



百草園健康だより

食欲が止まらない。実は冬季うつ病かも・・・。

この季節になると夏の頃より体重が増えやすく、睡眠時間が長くなる傾向がある人は、その原因として短い日照時間が意外に関与しています。

日照量の少ない季節の心の健康対策

日照時間の短い季節は、脳内のセロトニンが不足しがちになるので炭水化物、特に、甘いものへの欲求が増加し、炭水化物中心の偏った食事になりがちです。

炭水化物の摂取は脳内のセロトニンを増加させる効果があるのですが、一度にたくさん食べると血糖値が急上昇し、インスリンの分泌量が増加し、血糖値が急低下してしまいます。炭水化物だけといった片寄った食事にならないよう、気をつけましょう。



ビタミン・ミネラルのチェック

言ってみてもありませんが、栄養のバランスは、心身の健康維持に欠かせません。

食生活を振り返ってみて、炭水化物中心の食事になっているなど感じたら、心身が潤滑に機能する為に必要なたんぱく質、ビタミン・ミネラル類が不足していないかチェックしてみましょう。

タンパク質といえば、肉や魚ですが、なかでもサバ、いわしなどの青魚の油に含まれているDHA、EPAと呼ばれる物質には抗うつ効果がある事が知られています。

冬季うつ病の発生率が高い北極圏の国々のなかで、アイスランドはうつ病の発生率が低いのはなぜでしょう。

その原因の一つとして、アイスランド人の食生活が注目されています。アイスランドの食は魚が中心でサバやアジなどの青魚も豊富。青魚に含まれるDHAやEPAなどには、抗うつ効果があるため、うつ症状の改善に役立っていると考えられています。

私たち日本人も、魚が大好き！冬こそ積極的に魚を食べるように心がけたいものです。



1日30分は外に出かけよう

ところで、天気の良い日は野外活動を楽しんでいますか？

寒いからといって室内にこもっていてもストレスがたまるばかり……。

ジョギング、サイクリングやジムでの有酸素運動は心身の健康維持に役立ちます。

晴れた日には是非、日光を浴びてストレスを上手に発散させましょう。

寒さ対策は怠りなく！

太陽の効能を逃さないようにしたいものですが、風邪の流行が気になる時期でもあります。

心の風邪であるうつ病は予防できても本当の風邪をひいてしまつては元も子もありません。

寒さ対策はお忘れなく！



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

あけましておめでとうございます。いつも百草園健康だよりをお読み下さりありがとうございます。

ところで、今年の干支は「甲午（きのえうま）」。

陽明学の大家、安岡正篤先生により「甲は、「草木の芽が殻を破って頭を出した象形文字」で「旧体制が破れて革新が始まる」という意味。そして午は、「一陰が陽を冒して上昇する象」で「反対勢力の高まりを示す」と説いているそうです。

高度な政治、経済の判断では様々なことが考えられますが、私たちに出来ることは、常に平常心で変化に対応して行くことではないかと思っています。

さて、昨年末発表された今年の世相を表す漢字は「輪」でした。理由として東京オリンピック招致、富士山世界遺産登録、サッカーW杯出場などで日本中が輪になって歓喜に沸いた、自然災害にも支援の輪が広がった年ということだそうです。

日本人が心を一つにする時、必ず円陣が組まれるように、違った文化、考えも大きな輪で包み込める様に心を広く持ちたいと改めて感じました。

本年も宜しくお願いたします。



実践 健康のニ情報

夜はパソコンや携帯の使用を控えよう！

明るすぎる画面や、ゲームなどの激しい動きは、脳に刺激を与えて、交感神経が優位になります。それが続くと「睡眠」に悪影響を及ぼすことがあるので、夜はできるだけ「パソコン」や「携帯」の使用を控えると良いでしょう。

夜に使う習慣のある人は、まずは週に1回、使用をやめることから始めてみましょう。



読めばトクする 裏ワザ大百科

切手の裏どうしがくっついてしまった時の対処法

家でも会社でも、切手を保管しているといつの間にかくっついてしまっていることがあります。お湯につけて慎重に剥がせば取れますが、時間もかかるし破いてしまうことも。そんな時は冷蔵庫に入れてみてください。10分から20分程度で簡単に剥がせてしまいます。冷蔵庫の中は空気よりも乾燥しているため、中に入れておけばノリも乾燥して剥がすことができるのです。

また、切手やはがきに間違っって貼ってしまった時は、切手の上にティッシュペーパーを敷いて、その上からアイロンを当ててみましょう。

ノリが溶けてきれいに剥がすことができますよ。



-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



長いもと長ねぎのスープ

材料	
長いも	200g
長ねぎ	1本
鶏皮	30~40g
水	4カップ
コンソメ	1個
万能ねぎ	1/4本
塩	適量

長いも

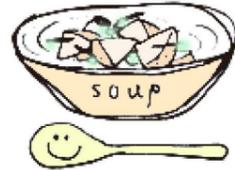
亜鉛、カリウム、鉄などミネラル成分、ビタミンB群・Cなどの栄養成分がバランスよく含まれる。消化器系の健康ともいわれる。

長ねぎ

牛蒡のすりおろしと辛みは硫化アリル。ビタミンB1の吸収を高められる。食欲を増進させ体を温めるなど薬効豊かな野菜。

つくりかた

1. 長いもはたわしで丁寧に洗い皮つきのまま2cm厚さのいちおう切りにして水にさらす
2. 長ねぎは2cm長さに切る。万能ねぎは3cm長さに切る
3. 鶏皮を細切りして鍋筒に入れ弱火でじっくり油を抽出
4. 水2カップを注ぎ入れコンソメを加えひと煮立ちさせる
5. 長いもと長ねぎを加え弱火で10分ほど煮込む
6. 残りの水2カップを加え再び沸騰したら味を見て必要なら塩で調味する
7. 器に盛り、万能ねぎを散らしたらできあがり!



