

ひやくそうえんけんこう LOVE 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

「タバコの話」

2月18日は「嫌煙運動の日」です。嫌煙権とはタバコを嫌う、あるいはタバコを吸う人を嫌うという好悪の意味ではありません。タバコを吸う人に禁煙を強制するようなものでもありません。「タバコの煙で汚染されていないきれいな空気を吸う権利」「穏やかであってもはっきりとタバコの煙が不快であると言う権利」「公共の場所での喫煙の制限を求めるため社会に働きかける権利」の3つの権利を求める運動です。要するに公共の場での喫煙マナーの徹底を求めているのです。

昭和53年から始まったこの運動。まさかこれほどまでに嫌煙ムードが高まるとは思っていません。愛煙家の友人は「今や煙草を吸う場所がない」と嘆いています。「いつでも、どこでもどうぞ」と言う訳にはいきませんが、副流煙が他人に及ぼす害や、タバコの先端には高温の火がついていることなどを考慮して、きちんとマナーを守ってくれるのなら、なんら問題はないのでは？ゆつくりタバコを楽しんでほしいと思います。



今更聞けない 故事成語

「掩耳盗鐘」

(えんじとうしょう)

「耳を掩(おお)いて鐘を盗む」

意味:人に悪事が知られないように小細工をしても、多くの人に知れ渡っている愚かな行い。実際には大きな音が鳴り響いているのに、自分の耳だけをふさいで、音が聞こえないようにして鐘を盗むこと。



晋の太夫范(はん)氏が滅亡したとき、大鐘を手に入れた者がいた。背負って持って帰ろうとしたが大きすぎて背負いきれない。そこで、金槌で小さく砕いてしまえばマンマと盗めるに違いないと考えたのだが、金槌で鐘を叩いたとたん大鐘が鳴り響いた。周囲の人がこれを聞きつけて鐘を奪われはしないかと恐れ、急いで自分の耳をふさいだという故事から由来している。

「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

「洗濯層の黒カビを撃退する掃除方法」



洗濯槽の裏側には「溶け残った洗剤」「石けんかす」「そこに付着した垢や泥」など汚れがこびりつきやすく、しかも元々温度が高い場所なので黒カビが生えやすい場所です。せっかくお洗濯したのに汚れが再付着しては無意味。月に1度はお掃除をしましょう。まずは洗濯槽まわりのゴミを古歯ブラシ、掃除機、雑巾等を使って除去します。次に洗濯機に、水でなく「お湯」を入れ、同時に500mlの酸素系漂白剤を一気に回し入れます。お湯を使うと漂白剤の活性化が高くなりますが、洗濯機の耐熱温度もありますので、40~50℃くらいのお湯で！お風呂の残り湯を熱めにして使ってもOK。お湯は洗濯槽いっぱいまで、なるべく限界まで入れます。自動的に給水が止まった時は、お湯を持ってきて足します。それから洗濯機を3~5分ほど動かして酸素系漂白剤を拡散させます。その後、3時間~一晩くらい浸け置いた後、浮いた汚れをすくい取ります。最後に、洗いから脱水までフルコースを1回します。乾燥機能があれば、30分程度動かしておくベター。終わってからは、乾いたタオル(雑巾)で洗濯槽の水滴や、排水されなかった汚れのかけらをきっちり拭き取ります。後はしっかり乾燥させて、お掃除完了です。



便秘解消してスッキリ！見直すべき3つのNG習慣

便秘になりやすい人の生活を観察してみると、無意識のうちに便秘を招くNG習慣を作っていることが多いもの。ここでは慢性的な便秘を招く悪習慣3つを紹介しましょう。便秘で苦しんでいるというあなた、毎日の何気ない習慣を見直してみませんか。



【NG習慣①】

朝のトイレ時間を計算に入れていない

働いている方でも主婦の方でも、朝は誰しも忙しいもの。特に、出かける時間から逆算して起床し、バタバタと最短の時間で家を出ているという方、**要注意**です。一見効率が良いように思えますが、その逆算の中に朝のトイレ時間は含まれていませんか？

食事の時間、身支度の時間というのはしっかり計算に入れていても、トイレに行く時間は出かける直前の余った時間で済ませてしまっているというケースが多くみられます。

便秘は精神的な要素によって引き起こされることもしばしばです。例えば普段は便秘ではない方でも、仕事が忙しくストレスが溜まっているときや、旅先などいつもと違う環境になると便秘になってしまつという方も少なくありません。

