



# 百草園健康だより

## 「冬季うつ病」にご用心！

気分の落ち込みやたまらない眠さ、こんな症状が毎年冬になると訪れませんか？  
そんなあなたは、季節性のうつ病かもしれません。

うつ病の中には、ある一定の季節だけ、気分が落ち込む人は「用心！毎年、冬になると気分が鬱々してすべれない。春になると治るのに、どうして冬だけ極端に気分が落ち込むのだろう……」  
こんな悩みをもっている人はいませんか？



うつ病の中でも、ある一定のシーズンだけ症状が現れるものがあります。  
これが「季節性うつ病」と呼ばれるものです。このうつ病の特徴は、そのシーズンが終わると症状が回復し、もとの状態に戻るということです。季節性うつ病のほとんどは、秋から冬にかけて症状の現れる「冬季うつ病」です。夏に現れる「夏季うつ病」もありますが、前者に比べれば少ないものです。

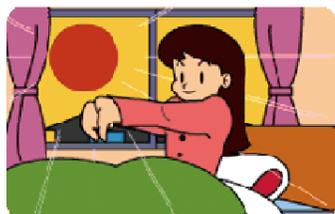
では、なぜ冬季なのでしょうつ病には日照が関係していると考えられるか？

実践 健康のニ情報  
足首にシャワーを掛けて寝つきを良くしよう！  
寝つきを良くするためには、入浴で体温を上げましょう。湯船につかって体を温めることが難しいときは、就寝1時間半ほど前に、「足首」に温かいシャワーをあてる方法がオススメです。  
足首が温まると、就寝時には寝つきやすい体温になります。眠りが浅い人や、寝つきが悪い人はぜひ試してみてくださいね。



心身の健康には「もっと光を！」  
人間にも植物同様、光が必要なので、冬季うつ病の治療法には、「高照度光療法」というものが有効だと考えられています。これは、2200〜3500ルクスの強い強い蛍光灯の光を、1日15分〜2時間程度浴びる治療法です。  
これにより、ホルモンの分泌や体温のリズムを整えていくことができます。  
また、あわせて抗うつ薬の投与も行います。

光を必要とするのは、植物だけではなく、人間も光をある程度浴びないと、心身の健康に影響します。日頃から昼夜が逆転した生活を送っている人、また、日中もカーテンを閉めて薄暗い中で過ごすことが多いという人も「光不足」にならないようくれぐれも用心ください。



## 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。師走に入っても今年もあと一ヶ月を切りました。この時期になると、一年間を反省し来年こそはと思うのですが、毎度同じ事の反省の繰り返しです。(苦笑)

さて、今年最大の天文イベントと言われる「アイソン彗星」が地球に大接近しているのをご存知ですか？  
十一月中は、まだ彗星が暗かったため、双眼鏡が必要だったのですが、十一月末には太陽に近づいて彗星の核が分裂し十二月には、大きく長い尾を引く可能性があるとかが。肉眼で見えそうなのは、十二月四日〜十日の午前五時〜五時半ごろ。明け方、東の地平線近くの空に、長い尾を引いた姿が見えるかもしれないと専門家が言っていましたね。

ところで、彗星の名前の付け方ってご存知ですか？それは、最初に発見し、国際天文学連合(IAU)に報告した発見者の名前を最大3名まで付けることができるのです。ちなみにアイソン彗星は発見したロシアの機関名の頭文字をとったそうです。  
今年の師走は、このイベントを楽しむために、早起きをしたいと思えます。皆さん風邪をひかないように。



## 読めば トクする 裏ワザ大百科

### 缶詰の食べ時は？

長く保存が利く代名詞、缶詰。実はその缶詰にもおいしく食べられる 食べどきが存在します。種類によっては時間をおいた方が、味がなじんでおいしくなったりもします。それぞれの食べどきは下記のとおりです。

- 1. 油漬けの缶詰(シーチキン等)は、製造日から1年半~2年
- 2. 煮物や蒲焼きの缶詰は、製造日から1年。
- 3. 果物の缶詰(みかんやモモ)は、6ヶ月~1年。
- 4. 塩漬けの缶詰(貝類等)は、3ヶ月。

なお、製造日は缶詰に必ず打刻してありますので、それを参考にして食べ時を判断してください。



-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  
漢方百草園薬局 検索

## かんたん! シンプル! ごぼう炒め

木オ米斗  
ごぼう 1本  
ごま油 適量  
塩 少々

### ごぼう

ごぼうには食物繊維、ミネラルが豊富な他、ホリネール、ビタミンB群、ビタミンEなども含まれます。皮の近くに栄養、ビタミンがたっぷりあるため、皮をむかずに調理するのがポイント!



つくりかた

1. ごぼうを洗い、斜めに切る  
厚みはお好みで変えてみて!  
厚みはバラバラで煮ると、薄切の方が食べやすい。
2. フライパンを熱し、ごま油を入れ(少なめでOK)ごぼうを炒める  
火加減もお好みで。  
弱火なら10分、弱火じっくり加熱だとホクホク。
3. 女子の炒めか減になったら塩で味付けし、できあがり!



