

水ので、しっかり体質改善！

●水は一日でどれくらい摂らなければいいの？
 テレビや雑誌で活躍する綺麗な女優さんやモデルさんは、一日にたくさん飲んでいると聞いたことはありませんか？



●体質って何？
 私たちの体は、およそ三七兆個の細胞でできており、それぞれが違ったスピードで新陳代謝を繰り返しています。細胞が元気でいると「いつまでも若々しいな」と言われるし、細胞が弱ってきたら、「なんだか老けたかな？」となります。
 体質、つまり、体の質を上げるためには、細胞の質を上げることが大切です。細胞の質を上げるには、細胞の材料の質を上げること。つまり、「私たちの口から入ってきたもの」飲んでいるお水、食べ物、吸っている空気」の質を上げることが大切になってきます。今回は、飲んでいるお水についてお話していきたいと思います。

●水を飲むことの効果・美肌にもなるの？
 まず水は代謝を活発にさせてくれるので、血液をサラサラの状態へと導いてくれます。すると体中に栄養がしっかりと送られるようになり、肌を美しくさせます。吹き出物やシミは新陳代謝が正常に機能

どのくらいの水を一日に摂ればいいのかというと、目安として2〜3リットルがベストです。とはいえ、むやみにガブガブと飲んでしまうと、細胞が薄まって吐き気したり体調が悪くなったりしてしまいますので、飲むタイミングと分量が大切です。
 一度に飲む量の目安は150〜250ミリリットルほど。起床後、朝昼晩の食事、食間以外では、入浴の前後や睡眠前などのタイミングで飲むとよいでしょう。



●ダイエットにもお水は必要
 ダイエットのために運動をする、という人がいます。もちろん、運動もとても大切なのですが、運動による代謝よりも、基礎代謝のほうが私たちの体で、大きなウェイトを占めています。ダイエットされている方ほど、お水は意識してこまめにたくさん摂るようにしましょう。

していないことが原因なので、水分を摂ることが重要になります。
 通常、人間の体液は弱アルカリ性なのですが、疲労を感じると酸性に変わって行きます。そんな時にアルカリ性のミネラルウォーターを飲めば体内環境を戻してくれるというわけです。つまり水ならばどんなものでもいいというわけではありませぬ。例えば水道水だと塩素の心配もあります。塩素には肌のタンパク質を酸化させてしまい、肌の保水力や保湿力を低下させてしまう事も。また、ビタミンやタンパクを壊してしまう作用もあるので、体を老けさせてしまうこともあります。ですので、水はミネラルの成分を多く含んだミネラルウォーターをおススメします。



**頑張ったあなたへ
 小さなメッセージ**
 皆様お元気ですか。いつも百草園健康だよりをお読み下さり感謝申し上げます。今年も残り一ヶ月ですね。この年齢になりますと一年があつという間に過ぎてしまいます。読者の皆様はいかがでしょうか。実はこのニュースレターを作成中、安倍首相が衆議院を解散するというニュースが流れました。年初、いや先月まで想像だにしませんでした。報道を見ると色々な思惑が絡んでいるようですが、アンケートでも「なぜ？今！」との答えが多いような気がしません。私も同感です。
 話は変わって、先日新聞で会社を起して活躍している中学生や高校生が増えているとの記事を見つけました。10代の企業家の数なんと800人（2012年調査）。IT関係が多いようですが、中にはふんどし姿で配達する飛脚会社もあるとか。お祝いの花束やお見舞いの果物をオフィスへ届けています。「警備員さんには必ず止められます。今では平気です。」と高校生社長。先に結果を考え、結局何もしない自分が恥ずかしく思える記事に接し、年末に様々な話題から、来年こそ頑張ろうと思うのは私の年末の恒例行事です。（苦笑）



今さら聞けない
カタカナ語
「ビストロ」
 意味：高くないフレンチレストラン

「あまり高くないお店」というニュアンスを含めて使われるフランス語。でも日本では、ビストロと名乗っていても、びっくりするくらい高つくお店もあるので、事前にお料理の値段を調べてから行きましょう。フランスでは、大衆向けレストランや居酒屋をブラスリー、高級レストランをグランメゾンといいます。たまに店名などで見かけるキュージー又は、「料理」という意味です。

また、イタリアでは、家庭的なレストランをオステリア、ビストロと同等のレストランをトラットリア、高級レストランをリストランテといいます。ちなみに、イタリアでの居酒屋はタヴェルナです。たんに、お惣菜だけをお店をデリカテッセンといいます。



-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**
 今回は掃除の裏ワザ紹介

【洗面台の黒ズミをきれいにとるには】
 洗面台のしつこい黒ズミや黄ばみが気になることはありませんか。黒ズミや黄ばみができたら、レモンを絞ったあとの切れ端にあら塩をつけて、黒ズミや黄ばみができているところをこすって水拭きしましょう。レモンの脱色作用で黒ズミや黄ばみがきれいにとれてピカピカになります。また、レモンの代わりに酢でもいいでしょう。



【はり替えた障子がピンとするには】
 新しい障子はピンと張ってあると気持ちがいいものです。そこで、障子全体に霧吹きで水を吹きかけたあとに、日陰でよく乾かしましょう。これでピンとします。なお、十分に乾いていないのに元の通りに敷居にはめると紙がはがれやすくなります。



白菜のナムル

材料
白菜 1/8個くらい
塩 1/2大さじ
A { 醤油 大さじ1
薄口酒 大さじ1
すりごま 小さじ1

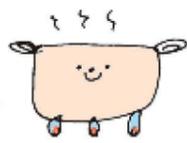
白菜

主にビタミンC、カルシウム、カリウム、食物繊維を含みます。野菜の中でも糖質を抜いて低カロリー。保存がきく野菜で冬場ならまるのままなら3〜4週間は持ちます。冬は新聞紙に包んで寒い所においておくといく。カットしてあるものはラップして冷蔵庫で保存も!



