケアアイテムを使う
最近では、ブルーライトをカットするUVケアアイテムが登場しています。外出する予定などがなくても、パソコンやスマホを見る時のために、これらのUVケアアイテムを使用すると、肌へのダメージを軽減できるのでオススメです！



—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

アスパラとタマネギの胡麻和え

材料

アスパラガス	3本
たまねぎ	小1個
塩	少々
A (すりごま)	大さじ1
てんさい糖	小さじ2
うすくしゆ	大さじ1

アスパラ

春から初夏が旬のアスパラガスは、栄養価の高い野菜。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富。アスパラギン酸、カルシウム、葉酸、鉄分なども含まれます。

たまねぎ

ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、硫化アリル、カリウムなどを含みます。

つくりかた

1. アスパラは食べやすい大きさに切る。たまねぎは5mm幅くらいにスライスする。Aの調味料を合わせておく。

2. 塩を入れて沸騰させたお湯にたまねぎを入れる。ゆいたらアスパラを入れて1分~1分半くらい茹でて冷水で冷ます。

冷水で冷やすとアスパラの色が良くなります。

3. 水気をしっかり切り食べる直前にAと和えたらできあがり!

食べる直前に和えるのがポイント!



雑学の小部屋

リンゴやバナナの切り口が変色するのはなぜ?

果肉の中には“ポリフェノール”と“ポリフェノール酸化酵素”という2つの物質が含まれています。もともと、これらは果肉の細胞の別々の場所にあるのですが、切ったりすりおろしたりすることによって混じり合ってしまう。その状態で空気に触れると、ポリフェノールが空気中の酸素によって酸化し、果肉が赤茶色に変色してしまうのです。

リンゴやバナナのほかに、モモ、アボカド、ナスなどポリフェノールの多い野菜や果物は、一般に切り口が変色しやすいものです。

このように切り口が変色する理由は、「表面が酸化することでカビや病気などから身を守るため」という説がありますが、実はまだはっきりとは分かっていません。



旬の食材と栄養成分「すずき(鱸)」

出世魚で、せいご→ふっこ→すずきと成長によって名前が変わります。旬は、6~9月頃の白身魚です。えらがピンとしていて皮がきれいなほど新鮮です。

栄養成分は、ビタミンAやDが豊富です。他にもビタミンB1、E、リン、鉄分、カリウムも含まれます。不飽和脂肪酸のEPA、DHAも含まれます。

ビタミンDやリンは、骨や歯を丈夫にします。ビタミンAは、皮膚や粘膜、目の健康に働きます。ビタミンB1は、疲労回復に効果があります。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。



知ったかぶり生活情報「一人分のご飯作りに役立つ!調味料の簡単計算方法」

計量スプーンの基礎知識

「大さじ」「小さじ」といった言葉は耳にしたことがあると思います。初めて自炊をする人にとっては「大さじ1」と言われてもまったく見当がつかないかもしれません。また、普段からよく自炊をする人も正確に計ってみると、多すぎたり少なすぎたりすることはよくあります。料理に慣れてくると目分量もできるようになってきますが、できるだけ最初はきちんと計って作ることが、料理上手への近道です。



大さじと小さじの分量

大さじ1=15ml 小さじ1=5ml

大さじは小さじの3倍量だと頭に入れておくと、どちらかしか手元になくても、目安がつきやすくなります。

粉末と液体で違う計量スプーンの計り方

塩や砂糖などの粉末は山盛りにすくって、その縁を平たいものですりきった状態です。「大さじ1/2」とあった場合は、すりきった上で、半分に線を引き、片側を落とします。



さじにぎゅうぎゅうに詰めると、量が変わってしまうので、自然にすくうのが基本です。味噌やマヨネーズなどの粘度のあるものもすりきりで計ります。醤油やみりんなどの液体は、表面張力で盛り上がっている状態です。「大さじ1/2」は、さじの半分の深さまで入れます。

計量スプーンの代わりになるものは?

■カレースプーンとティースプーン

カレースプーンは大さじ1、ティースプーンは小さじ1とほぼ同じ量とされています。しかし実際計ってみると、カレースプーンでは10g、ティースプーンでは4gとなりました。スプーンによっても大きさに差があるので、直接調味料を注ぎ入れるよりは入れすぎを防ぐことができます。あとは味見をしながら調整しましょう。

■ペットボトルのキャップ

メーカーや種類によって異なりますが1杯5~7mlなの

で、大さじや小さじの目安になります。大さじ1であればペットボトルのキャップで2~3杯、小さじ1であれば1杯が目安です。



計量カップの基礎知識

計量スプーンとともに、よく使われるのが計量カップ。液体の計測に多く使われますが、時に粉末でもカップで計ることがあります。1カップの分量は200ml。

ちなみに、水であれば、1mlが1g。200mlは200gです。スケールを持っているのであれば、計量カップがなくても重さで計測できます。水だけでなく、酢やみりん、酒なども1ml=1gで換算して問題ありませんが、ケチャップや醤油、味噌などは単純に重さでは計測できません。

また、間違えやすいのがお米の計量カップ。料理に使う計量カップとは分量が異なるので、注意が必要。



この1杯は、1合=150g=180mlです。やや目分量にはなりますが、お米用の計量カップを使って、1杯+1/9量で200mlになります。メモリがついている場合もあるので、それを上手く利用しましょう。

計量カップの代わりになるものは?

■ペットボトル

最も見かけるペットボトルが500ml。その半量は250mlです。それよりも少なめに入れば、おおよそ200mlになります。また、250mlや200mlのペットボトルもあるので、それを使えば、より正確なものに近づきます。



■紙コップ・プラコップ

紙コップやプラコップも様々なサイズがありますが、ちょうど1カップにあたる200mlサイズが多いです。購入時に確認すれば、ちょうど計量カップと同じように使えます。また、湯飲みやマグカップも200ml前後のものが多いようです。こちらもモノによってサイズは異なるので、正確には計することは難しいですが、目安として使うことができます。



実践 健康のミニ情報

ふとんのチリダニは、日干しと掃除機で退治する

ハウスダストのチリダニは、気温が20℃以上、湿度が60~80%の高温多湿を好みます。雨が多くなるこれからの季節は要注意。晴れた日に干したふとんを部屋に入れる時は、室外でふとんを叩き、部屋に入れたらもうひと手間か

- けて、ふとんの裏表に掃除機をかけましょう。チリダニを通過させない高密度のふとんカバーを使うこともおススメです。

