



百草園健康だより



ダイエットにも美容にも嬉しいレモンの効果

爽やかな酸味や香りが特徴で、ビタミンCが豊富なイメージのあるレモン。美容効果だけでなく、肥満予防や代謝アップといったダイエット&健康効果も期待できます。そこで今回は、これまで知られていなかったレモンの成分や効能とともに、効果的なレモン活用術を紹介しましょう。

■ビタミンC(温州ミカンの1.4倍)
抗酸化作用・過剰な活性酸素が原因で起こる身体の酸化を防ぎ、コラーゲン生成もサポートしてくれるので肌年齢の若返りに効果があります。

■クエン酸(温州ミカンの約6倍)
キレート作用：鉄分やカルシウムなどのミネラルを吸収しやすくし、骨や細胞の老化を予防します。

■減塩効果：酸味が塩味を引き立てるので、減塩に最適な調味料代わりになります。

■疲労回復効果：疲労関連物質の乳酸の生成を抑制します。

■エリオシトリン
白い皮の部分に含まれるフラボノイドで、その量は100mlの果汁中に12.1mg



と他の柑橘類に比べて30~100倍も多く含まれています。

■ヘスペリジン
血流促進効果：柑橘類の白い皮や袋、筋に含まれるポリフェノールは、血流を促し、中性脂肪を下げてくれます。

■リモネン
黄色い皮に含まれる香り成分にはリラックス効果があり、不安やストレスを取り除き、神経の興奮を鎮めてくれます。

■レモンの美容効果&健康生活
レモンの成分により期待できる美容効果&健康への効果を紹介しましょう。

■メタボリックシンドロームの予防と改善
レモンに含まれるエリオシトリンなどのレモンポリフェノールがメタボリックシンドロームの予防と改善に効果があります。

また、レモンを多く摂取していると(1日平均0.7個以上)、食欲が抑制され、脂肪の蓄積もセーブしてくれます。間食を減らしたいときは、レモンをかじったり、レモン水を飲んだりしてみるのはいかがでしょうか。

■美肌効果&老化予防
ビタミンCやエリオシトリンの抗酸化作用は老化予防に役立ちます。また、ピ



タミンCにはコラーゲンの合成を助ける働きもあるため、シワやたるみを防ぐ効果もあります。さらに、メラニン色素の沈着を防いだり、ストレスに対抗する副腎皮質ホルモン(コルチゾール)の生成もサポートしてあげましょう。

■動脈硬化や血圧の正常化に効果あり
フラボノイド類は病気や老化の原因となる活性酸素に対する抗酸化作用が非常に強力です。動脈硬化の一因となる活性酸素を除去し、血管をしなやかにします。動脈硬化が改善されることで、血液がスムーズに流れるようになり血圧が安定します。

■レモン酢の効果
レモンの輪切りを酢に漬けたものが「レモン酢」です。酢には、体に必要なすべてのアミノ酸が含まれていて、レモンのクエン酸と、酢のアミノ酸を一緒に取ることで、クエン酸の抗酸化作用が高まるということが知られています。

レモンは国産のもの、できれば無農薬のレモンを使用し、砂糖の代用としてハチミツを使えば、さらなる健康効果が期待できます。レモンは1年中購入可能で、飲み物や料理にも活用しやすい食品です。手軽にできる健康法として、レモンを毎日の生活に取り入れましょう。



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「十八歳と八十一歳の違い」
成人年齢を現行の二〇歳から十八歳に引き下げる改正民法が成立し、1876年の太政官布告以来140年以上続く大人の定義が変わるといふ。2022年4月1日に施行するらしい。

昔からお世話になつて居る病院の待合室に院長先生が推薦する川柳が掲示されている。十八歳と八十一歳の対比が面白いので紹介しよう。

- ・恋に溺れる十八歳
- ・お風呂で溺れる八十一歳
- ・オリンピックに出たい十八歳
- ・オリンピックまで生きたい八十一歳
- ・道路を暴走する十八歳
- ・道路を逆送する八十一歳
- ・心がもろい十八歳
- ・骨がもろい八十一歳
- ・偏差値が気になる十八歳
- ・血圧・血糖値が気になる八十一歳
- ・まだ何も知らない十八歳
- ・もう何も覚えていない八十一歳
- ・自分を探している十八歳
- ・皆が自分を探している八十一歳

