

ひやくそうえんけんこう 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

「大人の飲み会マナー」
先日「飲み会のマナー」に関するクイズを見つけた。これでは自分は社会人としてどれほどのかが分かるそうで、面白半分やってみたところ、なんと全問正解！コメントを見ると『ベテラン社会人。これまで参加してきた飲み会や会食は数知れず！』とありました。心の中で「え？そうなの？いやあ〜それほどでもない自分と照れつつ、まんざらでもない自分が恥ずかしい（笑）」

とはいえ私もお酒が好きなので、飲み会があれば喜んで参加しています。気の置けない仲間と一緒に飲むのが一番ですが、なかには気を遣わなければならぬ席もあります。

そんなときは、飲み場とはいえ周囲の人に対して失礼なことがないよう気をつけるようにしています。無礼講といっても失礼な振る舞いは自分の評価を落とすことになりかねません。「お酒の席だから」では許されないこともありますから。

ちよつとした気遣いで好感度が上がり、同席している人みんなが楽しめる場になるなら、「マナー」を身につけておいて損はないと思います。でも、くれぐれも飲み過ぎには注意しましょうね。



これなら続けられる！健康的な食生活を送るコツ

「健康的な食生活を送りたいけれど、忙しくてなかなか実践できない」「なんだか難しそう…」という方が結構多いのでは？
時間がなくても健康的な食生活を送るコツさえつかめば、食生活は変えることができます。健康的な食生活を無理なく続ける「コツ」をご紹介します。

私たちのからだは私たちが食べたものでつくられています。バランスのとれた適切な量と質の食事を、1日3食規則正しく食べるのが健康なからだの土台となります。実際に望ましい食生活を送るためには、どのような食事をすればよいのでしょうか。



① 自分の適量を知りまじょう

1日に必要な食事の量には個人差があり、性別や年齢などにより異なります。自分の適量を知り、バランスよく食事をとりたいもの。それには一食あたりの目安を知っておくと、食べ過ぎを防ぐことができます。細かい分量を覚える必要はありません。見た目で判断できる簡単な方法があります。

- ・主食… ごはん1つ分
 - ・たんぱく質… 手のひら1つ分
 - ・野菜… 両手いっぱい
- ※いも・根菜は糖質が多いので、これらを食へる場合は、主食の量を少し減らすか漬物や味噌汁を減らすか。

読めば トクする 裏ワザ大百科

「電気ポットの洗浄・清掃！クエン酸でエコ&キレイに」

電気ポットの底にある白や茶色のガリガリした汚れ、これは一般的には「水アカ」と呼ばれ、水道水に含まれるカルシウムなどのミネラル成分が溜まって固まったものです。身体に害はありませんが、放っておくとこびりついて取れなくなるし、剥がれて浮いてきたりしてちょっと気持ち悪いもの。



この「水アカ」はクエン酸を使えば、綺麗になります。クエン酸は酸性なので、石けんカスや水アカなどのアルカリ性の汚れを中和して落としてくれるのです。まず、電気ポットの底にこびりついた汚れに、クエン酸をまんべんなく振りかけて、しばらく放置しましょう。底が濡れてない場合は、少し湿らすくらいに水を振りかけて置きましょう。数十分～数時間置いておき、箸の先などで触ってみて、汚れが剥がれそうになっているのなら、古ハブラシなどで擦って、汚れを落としましょう。水道水でよくすすいで完了です。



今更聞けない 故事成語 「破天荒」

「開拓者」

破天荒と言うと、何か「無茶苦茶をする人」という意味で使っていることが多いかもしれません。例えば、決まりを守らない人、周囲の空気を読まない人のことを、こう呼びがちです。

ですが、本来は「今まで成されていなかったことを、初めて成し遂げる」という、褒め言葉なのです。「天荒」とは、まだ天と地が分かれていない「混沌」とした状態のこと。それを破ることで「前人未到の境地を切り開く」という意味になります。このように本来「破天荒」は、何か新しいことをしたパイオニアに向けられる言葉で、人類で初めて月に行った人や、偉大な発明をした人間などは、みな「破天荒」といえます。

なぜ「無茶苦茶な人」という意味で使われるようになったのかは分かりませんが、何か新しいことをするよう人は、他人から見れば無茶なことをしているように見えるからかもしれません。