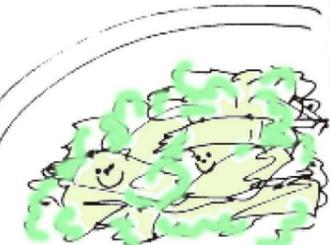
つくりかた

1. 白菜を1.5cm幅程度に切る。
2. 鍋に塩と水を入れ沸騰させ、白菜を入れる。
3. 再度沸騰し、30秒後にザルにあげ、流水で冷ます。
4. 手で水気をしぼる。
5. Aと混ぜ合わせたらできあがり!



ポイント!

かんたん♪
おいしい♪
おためしあれ!!



知ったかぶり生活情報

今年もそろそろ年賀状作りのシーズンとなりました。新しい家族が増えたことを年賀状で報告したい、家族のとおきのおきの思い出の写真を年賀状に使いたいと思っているご家庭も多いでしょう。でも送る相手との関係性によっては、配慮が必要なケースもあります。子育て家庭の年賀状マナーを紹介します。



家族や子どもの写真入り年賀状はNG?!

上司や取引先など、ビジネス関係者には家族や子どもの写真入り年賀状は出さないほうが無難です。ビジネス関係でも家族ぐるみのお付き合いならOK。その場合は子どもだけの写真でなく、家族の写真を小さめに入れればよいでしょう。この小さめの写真がポイント。控えめさが好印象につながるかもしれません。

年賀状しかやり取りしていない相手には、写真入りはきっぱりとやめる勇気も必要です。一方的な報告にならないよう配慮が大切です。

写真入り年賀状 3つのポイント

年賀状はどんな人にも同じデザイン・内容で送るのではなく、相手との関係性によって作り分けるのが重要です。

1. 相手の立場によって賀詞を変える
2. 相手との親密度によって写真の有無、そして大きさを変える
3. どんな相手にも必ず手書きのコメントを書く

1. 賀詞については、「賀正」「寿」など1文字や2文字の賀詞は目上の方にはNGです。
2. については、例えば、普段からよく会う友人には家族の写真を大きくし、多めに入れるなど、楽しい雰囲気にはすれば喜ばれます。両親や親戚には大きく写った子

「子育て家族の年賀状マナー」

もの年賀状を送ってあげましょう。身内ですので、届くと当然嬉しいものです。

反対に年に1度くらいしか会わない友人には、よく会う友人と同じ内容だと違和感があります。写真の大きさを控えめにするなどして、相手との親密度によって構成を変えます。子どもだけ写っているのではなく、できれば家族写真の方が望ましいでしょう。

年賀状の書き方基本ルール

■宛名(表書き)

- ・子どもがいるご夫婦に出す場合は、子ども名前は省略する方が一般的です
- ・連名の場合は同じ高さに横に並べて書きます。子どもの名前を入れる場合はきちんと「様」を入れるのが正式マナーですが、小さいお子様だと「くん、ちゃん」でもよいでしょう
- ・家族宛だと「世帯主様、ご家族様」また宛名の人数が書ききれない場合は「〇〇御一同様」にします

■文面(裏書き)

手書きの用のスペースを設け、一言メッセージを入れるとよいでしょう。ここがポイントです。コメントが入ることにより親しみが感じられます。

年賀状は、日頃お世話になっている方々に感謝の気持ちなどを込め、新年を迎えるに際して改まって行う挨拶のために送るものです。送る相手の事を想うためにもマナーや配慮を意識して下さいね。



雑学の小部屋

「地震・雷・火事・おやじ」のおやじは親父ではない!

おやじは「大山風(おおやまじ)」もしくは「大風(おおやじ)」であり、簡単にいうと「台風」の事です。お父さんが恐ろしいものであるという例えではないといわれています。完全に、お父さんだと思っていませんでしたか!?



働きアリの2割は仕事をさぼっている

北海道大学の研究グループが働きアリの観察をしたところ、働きアリの2割はほとんど仕事をしていないことがわかりました。さらに働きア리를30匹ずつのグループに分け、活発に働く6匹を取り除いてみたところ、働かないアリはやはり働かなかったそうです。まるで人間社会の縮図のようで、複雑です…。



旬の食材と栄養成分「小松菜」

江戸時代、東京都小松川近辺で栽培されたことから、この名前がついたとされます。

旬は、12〜3月頃です。若菜のうち摘まれたものが「つまみ菜」です。

栄養成分は、カロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウム、鉄分、亜鉛などを含みます。カルシウムは、ほうれん草の約5倍も含まれています。カロテン・ビタミンCが免疫力を高めるので、ガンやかぜの予防に役立ちます。メラニン色素を抑制するので美肌効果も優れています。カルシウムが骨を丈夫にし、精神を安定させます。鉄分が貧血を予防します。亜鉛は味覚を正常に保ちます。体を温める作用があるので、冷え性の方にはお薦めです。



実践 健康のミニ情報

「牛乳ベースのボディミルクで保湿しよう」

牛乳と小麦粉を各大さじ1、オリーブオイル小さじ1/4をよく混ぜます。それを肌の乾燥する部位に5分ほど塗ってみましょう。牛乳には「ピーリング」と

- 「保湿作用」があるため、お肌を若々しく
- させながら、潤いを保ちやすくする効果が
- 期待できます。

