



百草園健康だより

漢方で考える美肌の6か条！「うつはなだけ」

漢方で美肌をあらわす条件、「う・つ・は・な・だ・け」。内臓からキレイになれば、肌もおのずと美しく輝くのです。この美肌の秘訣の6か条とおススメ食材をご紹介します。目指せ、インナービューティー！

■潤いの「う」
肌潤いの「う」は、漢方的美肌をゲットする決め手は「うつはなだけ」でしたね。ではさっそくおススメ食材をチェックしましょう！

美肌の6か条と
おススメ食材を覚えよう！
漢方的美肌をゲットする決め手は「うつはなだけ」でしたね。ではさっそくおススメ食材をチェックしましょう！



「肌は内臓の鏡」といわれますが、漢方でもそれは同じこと。内臓の調子がよければ肌ツヤもいし、潤いが出てくるのです。というわけで、今回は漢方で考える「インナービューティー」の秘訣に迫ってみます！

「うつはなだけ」で内面から輝く素肌！
とはいえ、美肌の条件ってなんでしょうか？ 漢方ではキレイな肌の要素を表す「うつはなだけ」という言葉があります。

- う 潤い
- つ ツヤ
- は 華やかさ
- な 滑らかさ
- だ 弾力
- け 血色

このようにいろいろな要素がクリアできて、初めて美肌が成り立つのです。なお、お肌の周期は正常で二十八日。日々の食事がその人のカラダを作っているように、毎日口にするものに気を配れば、ターンオーバーのリズムも整ってくるはずですよ。

■華やかさの「は」
くすみがち肌は華やかな肌とは無縁です。くすみの原因は血行不良から起こることが多いのですが、うなぎやニラ、しじみ、海老、黒ゴマ、黒豆などは、血液をきれいにしてくれる働きがあります。



■滑らかさの「な」
精神面で左右されることが多い、この滑らかさ。なにか心配事があったり、イライラしたりすると肌の表面がブツブツしたり、肌荒れを起すといった経験はないでしょうか？ こういう時はセロリなどの香味野菜や、ナス、サンザシ、ローズマリーなどで、体内に滞った気（エネルギー）や血液をスムーズに流してあげましょう。

■弾力の「だ」
弾力がなくなると、皮膚は下へ下へとたるんでいきます。老け顔にならないように肌を元気にする食材は、しいたけ、くるみ、いわし、サケ、かぼちゃ、なつめなどがあります。疲れやすい、食欲がないなどの症状にもおススメですよ。

■血色の「け」
血液を増やし、肌を潤す作用のある「黒ゴマ」は、コロコロ便をだすような乾燥性の便秘に困っているタイプにもいいでしょう。ほかに血液を補う食材としてはあさり、いか、まぐろ、ほうれん草、なつめ、クコの実などもそうです。是非、実践してカラダの内面から美しくなりましょう。



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

皆様お元気ですか、いつも「健康だより」をご愛読下さり感謝申し上げます。2020年、オリンピック・パラリンピックが東京で開催と日本中がお祭り騒ぎの最中、まさに冷や水を浴びせられたかのように、大型台風が日本列島を次々に通過し、甚大な被害をもたらしました。被害に合われた皆様には、謹んで哀悼の意とお見舞いを申し上げます。

このニュースに接し命の尊さを痛感しました。「昨日まで、いや、さっきまで楽しく生活していたお隣さんが、一瞬にして被害にあわれるなんて、夢にも思っていなかった」と唇を震わせながら語っていたおばあちゃん。中には、通過する時間を予測し早めに避難し、ほっとしていたご家族もコメントを寄せていました。とても運命の一言で片付けられません。浮かれ過ぎても、落ち込み過ぎてもいいけません。まさに禍福は糾える縄の如し。

