



百草園健康だより



喉にいい食べ物・悪い食べ物 早く治したい喉の痛みに！

■喉にやさしい食べ物とは？
喉が痛い時の刺激物はNGです。できるだけ「喉に刺激を与えないもの」を選んで食べるようにしましょう。

■やわらかい食べ物
プリン、茶碗蒸しのような食品や、うどんや雑炊、お粥など柔らかく煮た料理がオススメです。

■ハーブティー
カモミール、ユーカリなどカフェインの少ない飲み物で喉を湿らせたり、のど飴を使って唾液を多く出すことも、喉を守る効果があります。



喉の痛みがひどいときは、炎症を起こしている喉をなるべく休めることが大切です。喉に刺激を与えないような食べ物はできるだけ避けるようにしましょう。

■喉が痛いときに食べてはいけないもの

- ・香辛料 トウガラシ、わさび、辛子、マスタードなど
- ・酸味の強いもの 酢、梅干、柑橘類など
- ・炭酸系飲料・アルコール
- ・熱すぎるもの、冷たすぎるもの ラーメン、鍋料理、アイスクリームなど
- ・味の濃いもの 味が濃いというところは、塩分を多く含んでいるので、喉に悪影響を与えてしまいます。



■喉の痛みに効く民間療法は本当？
喉の痛みに効果があると考えられてきた「民間療法」的な食材にはどんなものがあるのでしょうか。一部をご紹介します。

■ネギ ネギを焼いて首に巻くとよいと言われますが、これは温かいものを首に巻くため血行が良くなり、痛みが軽減するのではないかと説です。長ネギに含まれる「アリシン」は殺菌効果が高いので、首に巻くより食べる方がもっと効果的です。

■はちみつ はちみつの主な成分は、吸収されやすいブドウ糖や果糖、ミネラルなどで、強い抗菌作用があり、特に呼吸器系の細菌の増殖を抑制する効果があります。

■生姜 生姜の「ジンゲロール」「ショウガオール」が血行をよくします。そのままでは刺激が強いのですが「生姜紅茶」のようすり下ろした生姜を少量だけ飲み物に溶かして飲むと良いですよ。

■大根 大根の辛味成分である「アリルイソチオシアネート（芥子油）」に抗炎症作用があると言われています。大根とはちみつをタッパーなどに入れ、出た汁を飲むと効果的です。

■みかんの皮（陳皮） 柑橘類の香り成分



である「リモネン」や、酸味のある「ビタミンC」などが喉の痛みを含む風邪予防に良いと言われています。みかんの皮を干したものは「陳皮」として販売されています。陳皮を生姜や黒砂糖などと一緒煎じて飲みます。

■キンカン みかんの皮と同様「リモネン」や「ビタミンC」などが風邪症状に効果があります。キンカンの砂糖煮やキンカンにザラメ糖とはちみつで作ったキンカン飴は喉の痛みを軽減してくれます。

■梨 梨の「ソルビトール」は喉の痛みを和らげて咳を鎮めるといわれています。生の梨の芯をとり、はちみつを入れて蒸したり、焼いて食べると効果があります。また梨をすりおろしてジュースにし、はちみつを入れて飲んでOK。すりおろした梨を煮詰めても効果があると言われています。

ほかにも昔から言われている民間療法にはさまざまなものがあります。薬ではないので必ずしも効果があるとは言えませんが、昔ながらの「おばあちゃん」の知恵は経験則として一定の効果を実感できるものが多いように思います。機会があれば試してみてください、ご自身の体質にあう軽減方法を見つけてくださいね。



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「もう頑張ってうれしい年賀状」

毎年たくさん届く年賀状、楽しみですがね。なかなか会えない友人の近況を見ながら相手のことを思ったりしていると、あっという間に時間が過ぎてしまいます。

「久しぶりに会いたいですね」と何年も続く言葉からは、友人が忙しそうにしている様子が目に浮かび、「徐々に無理がきかなくなってきたね」という同級生の言葉に、オレもそうだよと苦笑い。

今までもらえなかった方からの初めての年賀状に驚いたり、逆に「私も齢八十一となりまして来年度から年賀の儀をご無礼させていただきますたく存じます」という賀状もあります。いろんな思いが年賀状から感じられます。