ごぼうの美味しさまるごと味わえます♪

## 雑学の小部屋

### 新米が古米になるのはいつから?

米には、稲作の1年間の単位を表す「米穀年度」というものがあります。財政でいう会計年度に相当するものです。会計年度は4月1日から始まる1年間ですが、米穀年度は11月1日からの1年間をさします。

新米・古米の区別は、この米穀年度を基準としてなされています。つまり、今年収穫された米は、翌年の11月1日をもって古米になるというわけです。



## 旬の食材と栄養成分「白菜」

原産は中国です。白菜は、日本では大根に次いで作付け面積が多い人気野菜です。旬は11～2月頃です。胴が短く、ずんぐりと太っており、巻きがしっかりしていて重量感があるものを選びましょう。

栄養成分は、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄分、食物繊維、インドールが含まれています。特に、白菜の芯と外葉の部分には栄養成分が凝縮されています。カリウムが塩分を体外に排出するので高血圧に有効です。ビタミンCが風邪予防や肌荒れに効果があります。食物繊維が便秘を改善します。インドールは発ガン物質の毒性を焼失させます。

白菜を漬物にすると、加熱による栄養成分の減少がないので、白菜の中に含まれる栄養成分を効率的に摂取することができます。



## 知ったかぶり生活情報「ネットスーパーの上手な活用法」

24時間いつでも好きな時に注文ができ、お米や飲料などの重い物も配達してくれるネットスーパーが注目です。ゆっくり買物ができない、忙しくて買い物に行く時間がない、近くにスーパーがない、重い荷物を運ぶのが苦手な方などには特に便利です。



ネットスーパーをまだ利用したことがない方も、一度利用してみたいかご紹介します。今回は、ネットスーパーの上手な活用法をご紹介します。

### ■ネットスーパーとは

ネットスーパーとは、注文すれば即日もしくは翌日に自宅まで商品を配達してくれるインターネット上のスーパーマーケットです。大手のスーパーも続々と参入していて、配達エリアも全国で拡大しています。食品や日用品などが実店舗とほぼ同じ価格で売られていたり、特売やセールの特典も閲覧できて、実店舗と変わらない感覚でお買い物ができます。

品揃えや配達エリア、配達時間帯や配送方法などはスーパーによって違いますので、まずはお住まいの地域が配達対象エリアか確認してみましょう。

### ■ネットスーパーの配達方法

スーパーによっては、注文から最短で3時間で配達されるスピードが魅力です。通勤途中やお昼休みに会社から注文しておけば、当日配送にも間に合います。配達には、実店舗で店員さんが選んで配達してくれる場合と、専用の配送センターから直接配達される場合があります。



受取は、生鮮食品を扱うため直接受け取る必要がある場合が多いので、確実に受け取りの出来る時間帯を選ぶようにしましょう。配達時間の区分が多く、遅い時間まで配達してくれるネットスーパーが便利です。

### ■ネットスーパーを上手に活用するには

#### 1. まとめて買って送料無料に

ほとんどのネットスーパーでは、1回の注文で一定額以上購入すると送料無料になります。少額のお買い物だと送料がかかって割高になってしまうことがあるので注意が必要です。セールなどに合わせて決まった日に注文することで、さらにお得にお買い物できますね。

#### 2. ネット限定セールを見逃さない

ネットスーパーでは、ネット限定の商品やキャンペーン、タイムセールがあるので見逃せません。ネット上で閲覧できる特売チラシも活用すれば、さらにお得にお買い物ができます。メルマガ読者限定のシークレットセールがあるスーパーもあるので、メルマガやTwitterなどに登録してお得な情報を見逃さないようにしましょう。

#### 3. ポイントを貯めてさらにお得に

多くのネットスーパーでは、ネット専用のポイント制度があり、お買い物の度にポイントを貯めることができます。利用頻度や利用回数で会員のランクを分けて、ランクが上がるごとにポイント加算率がアップするシステムがあるネットスーパーもあり、使えば使うほどお得になります。

#### 4. 要望をコメント欄に記載して

直接商品を手にとって確認できないのがネットスーパーの難点ですが、注文する際に細かい要望を書いておけば、店員さんが対応してくれる嬉しいサービスがあるネットスーパーもあります。「野菜は鮮度の良いもの」「お肉は脂身の少ないもの」といったように、要望を伝えて自分で商品を選ぶときのようにならぬように上手にお買い物しましょう。ネットスーパーをまだ利用したことがない方も、一度利用してみたいかご紹介します。



## この「カタカナ語」の意味わかりますか? 「モラルハザード」とは、 訳「当たり前のルールすら守られない状態」

偽装や粉飾など、企業の信用を損ねる不祥事が起こると、マスコミは原因を探します。そこで行き当たりがちな結論として、この言葉が登場します。モラルは「倫理の」、ハザードは「崩壊」を意味します。元々は、保険

- 業界の用語で、「医療保険の加入者は些細な事で病院に行く」「自動車保険の加入者は注意力が散漫で、事故率がアップする」といった、保険がもたらす負の現象のことをモラル・ハザードと呼んでいました。