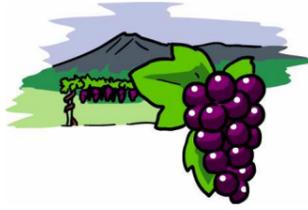


百草園健康だより



朝スケで「何もできなかつた症候群」から抜け出そう

「何もできなかつた」と感じてしまったのは、日々の生活パターンがルーティンワーク化している場合。日々同じことを繰り返しているうちに、「できた」達成感が得にくくなります。特に家事や育児などは仕事と違って他者からの確認や評価がないまま毎日繰り返されていくため、「できた」「終わった」と感じることも減っていきます。実際にはたくさんことをしたのに、何もしていないと感じてしまう理由のひとつには、こうした「達成感の欠如」があります。

「何もできなかつた」と感じてしまった事を教えてくださった方より、できた事を教えてください。何もしなかつたと思う日でも、あな



「朝スケジュール」のススメ

一番オススメしたいのが、その日の朝に、その日にすることを時間割にするという「朝スケジュール」。仕事のアポイントを書き込む手帳と別に作ってもよいでしょう。家にいる時間が長い主婦の人も、こうした手帳を1冊用意してテーブルの上に置いておきましょう。

ここに、その日の朝にその日にすることを書き込みます。その日の体調



「朝スケ」を試して「今日も何もできなかつた症候群」から抜け出しましょう。

「今日もできた私が、もっとできる私を作る」

何もできていないと感じるのは、ただ「達成感」が不足していたこと、すべきことが整理できていなかったから。「朝スケ」でその日に無理なく「したいな」と思えることを目視化して、できたことを数えて達成感を蓄えていくことは、「ちゃんとしてきている私」という、健康なセルフエスティーム（自己肯定感）を育てる力になっていきます。

「朝スケ」を試して「今日も何もできなかつた症候群」から抜け出しましょう。



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

皆さんお元気ですか？ 残暑も終わりのよいよ秋本番です。

先月号でも書きましたが、十二日間にわたる障害者スポーツの祭典が閉幕し、日本選手団は金メダル五個を含む計十六個のメダルを獲得しました。前回の北京大会での二十七個には及びませんでしたが、団体競技では初の金メダルを獲得したゴールボールは圧巻でした。練習の様子が紹介されていますが、まさに血と汗の結晶です。次回開催のリオ大会（ブラジル）でも頑張ってもらいたいですね。

頑張るといって、東日本震災での津波に耐え、私たちに勇気を与えてくれた若手陸前高田の「奇跡の一本松」。海水で枯死したため保存加工してコメントにておなじ場所に戻すとか。よく頑張っていてくれえました。心からありがとうございます。

国内情勢が混迷の秋、いろいろな意味で変わる時期になりそうです。今回も覚悟して選びたいと思います。



実践 健康のニ情報

「木酢液足浴で、足のニオイを予防しよう」

足の裏は、カラダの中でも特に汗腺が多く、1日にコップ一杯もの汗をかきます。この汗がやがて分解されてニオイの元になるのです。そこでお勧めなのが「木酢液（もくさくえき）の足湯」です。

木酢液には殺菌効果があり、足のニオイを防いでくれます。やり方としては、バケツに40度くらいのお湯を入れ、木酢液をコップ1杯入れるだけです。そのまま10～15分間、足をつけておきましょう。足に汗をかきやすい季節にピッタリの防臭対策ですね。



読めばトクする 裏ワザ大百科

「パンを美味しさそのまま保存する方法」

簡単そうで意外に難しいのがパンの保存。常温で置いておくとすぐにカビてしまうし、冷蔵庫に入れると水分が抜けて美味しくなくなってしまいます。

パンにとって最適の方法は、実は冷凍。ひとつずつ、食パンであれば一枚ずつラップに包みましょう。この時、空気は出来るだけ抜きながら密封するように包んでいきます。さらに、ファスナー付の保存袋に入れておけば冷凍庫特有の臭いが移るのを防ぐことができます。食べる時は、アルミホイルに包み冷凍したままオーブンで焼きましょう。風味が逃げません。

他にも、小さなグラスにウイスキーを入れてパンと一緒に袋の中に入れておくとカビが生えにくくなります。これは、ウイスキーのアルコールが蒸発して、カビの発生を防いでくれるのです。



-子宝相談・アトピー性皮膚炎専門-
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

漢方百草園薬局 検索



かぼちゃとヒジキの煮物

材料(4人分)	
かぼちゃ	1/4個(250g)
芽ヒジキ(乾燥)	10g
豚バラ薄切り肉	300g
しょうが	1かけ
大豆(ゆでずゆがらす)	1/3カップ
ごま油	大さじ1/2
A(みりん、酒、しょうゆ)	各大さじ3

かぼちゃ

豊富なβ-カロテンは体内でビタミンAに変わり、のどや鼻の粘膜をガードして、風邪や感染症を防ぎます。ビタミンEもたっぷり含まれます。



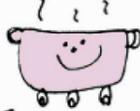
ヒジキ

牛乳の約12倍のカルシウム、ごぼうの約7倍の食物繊維、鶏卵の約1.5倍のたんぱく質!他にもカリウム、マグネシウム、亜鉛、ビタミンなどミネラルや食物繊維の宝庫です!



