



正月太りしない！ 先手ダイエット7ヶ条

正 月太りに関するいくつかの調査を見ていると、12月～1月の年末年始の1ヶ月間で、1kg以上太ってしまうという人が、50～70%もいると言われています。たった1kg増であっても、あとで痩せるのはけっこう大変！ 正月太りの原因と、それを防止するための7ヶ条を紹介していきます。

- ① 頂き物のお菓子に要注意**
12月から1月は、お歳暮やクリスマスのお菓子、お年賀の和菓子など、普段よりもお菓子を食べる機会が多くなります。ダイエット中のお菓子は1日1個までにしきましょう。
- ② おせち太りに要注意**
おせち料理は和食だからと油断していませんか？ 例えば、栗金とんは栗2粒分(約80g)、170kcalもあり、煮物系は意外にお砂糖の量が多いので気をつけましょう。一方で、蒲鉾やなますなどの酢の物は比較的ローカロリー。ひとつのお料理はかり食べるのではなく、いろいろな食材を食べることでカロリーの調節ができます。また、お餅も1日2個まで決めて、食べ過ぎないようにしましょう。
- ③ 実家太りに要注意**
家族や親戚などが集まったりすると、多くなるのが、鍋や鉄板焼きや大皿料理。これらは、自分が一体どれだけ食べたの



- ④ 運動不足に要注意**
日頃は電車に乗ったり歩いたりしているのに、休みにになるとゴロゴロと寝ているだけ、と生活が一変してしまいます。この「動かない」「運動不足」が、正月太りの一番の原因です。午前中に体を動かさなれていると、その日1日のエネルギー消費も純りやすくなると言われています。午前中に買い物に行く、掃除をする、など毎日少しずつ用事をつくり、できるだけカラダを動かさない工夫をしましょう。食べる量が同じでも1週間動かないだけで1kg増、といったことにもなりかねません！ できればこの期間は積極的に運動を取り入れましょう。
- ⑤ 不規則な生活リズムに要注意**
不規則な生活は太るもとです。夜遅くまで起きていると、どうしても何か食べたくなる上、昼間よりも深夜に食べたもののほうが体脂肪になりやすいという悪循環に陥ります。昼近くまで寝て午前中



- ⑥ スナックやインスタント食品の食べすぎに要注意**
お正月期間に意外と食べ過ぎてしまうものとして加工食品があります。テレビを見ながらポテトチップスや柿の種をつまんだり、アイスを食べたり…。これらは明らかにカロリーオーバーです。食事時間以外は食べ物を口にしない、といった決まりを作りましょう。
- ⑦ 焼肉や回転寿司などの外食にも要注意**
家族が集まると、食べ放題の焼肉、寿司などの外食に出かける機会が増えます。はめをはずして食べすぎないように、気をつけたいものです。一日摂取量に対する意識を持つことは大切です。腹八分を心掛けるだけでも体への負担は軽くなります。暴飲暴食の後は断食というのは、太りやすい生活パターンです。できるだけリセットが要らないよう、どんなときも食べ方には気をつけたいですね。



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「二年の計は元旦にあり」
このことわざの由来にはいくつかわ説がありますが、「三本の矢」で有名な毛利元就が、「一年の計は春にあり 一月の計は朔(ついたち)にあり 一日の計は鶏鳴にあり」と、長男の毛利隆元への手紙に書いたと言われています。

春は年初め、朔は月初めのこと、鶏鳴は一番鶏の鳴く早朝のことですから、これも「一年の計画は年の初めに、ひと月の計画は月初めに、今日の計画は朝に、立てなさい」となり、ざっくり言うと、新しい年の初めに目標を立てて頑張ろう！ っていう感じの言葉ですね。

私も毎年、「今年こそはこれをやるぞ！」とか「これをスタートさせよう」とか、元旦に誓うのですが、これがなかなか……(恥) それでも私はやっぱり、今年の目標を立てよう！ と思うのです。途中サボって三日坊主になったっていいじゃないか。また始めればいいんだ、と考えれば気も楽になります。年が改まって気持ちも新しくなっている今が、計画を立て、スタートするにはもってこいの時期だと思っからです。



今更聞けない 故事成語 「大山鳴動して鼠一匹」

「大騒ぎしたわりには、実際には結果が小さいこと」

東京都の小池百合子知事が定例会見で、記者がこの言葉を使用して質問し、「鼠一匹どころか頭の黒い鼠がわかった」と答えたあの場面、記憶にある方も多いのでは・・・

大きい山が音を響かせて揺れ動くので、大噴火でも起こるのかと思っていると、小さな鼠が一匹出てきただけだったという意味で、古代ローマの詩人ホラティウスの言葉から出た西洋のことわざです。