朝のトイレの時間もゆつくり取れず慌ただしい状況では、気持ちが焦るばかりで、ゆつたりとした気分でトイレに入れません。意外かもしれませんが、こんな些細なことが慢性的な便秘習慣を引き起こす大きな原因となるのです。

【NG習慣②】

朝食を朝食直前に食べている

起床後、まず身支度を整えて、その後朝食を食べてすぐ出発というパターンは便秘になりやすいので**要注意**。基本的に食後しばらくして胃腸が刺激され便秘をもよおしてくること多いのに、このパターンだとその時間にはもう電車の中ですよね。



身支度を先、朝食が後の順番でもその後少しゆつくりできる時間があれば良いのですが、ギリギリまで寝たいという方は、せめてこの順番を逆にしてみるのも有効です。メイクやヘアセット、着替えなどは食後に持つてくることで、その間にトイレに行きたくなるかもしれません。ぜひ明日の朝から行動パターンを見直してみれば？

【NG習慣③】

同じ便秘解消食品ばかり食べている

朝食のタイミングだけでなく、何を食へる

かも重要です。ヨーグルトやシリアル、バナナなど、便秘解消に効果的と言われている食品はたくさんあります。便秘で悩んでいる方ならすでにそれらを取り入れているかもしれません。



しかし、それでも便秘が解消されないというのであれば、一度見直してみてもいいかもしれません。体質は人によって様々。例えばバナナが便秘解消に効果的な人もいれば、身体が冷え気味の女性などは逆に身体を冷やして便秘を悪化させる原因になってしまふ恐れもあると言われています。便秘に効果を発揮する食材は体質や体調、季節によっても変わってきます。

「便秘体質だから……」と諦めていた方も、ぜひ一度毎日の生活を見直してみてください！便秘解決への糸口が見つかるかもしれませんよ。



季節の健康レシピ

牛すじだいこん

作りかた


1. 大根は厚さ3cmのイチウ切りにし、ゆわらかくなるまでゆでて、ざるに上げる。
2. 鍋に牛肉とたっぷりの水を入れて強火にかけ、沸騰したら中火にして30分ほどゆでる。ざるに上げて水で洗い、一口大に切る。
3. 2とAを鍋に入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にし、水分が減ったら、最初の水位になるように水を足しながら1時間ほど煮る。1を加えて30分ほど煮る。
4. 器に盛り、ねぎをのせたらできあがり!!

材料(2人分)
 大根 400g
 牛すじ肉 200g
 万能ネギ(小口切り) 適量

A
 昆布 5g
 水 6カップ
 酒 1/2カップ
 砂糖 大さじ2
 しょうゆ 大さじ4

牛すじ
 コラーゲンやコンドロイチンがたっぷり!
 高たんぱく質で、お肉と同時に、ビタミンB12やビタミンKも豊富!

大根
 白い張りのあるものを選び、水分がたっぷりに葉を切り落として保存を。葉にも栄養があるので捨てないで!



知ったかぶり美容情報「ブーツの季節! ガサガサかかとのケア方法」

かかとかガサガサだと、それだけで女子力がダウンしてしまいます。ブーツをはく季節こそ、毎日の基本的なお手入れと、時にはスペシャルなケアでつるつるかかとを手に入れましょう!

●なぜ、足のかかとは乾燥しやすいの?

足の裏は、皮脂腺がなくもともと乾燥や、ひび割れなどが起こりやすい部分。かかると硬くなってがさがさしたり、ひび割れたりするのは「角質の乾燥」が原因です。

角質は、皮膚の一番外側の層で、摩擦や乾燥などの物理的刺激や紫外線などから皮膚を守る大切なところ。かかとは、歩くことで常に物理的な刺激を受けるので、角質が体中で一番厚くなっています。

この角質層よりも下の方にある層(基底層)では、新陳代謝により、新しい細胞が次々に生まれており、古くなった細胞がだんだん上に押し上げられて角質層になります。

そして、角質層は新陳代謝で新しい細胞が生まれるにつれて垢と一緒に剥がれ落ちるターンオーバーを繰り返しています。でも、加齢によって新陳代謝が衰えると古い角質がどんどん蓄積され、お手入れを怠っていると角質の厚みが増すばかりでガチガチになってしまうことも。

ガサガサかかとは見た目も悪く、ストッキングやタイツがひっかかって伝線してしまったりと、女子力ダウンは必至。しっかりお手入れしてあげましょう。

ツルスベかかとも目指すなら、毎日のお手入れが肝心!