手書きの文章やメッセージがあると、素直に嬉しいのですが、自分が送った年賀状を思い出すと、あまりのお粗末さに顔から火が出そうになります。一言だけでも何かコメントを書いておけばよかったなああと、悔やんでも後の祭り。次回こそは必ず一言を添えようと決意しました。

年末年始にむけて…
今年一年間ご愛読下さり、ありがとうございます。
明年も宜しくお願い致します。



今更聞けないカタカナ語 「オノマトペ」

「音や状態を表わすカタカナ語」

漫画を読んでいると、必ず「ドゴオオオ…」とか「ヒュルルル…」など、カタカナ音が目につくでしょう。それがオノマトペです。もともとフランス語だったものを日本語発音したもので、一般的に「擬声語」と訳されます。

オノマトペには大きく分けて二つあります。一つは実際の音を真似して言葉にした「擬音語」、もう一つはものごとの様子を感覚的に表した言葉の「擬態語」です。

「ニヤニヤ」「デレデレ」など、二文字を繰り返した言葉のほとんどは擬態語ですが、前述の「ドゴオオオ…」などは擬音語に分類されます。擬声語には漫画文化の影響もあってか、日本語にはオノマトペが非常に多く、これらなしでは会話ができません。ためしに、オノマトペを使わずに話してみませんか？



一子宝相談/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

読めば トクする 裏ワザ大百科

「二日酔いにはこんなものが効く」

ハメをはずして飲み過ぎてしまうと、翌日になって頭痛にめまい、吐き気…とにかくつらい二日酔いが待っています。

そんな二日酔い対策として効果を発揮するのが、シジミのみそ汁。

シジミに含まれるアラニンとグルタミンというアミノ酸は、アルコールを代謝する酵素の活性を高めてくれます。

また、メチオニンが肝臓の働きを助け、タウリンは肝臓の解毒作用を活性化してくれます。さらにビタミンB12が肝機能を高めてくれます。

次は果物の柿。柿には果糖がたくさん含まれており、低血糖状態になっている体の糖分を補給してくれます。さらにアルコールの酸化を活性化し、有害物質であるアセトアルデヒドの分解を早くするカタラーゼという酵素が含まれています。利尿作用のあるカリウムも豊富です。

また、シイタケ茶も効果があります。シイタケ茶は二日酔い以外にも、血圧を下げるなどの効果があります。作り方は、干しシイタケ2~3個を薄切りにしてカップに入れたら、そこに熱湯を注いで一晩置いておくだけ。それを翌日に飲みます。

これで二日酔い対策はバッチリ！でも、大切なのは、はじめから飲みすぎないことです。(笑)



糸内豆ストウブチゲ

作りかた:

1. スープAをつくる。
煮干しの豆莢と内臓を取り、水に20分以上ひたしておく。
2. 1を鍋にかける。弱火で5分煮て、こす。
3. 具のわけぎは3cmの長さに切る。
玉ねぎは薄切りに切る。
4. 2の中にスープBと具を加える。
豆腐はスポンで崩しながら入れる。
さつと煮たらできあがり!!

具
糸内豆 2パック
豆腐(木綿) 1丁
わけぎ 3本
玉ねぎ(薄切) 1/4個

スープA
水 4カップ
煮干し 20g

スープB
みそ 大さじ2
コチュジャン 大さじ1
にんにく(すりおろし) 1かけ
あらびしり唐辛子 1/2

糸内豆
「トリチン」
糸内豆は、食物繊維
レシチン、ビタミンB群、E
など!!

コチュジャン
韓国の味噌ともいわれる
コチュジャンは、豊富な
栄養成分を含んだ、
発酵食品です!
主原料はもち米麹と
唐辛子の芽分。そのほか
大豆、小麦芽、塩、
しょうゆなど。

知ったかぶり美容情報「髪がまとまるだけじゃない!ヘアオイルの効果とは?」

■ヘアオイルの重要性

現代人の髪の毛はカラーやパーマ、紫外線などたくさんのダメージを受けています。そんなダメージを受けたパサつきやすい髪の毛を修復し、美しいツヤ感となめらかな手触りを出してくれるのが、ヘアオイルです。特におすすめはツバキ油やオリーブ油などの植物性のものです。髪や頭皮にやさしいので安心してマッサージなどにも使用できます。