「大山鳴動して一鼠(いっそ)出す」ともいい、「大山」は「泰山」とも書きますが、中国の名山「泰山」を指すわけではありません。中国起源のことわざと勘違いされやすいですが、出典は西洋です。



読めば トクする 裏ワザ大百科 正月食材の裏ワザ

レンコンを白く仕上げるヒケツ
将来の見通しが良くなるようにという願いが込められ、おせち料理に欠かせないレンコン。レンコンは切るとすぐに茶色に変色するので、すぐに酢水につけるとよいでしょう。ゆでる時も酢を少々入れると、白く仕上がります。歯ごたえのよさもレンコンの魅力なので、ゆですぎないように注意しましょう。

魔法ピンで豆を柔らかくするコツ
まめに暮らせるようにとの願いを込めて、お正月に食べる豆。大豆や黒豆、いんげん豆やひよこ豆など、豆類は調理前に長時間水に浸さなければなりません。しかし、魔法ピンとお湯を使えば一晩でふっくらとして柔らかくなり、水に浸すよりやさしい仕上がりに。豆1、湯3の割合で魔法ピンに入れてフタをし、あとは寝るだけです。



—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

糸内豆とはんぺんの とろ〜りたまご焼き

本材料(2人分)

- たまご(M) 2個
- 糸内豆 1~2パック
- はんぺん 1枚
- 青ネギ(小口切り) お好みで

糸内豆

ナットウキナーゼ
糸内豆ムコ多糖質
レシチン
ビタミンB群
ビタミンE

たまご

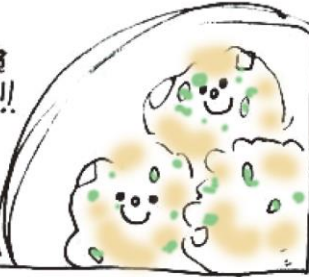
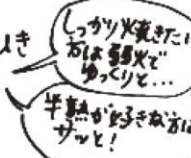
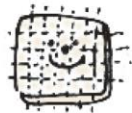
※必須アミノ酸が
バランスよく含まれているので、
システイン、ビタミンB群も豊富。

はんぺん

はんぺんは白身魚、卵白、やわらかいお豆腐
すりつぶされて入っているのでタンパク質や
カルシウムが豊富に含まれています。

つくりかた

1. はんぺんは1枚をサイコロの大きさに
さいの目切りする。
2. 糸内豆は1付いているタレとカラシを
入れて良くかき混ぜておく。
3. ホウロウにたまごを割り、
はんぺんと糸内豆を入れて混ぜる。
4. 熱したフライパンに油をひき
3を流し込んで焼く。
5. 菜箸で混ぜると糸内豆が
ホロホロになってしまうので
フライ返しや木ベラでホトケキを焼くように
ひっくり返す。
6. お好みで青ネギを
散らしてできあがり!!

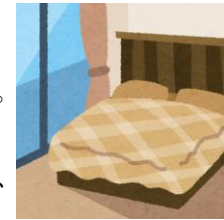


知ったかぶり生活情報「冬の理想的な寝室の作り方と温度と湿度の目安」

冬の寒い寝室は、寝つきが悪くなったり眠りが浅くなったりして辛いもの。寒い部屋でも暖房と加湿器をつけて寝れば大丈夫と思いませんか？ 実はそれは間違い。質の高い眠りのためには、理想的な寝室環境を作ることが大切です。

冬の寝室の快適温度は16~19度が理想的

温かい居間で過ごした後寒い寝室に入ると、交感神経が刺激されて目が覚めてしまい、寝つきが悪くなります。実験によると、布団や毛布を使うことによって、なんと室温が3度まではよく眠れるとされています。ただし、室温が低いと、呼吸によって肺が冷やされて体温が下がりがず、睡眠の質が悪くなります。睡眠に最適な室温は、16~19度の範囲といわれています。



室温よりも睡眠に影響するのが、布団の中の温度。人が入ると布団の中の温度は急上昇し、そのあと安定します。気持ちよく眠っているときには、ほぼ32~34度に保たれています。布団の中が暑くなると、寝返りをうって布団の中の空気を入れ替えて、温度を下げていきます。