つくりかた

1. かぼちゃはわたと種を除き、3~4cm角に切る。ヒジキはゆで湯につけてゆでず。豚肉は3~4cm長さに切り、しょうがは薄切りにする。
2. 鍋にごま油を強火で熱し、しょうがを炒める。香りがたったら豚肉を加えて炒める。
3. 豚肉がこんがりして脂が出てきたらかぼちゃを加えて炒める。さらにヒジキの水けを切って加え、Aと水をひたひたに入れる。
4. 強火にして煮たて、あくを取り、時々混ぜながら煮る。煮汁が1/3程度に減ったらえだ豆を加えてごと混ぜ、器に盛ったら出来上がり!



ごま油が炒めてから煮ると香ばしい風味!

知ったかぶり生活情報「健康美人的季節の変わり目の過ごし方」

残暑が厳しかった9月。でも季節は秋へと向かっています。そんな季節の変わり目ですが、この時期は体調を崩したり、疲れやすくなったり、風邪をひいてしまう人をよく見かけます。この季節の変わり目は、日本人としての情緒を感じさせてくれますが、私たちの体に様々な変調をもたらす時期でもあるのです。

●疲労回復

今年は残暑が厳しく秋の訪れが待ち遠しく思った方も多いのでは。この時期は夏の疲れと気温の変化で体調が崩れやすくなります。睡眠のリズムを整えて体調の回復をはかることが大切です。食事は、オクラや山芋などネバネバしたものがスタミナをつけるので、疲労回復に効きます。ウォーキングやストレッチなど軽い運動も、心身をリフレッシュさせます。



●お肌・頭髪のケア

冷房による乾燥、強い紫外線、落ちにくいUVクリームで肌はかなりのダメージを受けています。洗顔はしっかりと泡立ててやさしくマッサージを。肌と同じく、紫外線により頭髪も傷んでいます。髪の傷みは男性も気になる場所です。洗髪前にブラッシング・シャワーをし、毛穴の汚れを落とします。シャンプーは頭皮をマッサージするようにして、頭皮の血流をよくすることが大切です。洗髪後も頭部全体を指でリズムカルに叩きます。また、オイルパックなどで髪に栄養を与えるのもよいでしょう。



●咳や痰が出やすくなる

季節の変わり目になるとよく咳が出ます。特にお子さんの場合、熱もなく鼻水も出ていないのに、咳が続くと心配ですね。のどに炎症を起こしている人も、季節の変わり目によく咳き込みます。これらは朝晩と日中の気温の変化が原因です。夜、布団に入ると激しくなるのも同じ理由です。咳き込むのは痰が引っかかっているからで、ひどく咳込んでいたら水分を与えて、痰を柔らかくすると少しは楽になります。家の中での対策は、こまめにほこりを取り除く事と、刺激性の強い香辛料を控える事くらいです。また、タバコの煙もよくありません。子供の場合こういった咳は、成長と共におさまってくるようです。やはり日頃から体力をつけることが一番の予防でしょうか。あまり神経質になることはありませんが、咳がひどく眠れなかったり、吐いたりする場合は医師の診断を受けましょう。



季節の変わり目に体調を崩しやすい人は、特にこの時期、バランスの良い食事をとり、生活のリズムを整え、風邪をひかないように温かくして寝るなど、普段以上に健康を意識した生活を送るようにしてください。



雑学の小部屋

リレーの最終走者をなぜアンカーというの?

これは、もともとリレー競走や競泳ではなく、綱引き競技で使われていました。綱引きでは最後尾の選手の踏ん張りが勝負を決めます。そこで、最後尾に一番体重の重い選手を配し、綱を地面につなぎとめる重しという意味でアンカー(Anchor=アンカー)と呼びました。この名をリレー競技に使い最終走者や泳者をアンカーと呼ぶようになりました。



旬の食材と栄養成分「蕪(かぶ)」

春の七草では「すすな」と呼ばれます。日本全国で約80種の品種があります。春ものもありますが、旬は10~12月頃です。葉と根で栄養成分が異なるのが特徴です。

保存のポイントは、葉を付け根の部分から切り落とすことです。葉をつけたままにしておくと、水分が葉にいき、ス入りの原因となります。そして、葉と根を切り分けたものをそれぞれ、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。葉は、栄養成分のビタミンC、カロテン、鉄分、カルシウム、食物繊維などが含まれます。がんや動脈硬化、骨粗鬆症の予防に効果的です。貧血や便秘にも効果があります。根は、消化酵素のアミラーゼをたくさん含んでいます。胸やけ、胃もたれを改善します。また、ガンに効果のある栄養成分のイソチオシアネート、インドールを多く含んでいます。肺の機能を高める効果もあります。根と葉に両方に含まれる辛味成分のアリルイソチオシアネートは、ガン予防・血栓防止作用があります。



「諺」を知ろう!

「牛刀を以って鶏を割く」

小事を処理するのに大げさな手段を用いることのとえ。また、物事に対する適用や方法が間違っていることのとえ。

鶏を料理する時は、牛の解体に使うような大きな包丁は必要ない。