年齢的に八十一歳の方がより近いということもあり、笑ってばかりはいられないが、先生の鋭い観察眼には恐れ入る。

ちなみに院長先生は傘寿を超えているがバリバリの現役です(笑)



今更聞けないカタカナ語 「ガラケー」

「日本独自仕様な携帯電話のこと」

決してケータイの機種名でも、新しいケータイでもありません。ガラパゴスケータイは、「ガラパゴス化した携帯電話」という捉え方から、「日本独自仕様な携帯電話」という意味になります。

なぜガラパゴスが日本独自に出回っているという意味になるのかというと、南太平洋にあるガラパゴス諸島は孤島で、日本で言えば小笠原諸島のように陸と繋がることなく、生き物達が独自に進化しました。

それを日本のケータイ市場に例え、日本で独自に進化したケータイをガラパゴスケータイと呼ぶようになったのです。

結局、ガラケーってどんな携帯電話なのって問われれば、それはスマートフォン以外の携帯のことを指します。



—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

読めば トクする 裏ワザ大百科

「トイレの臭い対策でできることは?!」

トイレの臭いの原因は、壁に残った尿やこびりついている尿石に含まれる有機物が、腐って分解するときに発生するガスです。

雑菌がガスを発生させるために必要なのは「水分」「栄養」「温度」。

十分な湿度(水分)のあるトイレでは、気温が上がる時期は、「栄養」(汚れ)を待つばかりです。



トイレの臭い対策には日頃の心がけが明暗を分けます。まず、汚れたブラシでのお掃除はせつかくの掃除の効果が半減します。グッズも清潔にしておきましょう。

次に、トイレの臭い発生の要因は、栄養以外に湿気(水分)もあります。トイレの出入り口は閉めたいところですが、臭い対策面からいうと、開けて湿気がこもらないようにすることが臭い発生を抑えるポイント。全開までいかなくとも少し開けておく・湿度の高い日は換気扇をつけっぱなしにすることなどが効果的です。

その他に臭い対策として、市販の除湿剤や消臭剤を置くのは効果的。除湿と消臭両方の作用のある炭を置くのもおすすめです。



糸内豆と大葉の天ぷら

材料 (6人分)

糸内豆 2パック
大葉 6枚
餃子の皮 6枚

揚げ油

天ぷら粉 A
薄力粉 100g
片栗粉 大さじ2
冷水 140~160cc
マヨネーズ 大さじ2

糸内豆

疲労回復、整腸作用。
免疫力アップ、美肌効果。
腸内環境を整える。
糸内豆は、食物繊維、
レシチン、ビタミンB群、
ビタミンEなど

大葉

鉄分、α-リノレン酸、
ビタミンCはほかの他、
ビタミンKはほかの他、
抗酸化作用。
免疫力を高める
効力があるβ-カロテン
が豊富に含まれます!



作り方:

1. 糸内豆 2パックは、
添付のタレと一緒に混ぜておく。
2. 餃子の皮に糸内豆をスプーンでのせ、
その上に大葉を1枚のせ、
水を付けて皮を閉じる。
3. Aを混ぜ、2をからめて、
(軽く混ぜよう。混ぜすぎない!)
揚げたら できあがり!



「天ぷら」は「そのまま」が、「塩き」つけて「お」オスス!



知ったかぶり健康情報「お弁当の食中毒予防対策、3つの原則+α」

食中毒予防の原則は、原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の3つ。手洗いや、調理器具・お弁当箱などをきれいに洗う、食材を中心部までしっかり加熱する、十分に冷ましてからお弁当箱に詰め低温で保管する、などが必須のポイントです。今回は、基本をおさえた上で試したい、プラスαのちょっとした対策をご紹介します。



1. ラップや手袋、菜箸を使う

おにぎりを握るときは、素手ではなくラップを使うと便利で衛生的。茶巾絞りや巻きものなどの料理の形を整える際も同様です。その他、使い捨てのビニール手袋や菜箸も食中毒予防に役立ちます。また、せっかく十分に加熱して料理を仕上げても、菌がついた手で盛りつけをしてしまうと食中毒の原因になる可能性があります。お弁当箱に詰めるときも、直接触らずに菜箸などを利用しましょう。



4. 火加減と加熱時間を工夫する

揚げ物は高温で揚げると、表面ばかり色がついて中は生ということもあります。低めの温度からじっくりと揚げたほうが、中まで火が通って安心です。肉を焼くときも、最初からずっと強火で焼くと、先に表面が焦げてしまい、中心部まで加熱することができない場合があります。焼き色がついてきたら、火を弱めて焼くと中まで十分加熱することができます。加熱の温度と時間に気を付けて、食材の中心部まで火を通すことを心掛けましょう。