また、布団が冷えすぎていると、人が入ってもなかなか温度が上がらず、寝つきが悪くなります。そんなときはあらかじめ、電気毛布や湯たんぽで布団の中を温めておきます。ただし、電気毛布をつけたまま眠ると、睡眠中の自然な体温変化が妨げられるので、眠るときにはスイッチを切りましょう。

寒い寝室の健康リスク、 脳卒中や心筋梗塞の危険も

室温が低いと、衣類を重ね着したり、布団の枚数も増やして寝る方も多いでしょう。布団の中の温度からいうと、部屋を暖めても布団をたくさんかけても同じ効果なのですが、後者では気をつけなければいけないことが2つあります。



まず、布団が多いと重くなり、寝返りが妨げられます。寝返りは、布団の中の温度や湿度を調整するほかに、睡眠の段階を替えるきっかけにもなっているので、自然な寝返りができないと、睡眠の質が悪くなってしまいます。

さらに、布団の中と部屋の温度に大きな差があると、目覚めて布団を出たときに血圧が急上昇し、脳卒中や心筋梗塞の危険が高くなります。血圧が高く動脈硬化が進んでいる高齢者は、夜中や明け方に起きてトイレへ行くときは、十分に気をつけてください。

寝室の最適な湿度は50%前後が理想的

冬は空気がとても乾燥します。寒さばかり気にしてエアコンや電気ストーブなどを使い続けると室内の湿度はますます下がります。

快適に眠るためには、寝室の湿度を50%前後に保つことが勧められています。湿度が低く乾燥しすぎていると、鼻やノドの粘膜をいためて睡眠の質が悪くなるので、加湿器を使ったり濡れタオルをかけたりして、湿度を調整しましょう。

とはいえ、加湿しすぎも禁物です。空気に含まれる水の量が一定だと、気温が下がるにつれ湿度が上がります。そのため、眠るときはちょうど良い湿度でも、加湿器を点けたまま眠ると、明け方に気温が下がったときに湿度が高くなりすぎて、結露してしまうことがあるのです。結露するとカビが生えて、喘息やアレルギーが悪化し、不眠の原因になることがあります。湿度計で寝室の湿度をチェックして、不要なときには加湿器を止めましょう。

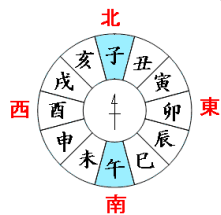
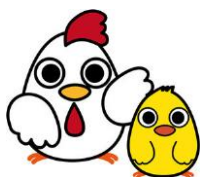


雑学の小部屋

「十二支はなぜねずみが1番なの？」

十二支の順番を決めるため、足の遅いウシが誰よりも早く夜明け前に出発し、こっそりウシの背中に飛び乗ったネズミがゴール直前に背中から飛び降り1番になった、という民話はよく知られているでしょう。

実は、もともと十二支は動物とは無関係のもので、東西南北の方角に「子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥」と漢字をあてていましたが、十二支を覚えやすくするために、その字に動物をあてはめていったのです。それが、あの民話のもとになっています。



旬の食材と栄養成分「蟹」

冬の味覚の代表格です。旬は、12~2月頃です。持つてずっしりと重いものを選びます。

栄養成分は、たんぱく質が豊富です。旨味成分はバタイン、グリシン、アルギニンなどのアミノ酸です。タウリンが豊富で、そのほかカリウム、カルシウム、鉄分、亜鉛、銅などのミネラル類やビタミンB1、B2などのビタミン類も含まれます。

殻にはキチンキトサン、アスタキサンチンを含みます。タウリンはコレステロール値を下げ、中性脂肪を減らし、動脈硬化を予防してくれます。肝機能の強化に有効なカリウムは、余分なナトリウム(塩)を排出してくれるので、高血圧の予防・改善にも効果的です。キチンキトサンは、コレステロール値の低下や免疫力増強作用があり、生活習慣病やがん予防に有効です。アスタキサンチンは抗酸化作用で活性酸素を消去し動脈硬化・ガンを予防し、シミ・シワを改善する働きがあります。アミノ酸のアルギニンは精力を増強します。



実践 美容のミニ情報

腹巻をしているとお腹が冷えるのを防げます。さらに、遠赤外線腹巻なら、末梢神経を活発にして血流が良くなり、脂肪層の温度が上がる効果もあります。脂肪層の温度が上がるということは、代謝がアップしてお

遠赤外線の腹巻でウエストサイズをダウン

- 腹周りのサイズダウンが期待できるというところ。
- 体を温めながらウエストが細くなるなんて、こんな嬉しい効果は見逃せませんね！