今年も後2ヶ月です。一日一日を悔いなく精一杯生きたいと思いました。

ありがとうございます。



実践 健康の3情報

朝起きてすぐに、蛍光灯を1分間見よう！

目覚めをよくするためには、睡眠を誘発する物質メラトニンを減らすことです。光を浴びるとメラトニンの分泌が止まります。そこで、朝の光を浴びるのがいいのですが、起きてすぐに蛍光灯を見つめてみるのもよいでしょう。最初は目を閉じていてもOKです。目が開いたら蛍光灯から少し目の焦点を外して1分間見つめましょう。



読めばトクする 裏ワザ大百科

「冷凍食品を上手に選ぶ方法！」

パッと見た感じではどれも同じに見えますが、同じ商品でもおいしい冷凍食品が存在します。というよりはおいしくない冷凍食品を選ばないようにする方法をご紹介します。



1. まず叩く！カタカタと固まった音がすればOK！凍結具合がゆるんでフニャフニャしているものは論外です。できるだけカチカチをまず選ぶ。
2. 冷凍食品の置かれている冷凍陳列台には必ずロードラインと呼ばれる線が書いてあります。その線より上は、冷凍効果が出ないので、陳列しないようにという目印なのです。特売品などはこの線を見逃して、商品を積み上げてある場合がありますが、その線より上に陳列してある商品は凍結具合が弱っている可能性が高いので選ぶのは避けましょう。
3. 霜が付いていたら絶対ダメ！包装の内側に霜が付着しているものが時々あります。一見カチカチで冷凍状態は万全に見えますが、霜が付くと言うことは、一度その商品が暖まってしまい、その後また急激に冷やした証拠。こういうものは鮮度がかなり落ちていて味も落ちます。

これらのことに気を付けておいしいお食事を作りましょう！

-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



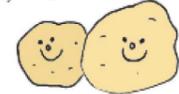
じゃがいもスープ

材料

じゃがいも(中)	4個
豆乳	300ml
コンソメ4キん	4.5g
塩こしょう	適宜
パセリ	少々

じゃがいも

主な成分が炭水化物。カロリーが低く、たんぱく質、ビタミンC、カリウム、食物繊維など栄養バランスが良い。
 じゃがいもは日に当たると発芽してしまいます。発芽開始後は皮を剥き、冷蔵庫に入れ、常温で保存しましょう。
 じゃがいもは皮は浴室などの金属の曇り止めにも効果的！ペットボトルや水筒の中を洗浄するのにもじゃがいもの皮を細かく刻んで中に入れてシャカカカ振ってみるとキレイに！おためしあね★



つくりかた

1. じゃがいもは皮をむき、7センチに切る。じゃがいもが浸かる位の水でコンソメを加えて煮る。
2. 煮えたら塩こしょうを加え、マッシャーでじゃがいもをつぶす。
3. 豆乳を加えさらに少し煮る。(豆乳の量は味を見ながら好みで足しても良いです。)
4. 最後にパセリのみじん切りを加えてできあがり!



つぶし加減はお好みで調整してみてください!



冷たくても温かくても美味しいスープ♪

知ったかぶり健康情報「秋の夜長にティータイム」

【コーヒー】

代表的な成分はカフェインです。カップ1杯あたり、緑茶の2倍以上含まれています。他にも、脳神経細胞を活性化させるトリゴネリンや、活性酸素を抑制しガンや老化を強力に防ぐクロロゲン酸を含みます。また、コーヒーの香りがかぐとリラックスした時に出る脳波、アルファ波がでます。ニンニクを食べた後、ブラックコーヒーを飲むと口臭予防効果が期待できます。



【タンポポ茶】

無農薬栽培のタンポポの葉から抽出した「T-1 エキス」に食用蟻、はと麦、緑茶を配合したものです。ホルモンバランスを整え、強い利尿作用により体内の毒素を排泄(解毒)します。体の芯から改善してくれますので、多くの方に愛用されるようになりました。



秋も深まり、朝晩冷える日が多くなりましたが、皆様お風邪などひかれてないでしょうか？ 秋の夜長に飲む温かいお茶は、心身ともにポカポカになりますね。緑茶、紅茶、コーヒー、タンポポ茶の効能をご紹介します。