—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

② 主食・主菜・副菜を組み合わせまじょう

忙しいときや外出の際には、食事を丼物やめん類だけで済ませてしまうことはありませんか。単品では栄養バランスが偏りがちになります。

とくに高齢者は食事の量が少なくなるうえ、あっさりしたものを好むようになります。たんぱく質やエネルギーなど必要な栄養が不足しがちです。主食・主菜・副菜を組み合わせて、適切な量の食事をバランスよくとりまじょう。



③ 塩は控えめにまじょう

塩分のとり過ぎは、高血圧や胃がんのリスクを高めます。日本の食生活は、伝統的にしょうゆやみそ、漬物など塩を用いた調味料や食品を多くとる傾向があります。低塩の調味料を使用したり、香味野菜を使って風味をつけるなど、少しずつす味に慣れていきまじょう。

④ 野菜をたくさんとりまじょう

生野菜だと一日分量(350g)をとるのは大変です。野菜を食べるときには、いためたり、ゆでたり、蒸したりするなど、熱を加えると、かさはらずに食べやすくなります。なお、調理するとき

には塩分をとり過ぎないように注意しましょう。また果物はガンのリスクを低くしてくれます。少量でよいので毎日とるようにまじょう。



⑤ 市販食品と外食

食生活やライフスタイルの多様化に伴い、家庭での食事だけでなく、市販食品の利用や外食の機会が増えています。健康的な食生活のために、これらを上手に活用しましょう。市販食品を利用するときは、成分表示を見て何がどれだけ含まれているのか確認する習慣を身につけておくと、食事の栄養バランスを保つことができます。リストランなどで外食する際にも、食事に含まれる栄養成分をメニューやリーフレット、ホームページなどで知ることができ、お店が増えています。



忙しい中でも健康的な食生活を送る上で重要なのは「無理なく、続けられること」。ご紹介した5つ全部ができなくてもOKです。完璧を目指さず、自分に合った形で取り入れてみましょう。

そら豆とササミとしょうがのご飯

作りかた

1. 白米を炊く。
2. ササミのスジを取り、細かく切り、酒に漬けておく。
3. 塩を入れたたっぷりの水を沸かし、そら豆を2分茹で、皮をむく。
4. 生姜をみじん切りにする。
5. 油をひいたフライパンにササミを入れ、塩で調味。火が通ってきたら、生姜も加えて更に火が通す。(後にご飯と混ぜると、濃い目に塩味をつけておく)
6. 5に最後にそら豆を加える。(軽く温める程度)
7. 6に炊き上がった白米を混ぜ合わせる。味を見て塩気を調整したらできあがり!

材料(2台分)

ご飯	2合
そら豆	10本(30粒くらい)
ササミ	5本
生姜	けしこ大
酒	適量
塩	適量

生姜はたっぷり! おいしい生姜を使おう!

そら豆: 植物性たんぱく質、カルシウム、ミネラル、ビタミンB群が豊富。ビタミンCも含む。4~6月が旬!

ササミ: ナイアシン、亜鉛、ビタミンB1などが豊富。たんぱく質やコラーゲンを含まれます。月経前症候群が少なく、作りやすい!

生姜: 代謝促進、抗酸化作用、血行促進、殺菌作用

冷めてもおいしい!

おにぎりにもgood!

知ったかぶり美容情報 「紫外線量のピークっていつ?」

日焼け止めを塗ったり、日傘をさすなど日常生活で紫外線対策をしている方は多いですね。紫外線は日焼けだけでなく身体にも悪い影響を与えます。レジャーはもちろん、日常のちょっとしたシーンでも油断は大敵。今回は、紫外線を徹底的に防ぐポイントについてご紹介します。



■日常紫外線の害・賢い防ぎ方とは?
 ピクニックやショッピングなど外出する機会が増える季節。まだ暑くないし日焼け止めは塗らなくても大丈夫と思っていませんか?
 ところが、この時期の紫外線は意外に手ごわいのです。
 紫外線の照射量は、5月から8月にかけてピークに達します。
 紫外線を浴びると時間が経ってからいろいろな悪影響が現れてきます。今回は、紫外線対策のポイントについて考えてみましょう。



■目や髪も日焼けをする!?
 目に紫外線が入ると、皮膚が紫外線にさらされていなくても目は紫外線を察知し、全身に信号が送られます。すると体内で紫外線に対抗するためのメラニン色素が生成され、直接肌に紫外線が当たるのと同じ状態に。日焼け止めだけでなく、サングラスなどで目を防御することをオススメします。
 また髪が日焼けすると髪の主成分タンパク質が老化(変性)すると言われているので、帽子をかぶるなどして髪もガードしましょう。