■ヘアオイルの効果

まずは、このヘアオイルが持つ8つの効果を理解しておきましょう。

1. 髪の乾燥を防ぐ
2. 紫外線 (UVB) から守ってくれる
3. 静電気を抑制する
4. ヘアアイロンなどの熱から髪を守る
5. キューティクルの損傷を防ぐ
6. 摩擦から髪を守る
7. 髪にツヤを与える
8. まとまりがよくなる



■使い方と押さえておきたい4つのポイント

髪のパサつきやごわつき、まとまりが悪いと感じた時に、自宅で簡単に続けられるのがヘアオイルを使ったレスキューケア。まずは、毎日のお手入れとして取り入れやすい使い方と4つのポイントをご紹介します。

1. ヘアオイルの量

ヘアオイルの使い方の基本は、適量を使うことです。少なすぎでは意味がありません。ショートヘア→1~2滴、セミロング→2~3滴、ロングヘア→3~4滴を目安に。



2. ヘアオイルを付ける場所

ダメージが最も蓄積されやすい毛先を中心に、髪全体に揉み込んでいくように付けてください。

3. ヘアオイルの付け方

手のひらにヘアオイルを適量出し、両手をこすり合わせて手のひらと指の間にも広げます。そうすることで一ヶ所に固まらず髪全体にムラなく付けられます。

4. ヘアオイルを付けるタイミング

お風呂上りのタオルドライした後の髪、又は朝のセッティングの最後に付けます。どうしてもオイルのべたつき感が嫌いという人は、トリートメントをする際にヘアオイルをほんの少しだけ混ぜて使うこともできます。



■スペシャルヘアパックのやり方

ダメージが蓄積された髪にはオイルパックがとても効果的です。パサついた髪も、内側からしっとりサラサラに仕上がります。使用するオイルはオイルケア専用の商品、もしくはホホバオイルや椿油、オリーブオイルなど天然のオイルがおすすめです。

①髪にオイルを塗布

髪の毛にオイルを付けます。その際直径一センチくらいの束に分けて、少しずつ上から下に向かって5~6回手を滑らせながら、髪の毛一本一本にしっかりとオイルをなじませるように塗布します。

②ホットタオルで蒸らす

髪の毛全体にオイルが行き渡ったらホットタオルで巻きます。ホットタオルの作り方→フェイスタオルを水で濡らし、軽く絞ってラップに包みレンジで30秒~1分程温めます。

③最後にシャンプー

20分ほどそのまま置いた後にぬるま湯で丁寧にオイルを流した後、通常通りシャンプーを行います。スペシャルオイルパックした翌日は、まとまりやすくなりツヤ髪です!



雑学の小部屋

お年玉の由来は?

お年玉の語源は、供えた餅をお下がりとして子どもたちに食べさせ、「御歳魂 (おとしだま)」と呼ばれたことからという説があります。また、この餅は年初に分配されることから、年の初めの賜物 (たまもの) で「年賜 (としだま)」が変化したとする説や、鏡餅が丸いことから「お年玉」になったとする説もありますが、いずれも歳神に由来しています。

そして、この餅を食べるための料理が「お雑煮」で、お年玉として貰った餅を食べることで体に魂を取り込みました。



お年玉の風習は明治、大正、昭和と受け継がれてきましたが、昭和30年代後半の高度経済成長期ごろから、都市部を中心にお金が主流になり、贈る相手も子どもになったと言われています。

旬の食材と栄養成分「かに」

冬の味覚の代表格です。旬は、12~2月頃です。持ってずっしりと重いものを選びます。また、かに缶を使うときは栄養成分のタウリンが汁に溶けているので、汁は捨てずに使い切りましょう。栄養成分は、たんぱく質が豊富です。旨味成分はベタイン、グリシン、アルギニンなどのアミノ酸です。タウリンが豊富に含まれています。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。肝機能の強化にも有効に働きます。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るので、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、シミ・シワを改善する働きがあります。



実践 健康のミニ情報

揚げ物にはレモンをしぼってヘルシーに!

揚げ物にレモンをかけるのは、味がさっぱりするだけでなく、健康面でも理にかなっています。レモンに含まれるクエン酸が消化吸収を促進し、ビタミンCが血中コレステロールを下げるという二つの効果があります。

- また、肝臓の働きも良くしてくれるので、アルコールの分解も早まります。これはぜひ取り入れたいものですね。