●基本のかかとお手入れ方法

- ①毎日の入浴時に足の裏の乾燥具合や皮膚の厚さをチェック。
- ②硬くなっているなど感じたら、体を洗う際に軽石で表面を優しくこすり、皮膚を柔らかくしてあげましょう。スクラブ入りのマッサージクリームも効果的です。ただし、あまり力を入れすぎると、逆に皮膚を傷つけてしまうこともあるので要注意。
- ③入浴後は、尿素が含まれたクリームで素早く保湿。

尿素は、肌を保湿すると同時に、角質を柔らかくする働きもあるのでオススメ。

また、素足でフローリングなどを歩くのもひび割れの原因の1つ。なるべく靴下を履くようにしましょう。化繊の靴下は肌をより乾燥させてしまうので天然素材の物がベターです。

さらに、冷え性の人は足が冷えると肌が乾燥したり、老廃物も溜まりやすいので、気がついた時に、こまめに足首を回したり、優しくもみほぐすようにマッサージしたりすると、血行が促進されて冷え性も改善。乾燥も防ぐことができます。

とっておきのスペシャルかかとケア

●「ハチミツ&オイルのダブルケア」

- ①入浴後の柔らかくなったかかるとに小さじ1杯程度のハチミツをつける。
- ②その後、手のひらにオリーブオイルを取り、同じくかかるとに塗る。
- ③靴下を履き、そのまま就寝。

●「ラップで手軽! かかとパック」

- ①こちらも入浴後に、使わなくなった化粧水、乳液、クリームなどを、たっぷりかかるとに塗る(できればクリームだとより効果的)
- ②その上からラップをして蒸したタオルを巻く
- ③5~10分程度おいたらラップを取る

どちらも簡単なお手入れに家にあるもので手軽にできるので、ぜひ試してみてください。

雑学の小部屋

「ニホン」と「ニッポン」正しいのはどっち?

「日本」という国名は7世紀~8世紀に成立したと考えられています。中国の歴史書にも、702年に遣唐使によって「皇帝に日本という新元号が伝えられた」という記述があります。その頃の読み方はどうだったのかというと、中国式の発音で「ニッポン」や「ジッポン」と発音されていたと思われます。それを「ニホン」と呼ぶようになったのは平安時代。それ以降、鎌倉~安土桃山時代までは「ニッポン」「ジッポン」「ニホン」が使われていました。

江戸時代以降、「ジッポン」は一般的ではなくなり、他の2つの読み方が混在していたので、1934年に文部省が「ニッポン」で統一しようとしたのですが、正式決定はしませんでした。さらに2009年には、政府が「統一する必要はない」としました。

つまりどちらも正しい読み方なのです。因みにNHKでは、正式な国号として使う場合は「ニッポン」、その他の場合は「ニホン」と言っても良いとしています。



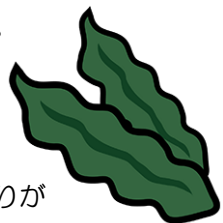
旬の食材と栄養成分「ワカメ」

現在では養殖物が主流となっています。旬は、2~6月頃です。黒褐色でつやがあり、肉厚のものが良質です。干しわかめは水で戻した後、熱湯をかけて水にさらすと色が冴え、歯ざわりが良くなります。

栄養成分は、カリウムやカルシウム、カロテン、マグネシウム、鉄分が多く含まれています。ヨウ素、セレン、フコイダイも含まれています。ヌルヌルは、食物繊維のアルギン酸です。

旬の短い生わかめは、乾燥の物とは食感も全く異なり、とても風味も良くおいしいものです。生わかめが手に入ったらすぐに使う事がお勧めですが、冷凍保存も可能なので、沢山ある場合にはすぐに冷凍保存される事をお勧めします。

方法は、洗ってから色が変わるまで茹でたら水に入れて急速に冷やし、水気を絞ったら小分けしてラップし、冷凍すればOKです。小分けしておく方が、酢の物や味噌汁などに使いやすいので便利です。



実践 健康のミニ情報

足の関節や骨と骨、骨と筋肉の間は、動かさないと血流やリンパが滞りやすいところです。それらの場所を探りながら、下から上へマッサージ。リンパの流れを良くす

足の骨に沿ってマッサージしてむくみを取る

- ることで、余分な脂肪も排出することができます。お風呂タイムに湯船に浸かりながら、実践してみましょう。