■紫外線による肌への悪影響
 紫外線には肌の奥まで入り込むUV-Aと肌表面に影響するUV-Bがあります。UV-Aは波長が長く皮膚の真皮まで届き、コラーゲン、エラスチンなど肌のハリや弾力を保つ部分にダメージを与えるのでシワやたるみなどを引き起こします。
 またUV-Bは波長が短くエネルギーが強いので、短時間で肌の表面に炎症を引き起こし、赤みやシミなどが発生します。
 また皮膚の細胞のDNAを傷つけ、皮膚ガンの原因になることもあります。



■賢い紫外線の防ぎ方
 紫外線は物理的な方法(日傘、帽子、手袋、サングラスなど)で防御するのが一番です。またUVケア(スキンケア)は年中必要。室内にいても浴びてしまうので、朝起きたらUVケアを塗る習慣をつけましょう。また汗や摩擦などで取れてしまうので、こまめに塗り直すことも大切です。

■室内にいても「UV-A」に注意
 日差しが強いリゾートなどでは「UV-B」に注意が必要ですが、日常生活ではガラス越しに入ってくる「UV-A」に気をつけましょう。短時間(約10分間)で皮膚の老化を引き起こすと言われているので、室内でもUVケアは必須です。もちろんちょっと洗濯物を干すだけ、なんていう時も忘れずに。

■肌に優しい日焼け止めの選び方・使い方は?
 日焼け止めの主成分には、紫外線吸収剤と紫外線散乱剤があります。これらのうち吸収剤は有機化学物質であり、人によっては刺激になることもあります。最近では、コーティングして肌への負担が考慮されたものも多いですが、敏感肌の方は「ノンケミカル」と表示してあるものを使用するとよいでしょう。
 適切な使用量を守ることも大切です。薄くのばせばおぼろげほど効果は半減。重ねづけすると防御効果が上がりますので、頬周り・鼻・おでこ・あごなど骨が出ていて紫外線を浴びやすい部分には重ね塗りをしましょう。



雑学の小部屋

BABY IN CAR ステッカーの意味

パッと見ると、「赤ちゃんが乗っているから気をつけてね」と周りの車に注意を促すステッカーと思うかもしれませんが、これには別の深い意味もあったのです。



80年代のアメリカで、ある女性が事故を起こし、意識不明になりました。数日後、意識を取り戻した女性は「私の赤ちゃんはどこ?」と繰り返し言っていたそうです。しかし、病院に運ばれてきた際、女性は子どもを連れておらず、妊娠している様子もありません。担当医師が警察に確認の電話を入れても、警察も赤ちゃんの存在を確認できていませんでした。もしやと思い、事故車両を調べたところ、後部座席で冷たくなった「赤ちゃん」が発見されたのです!
 この事故がきっかけで作られたステッカーは、「事故車両の中に赤ちゃんがいます。一番に助けてください。」と赤ちゃんの存在をアピールする目印。大切な命が失われないようにするためだったのです。

旬の食材と栄養成分「マンゴー」

原産地は東南アジアです。果肉は濃厚な香りと甘みがあり、ねっとりとした舌ざわりです。



マンゴーにはビタミンA、βカロテン、ビタミンC、葉酸などが豊富に含まれています。青いものはビタミンCが多く、熟すにしたがってβカロテン(ベータカロチン)の量が増えていきます。
 皮膚の潤いを保ち、目・口・喉などの粘膜を丈夫にする働きがあるビタミンA。視力の低下や疲れ目の予防などにも効果が期待できます。マンゴーはビタミンAの含有量が果物の中でもトップクラスで、マンゴー1個で1日の必要摂取量を補えるほど。
 細胞を保護して生活習慣病や老化防止に効果的なβカロテンは、体内で必要に応じて、ビタミンAに変わります。その残りには抗酸化作用があり、免疫力を向上させ、成人病の予防に効果があるとされます。

実践 健康のミニ情報

一人分ずつ盛って、食べすぎ防止!

料理を大皿から取ってシェアしながら食べるスタイルは、どうしても好きなものばかり食べてしまいがち。栄養バランスの偏りを防いだり、食べた量を把握するには、一人分ずつ小皿や小鉢に盛って食べるのが

- オススメです。自分のお皿に取り
- 分けるときは少なめにしましょう。
- 多めに取ると、もったいないからと
- 食べ過ぎのもとになります。