5. 水分対策は万全に

水分はお弁当が傷む原因の1つ。水分が多いと細菌が増える恐れがあるので、水分の少ない献立にしたり、水気が出にくい野菜を使ったりすると安心です。タレの多い料理・茹でた青菜などの食材には削り節やすり胡麻、海苔などの乾物をあわせると水気を吸ってくれます。できれば、おかずの仕切りは葉野菜などではなく、バランや、アルミカップなどの利用をお勧めします。葉野菜の彩りの代わりに冷凍枝豆などを利用するのも方法です。冷凍のまま入れると、保冷効果となって傷みを防げます。



2. 野菜は切ってから茹でる

青菜などの野菜は茹でてから切る場合が多いと思いますが、順番を逆にしてみましょう。使う大きさに切ってから茹でて冷ませば、加熱後に、包丁やまな板、手の雑菌を野菜につけなくて済みます。茹でるお湯も少なくすみ、手早く火が通って時短にもなりますよ。

3. 切らずに食べられる生野菜・果物を使う

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、肉や魚だけでなく、野菜なども加熱して食べれば安心です。もし生野菜や果物を使うときは、よく洗って水気を十分に切って使うことが大切ですが、カットすると傷みやすくなるのがデメリット。カットせずにそのままお弁当に入れられる、ミニトマト・みかん・バナナなどの食材を利用すると便利です。



雑学の小部屋

お祭りでもらった風船が飛んでいった！
最終的にどうなるの？

風船は人が歩くくらいのスピードで上昇し、上空8キロメートルの高さまで上がると、周囲の気圧の低下とともに約7倍の大きさに膨張し、ついにはゴム膜が耐えきれず、粉々に破裂して地上に落下してしまいます。しかし浮力に勢いが足りない場合や、雨天で風船の表面に多数の雨粒が付くと、じきに浮力を失い破裂高度まで達せずに、破裂することなく地表（あるいは海など）に落下します。

なお、ゴム風船は自然環境下で数カ月～約1年程度で分解するといわれています。しかし、完全に分解される前にウミガメや野鳥などが誤飲したり、木綿糸の絡まりなどで命を落とす原因になってしまうことがあるので、大量の風船飛ばしの行為は環境問題になっています。



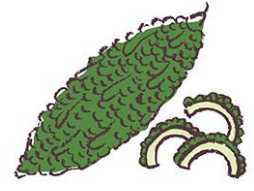
旬の食材と栄養成分「にがうり」

にがうりは、別名「ゴーヤ」、「つるレイシ」と呼ばれます。旬は、7～8月頃です。果皮の緑色が薄く、こぶの大きいものほど苦みが少ないとされています。また、一度ゆでてから調理すると苦味がやわらぎます。

栄養成分は、水分が約95%を占めますが、ビタミンCがキャベツの約2倍もあります。

苦味成分は、ククルビタシンです。他にも、カロテン、ビタミンB1・K、カリウム、マグネシウム、鉄分、リン、食物繊維などを含みます。

ビタミンCには肌をみずみずしく保つ美肌効果があります。また、ククルビタシンとともに抗酸化作用があり、動脈硬化やガンの予防に働きます。ビタミンB1が糖質をエネルギーにかえるので疲労回復にも役立ちます。食物繊維が便秘改善・糖尿病予防などに効果があります。水分が多いので利尿効果が高く、むくみや二日酔いに効きます。カリウムは、高血圧の予防に有効です。にがうりの種は、余分な脂肪の分解を促進するので、煎じてお茶にして飲むとダイエット茶になります。



実践 健康のミニ情報

夏でも常温や温かいもので免疫力をキープ

体温が下がると、免疫力が低下することがわかっています。これからの暑い夏、冷たいものをとりたくなりますが、なるべく控えて、できるだけ常温のものを口にするよう心がけましょう。たとえば外出時、カフェに入った

ばかりのときは体がほてっていても、帰るときには冷房で冷え冷えになっていることが多いもの。冷房の効いた店では、夏でも温かいものを頼むのがベターです。



食中毒予防の3原則

- つけない
手洗い、調理器具等の洗浄
- ふやさない
食品の低温保存
- やっつける
中心部までの十分な加熱