雑学の小部屋

力士が通る通路を花道というのは?

この名の起こりは、ファンがひいきの力士に花を贈ったからだとも言いますが、力士自身がまげに花を飾って登場したという説が有力です。

奈良時代から平安時代にかけて、節会相撲(せちえずもう)といって、天皇が力士を宮中に集めて開く相撲大会が盛んに行われました。

この節会相撲では、東方の力士は葵の花を、西方の力士は夕顔の花をつけて登場したので



旬の食材と栄養成分「鰯」

鰯(ぶり)は成長するにつれて呼び名が変わる出世魚です。関東では、わかし⇒いなだ⇒わらさ⇒ぶり・関西ではつばす⇒はまち⇒めじろ⇒ぶりと名を変えます。

寒い時期の「寒ぶり」は脂がのって格別においしくなります。旬は、12~1月頃です。身のしまった青い光沢のあるものを選びましょう。

栄養面では、良質なたんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどをバランスよく含んでいます。不飽和脂肪酸のEPAとDHAやアミノ酸のタウリンが豊富です。タウリンはブリの血合いに多く含まれています。魚肉の中では、ビタミンB1・B2が多いほうになります。タウリンはコレステロールを排出し、中性脂肪を減らすので、動脈硬化の予防につながります。タウリンは、肝機能を強化・疲労回復効果もあります。EPA、DHAは、アレルギー症状改善やガン予防効果があります。DHAは、脳細胞を活性化させ記憶力を向上させます。



知ったかぶり生活情報「テレビ通販を賢く活用するコツ」

テレビ通販のお得な活用法や失敗しないためのポイントをお伝えします。

「テレビ通販をお得に活用する3つのポイント」

1. お得な時間帯は23時から深夜1時

テレビ通販の利用者が最も多い時間帯は、23時から深夜1時くらいの間です。チャンネルによっては0時頃からその日一番のおすすり商品が登場するなど、この時間帯にお得な商品が出されることが多く、要チェックです。放送が始まるまでどんな目玉商品が登場するか分からないことも多いので、見逃せませんね。



2. ねらい目商品はテレビ通販限定アイテム

テレビ通販で販売される商品は、店頭では買えない限定販売のものも多く、ここでしか買えないプレミア感があります。百貨店やメーカー、テレビ番組などとコラボレーションした限定商品は、実店舗に並ぶ前の先行販売として、完売したら店頭では買えないものや、数量限定で販売されるものも多く、ねらい目です。

3. お得なセット販売

やはり、テレビ通販の特徴でもあるセット販売やおまけが付く商品は、お得感たっぷりで嬉しいですね。欲しいけどふたつもいない、という場合には、お友達やご家族と共同購入すればさらにお得にお買い物できます。



「テレビ通販で失敗しない3つのポイント」

1. 返品特約など取引条件を記録しておく

詳しい商品説明がされるテレビ通販ですが、実際に届いた商品を見たらイメージと違って、サイズが合わなかったということもあります。返品や交換の条件は販売会社によって異なりますので、事前に必ず確認し、録画やメモを取って記録しておきましょう。特に、テレビ通販では取引条件が表示される時間が短かったり、最後にまとめて表示されたりすることが多いので、注意が必要です。



2. インターネットで検索してみる

お買い得だと思って買ったのに、他でもっと安く売っているのを見つけたら、失敗したという気分になりますよね。時間に余裕があれば、同じような商品をインターネットで検索して、他のお店で売られている価格や口コミなどの情報がないか調べてみましょう。おまけが付くことで割高になっている場合もあります。

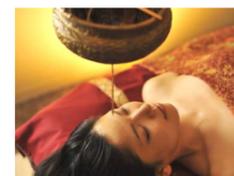


3. 本当に必要か、冷静になって考えてみる

ついつい欲しくなってしまうテレビ通販では、冷静になって考えてみると必要のないものまで買ってしまった、という経験をされたことがある方も多いのではないのでしょうか。慌てて注文する前に、本当に必要なものかどうか、冷静になって考える時間を取ることも重要です。

この「カタカナ語」の意味わかりますか? 「アーユルヴェーダ」とは、 訳「インドやスリランカの伝統的健康法」

サンスクリット語で「生命の知識」という意味。インドやスリランカの伝統療法で、マッサージや呼吸法、食事



- 法などで自然治癒力を高め、心身の調和を図ること
- を目的とします。本格的に取り組むなら、ライフスタイルを丸ごと改善しなければならず、とても大掛かりです。