ティー(コーヒー)タイムの何よりの効用は、リラックス&ストレス解消です。本を片手に1人でくつろぎながら、お友達やご家族とテーブルを囲んでおしゃべりしながらなど、ゆったりとした時間を楽しんでください。

【緑茶】

摘み取った葉をすぐに蒸し、発酵させずに乾燥させたもの。緑色でなくてもほうじ茶や番茶も緑茶の一種です。ビタミンA・C・Eが豊富で、飲む野菜といわれています。

渋み成分のカテキンは、抗菌・抗ウイルス作用があるので、夏場食後に1杯飲めば、食中毒予防、冬場うがい利用すれば、インフルエンザや風邪の予防に有効です。また、ガンの抑制作用もあるため、お茶どころでは、ガン死亡率が低いというデータもあります。

【紅茶】

葉を完全に発酵させたもの。発酵の過程で、ビタミンCは消失してしまいますが、カテキンは、より強力なテアフラビンやテアルビジンに変化します。カテキンと同様の薬効があるほか、脂肪を分解してエネルギーに変える働きがあるため、肥満防止・スタミナ持続に有効です。

また、使用済みの紅茶のティーバッグは、シックハウス症候群の原因となる化学物質ホルムアルデヒドを除去してくれます。閉鎖された空間に置き、こまめに取り替えれば効果的です。



カフェインについて・・・

緑茶・紅茶・コーヒーに含まれており、以下のような場面で効力を発揮します。

- ①脳の働きを活発にする ⇒ 眠気覚ましや集中力を高めたいとき
- ②アルコールの分解促進 ⇒ 酔い覚まし、二日酔いに
- ③利尿効果 ⇒ むくみがあるとき
- ④消化を助ける ⇒ 食後に
- ⑤脂肪を分解 ⇒ ダイエットに

ただし、過剰摂取は、不眠や動悸、胃や肝臓に負担をかけます。コーヒーならば1日5~6杯程度にしましょう



雑学の小部屋

電話で「もしもし」と言うのはどうして?

答えは、「申し上げます」が語源になっています。日本で最初に電話が開通したのは約120年前。当時は、ごく一部の金持ちや高級官僚しかおらず、呼び出す際には、高圧的に「おいおい」と言っていたそうです。昔の電話は交換手が電話をつなぐシステム。「おいおい」と呼びだされた交換手は、つなぐ相手に失礼のないように「申し上げます」と言っていました。それが徐々に簡略化され「もしもし」になった説が有力です。



旬の食材と栄養成分「カリフラワー」

カリフラワーはキャベツの仲間です。ブロッコリーから派生した野菜です。ヨーロッパ西海岸地域が原産で、花のつぼみ部分を食用にしています。白い花蕾が一般的ですが、紫色やオレンジ色もあります。

旬は10~2月頃です。つぼみが開花せず、白くて丸みがあり、ずっしりと重みのあるものを選びます。



栄養成分は、ビタミンCが豊富で、熱を加えても50%以上が摂れます。花の部分の2倍のビタミンCが、芯に含まれています。ビタミンB1・B2、カリウム、リン、食物繊維、イソチオシアネート、MATSも含まれます。

ビタミンCは免疫力を強化し、風邪予防や美肌に効果があります。食物繊維は老廃物を排出し、便秘改善・大腸ガンの予防に効果があります。イソチオシアネート、MATSは、ガン予防・血栓防止に働きます。

この「カタカタ語」の意味わかりますか?

最近、ソリューション営業という名刺を持つ営業マンが増えています。もともとは問題の「解決」という意味です。要するにソリューション営業とは「御社の問題点を見つけ出し、それを解決するようなサービス

「ソリューション」 訳「解決手段」

- や商品を販売する」営業のこと。
- I T業界では業務上の問題点を
- 解決するための情報システムを指
- します。

