



百草園健康だより

「ブルーマンデー」を乗り切る4つのポイント！

頑張っているあなたへ
小さなメッセージ

皆様こんにちは、お元氣様ですか。毎回のニューズレターをお読み下さりありがとうございます。

いよいよ、待ちに待った冬季オリンピック・パトリックが今月7日に開催を迎えます。会場はロシアのソチ。調べる黒海沿岸に位置しロシア唯一の保養地とのこと。日本人には少々なじみが薄いかも知れません。

さて、日本選手団といますと主将はジャンプの葛西紀明選手、副将はスピードスケートの畑真紀選手です。今回は、女子ジャンプ、フィギュアスケート、スキーフリースタイルなど10歳代の選手の活躍が期待される中、主将の葛西選手に注目です。通算7回目の出場、直前のワールドカップでは41歳で優勝し、最年長優勝者として話題にも上がりました。海外のメディアでも「驚異」と言う言葉は「カサイ」にすべきたと賞賛されたとか。日本人として嬉しい限りです。選手団のメダルの数も気になります
が精一杯のパフォーマンスを出してください。頑張れ日本！



読めばトクする 裏ワザ大百科

今回は調理の裏ワザの紹介！

■卵のM玉とL玉

卵は、MやL等の大きさにかかわらず、卵黄の大きさはほとんど変わらないので、料理の目的に合わせて選ぶようにし、卵黄だけを使う料理なら小さい卵を使ったほうが無駄が少なくなりお徳です。

■シチューはふた無しで

シチューやカレーを煮込む際、ふたをしたまま煮込むと、蒸気や肉の臭みが抜けにくくなるので、煮込む際には、ふたをはずして煮込むと、程よく水分が抜けて、肉の臭みのないまろやかな仕上がりになります。

■電子レンジとラップ

電子レンジで、料理を温め直す時は、「煮物」「蒸し物」「汁物」はしっかりとラップをかけ、「焼き物」「揚げ物」「炒め物」などはラップをしない方がおいしく仕上がります。



実践 健康のニ情報

女性にとって脂質は欠かせない栄養素と知ろう

女性ホルモンの原料は、脂質である「コレステロール」です。女性にとって「脂肪」は欠かせない栄養素です。しかし、太るのを気にして油を抑えた食事を続けていると、体内でコレステロールが不足し、「女性ホルモン」が減ってしまうケースもあります。脂質不足は、若いときは症状が出なくても、40歳を過ぎて一気に老け込むこともあるので要注意です。良質な油を適度に摂りましょう。



月曜の朝に訪れる「ブルーマンデー」。これを放っておくと、身心のトラブルにもなりかねません。今回は、ブルーマンデーを乗り切る方法を考えてみました。

●月曜の朝がつらい「ブルーマンデー」

ブルーマンデーに心当たりのある人は多いはず！「また一週間が始まった。会社に行きたくないな」「もう少し寝ていたい。月曜日なんて来なければいいのに」月曜の朝は、いつもこんな気持ちになっていませんか？ただでさえ朝は調子があがらないのに、「月曜の朝」というだけで憂鬱度100%という人は多いものです。



働く人は、ブルーマンデーを一度は経験するもの。しかし、それが強くなったら、早めに対策を講じなければなりません。我慢していると、目覚めが悪くなり、動悸や頭痛、吐き気などの不調が現れることもあります。すると、ある日ぱったり会社に行けなくなってしまうかもしれません。

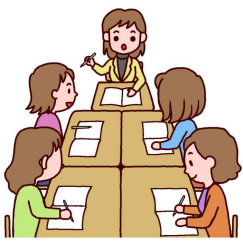
●月曜の会議が心を重くする

ブルーマンデーの原因の一つが、「定例会議」です。月曜の朝はただでさえ気が重いのに、実績報告やノルマの確認をさせられるのはたまらない、

とため息をつく人は少なくないはず

です。

せめて月曜の朝



くらいつ、ウォーミング・アップの時間に充てたいもの。仕事のペースを取り戻した後、会議は翌朝以降にした方が、すっとナチュラルに仕事モードに戻っていきけるのではないのでしょうか。とは言え、会社が会議の日を簡単に変えてくれないので、私たちが心のケアをしていかなければなりません。

●ブルーマンデーを乗り切る方法は？

大切なのは自分で心の状態を管理することです。

【①】月曜の朝は「今日一日頑張ればいい」と思う

月曜の朝は、「また一週間が始まった。長いな」と思うから、憂鬱が高まってしまつのです。月曜日は、あまり先のことまで「ちやこちや考えず、とらえええ、今日一日頑張ろう」と考えましょう。そして、明日以降のために余力を残し、なるべく早めに



帰りましょう。

【②】週半ばに「おたのしみ」を入れる
自分のための楽しみ時間を、金曜の夜と休日に限定していませんか？これでは、「ウィークデイは仕事だけ」という印象が強くなり、生活にメリハリが生まれません。週の半ば頃に習い事やサークル活動の時間を設け、一週間を充実させましょう。



【③】週末でも「睡眠のリズム」は守る
寝て暮らすだけの週末を送っていませんか？休日を「寝だめ」に費やすと、睡眠リズムが狂って、月曜の朝がつらくなるだけです。休日も、睡眠時間は同じにし、たとえ一時間でも午前中から外出するようにしましょう。

【④】休日に「気の合う人」と会う
休日に誰とも会わず、一人で過ごしていることが多くありませんか？自分のストレス状態は、他人に指摘されて初めて気がつくことが多いもの。気の合う人と会話するのは自分のストレスに気づき調整するためにも必要です。以上4つのブルーマンデーを回避するためのポイントをご紹介します。皆さんぜひ参考にしてください。



-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



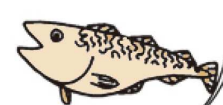
タラ 魚雪の昆布酒蒸し

- 材料(2人分)
- 魚(タラ) 2切れ
 - 出汁用昆布(3×5cm) 2枚
 - 酒 大さじ2
 - 塩 少々
 - ホウ酢 適宜
 - 赤い野菜(お好みで) 2枚
 - 伊豆 生シイタケ 2枚
 - ニンジン 5mm×4枚
 - アスパラ 2本

白身魚ならOK

魚雪(タラ)

冬が旬のタラ。脂肪分が少なく低カロリーでヘルシーな魚です。加熱してもかたくならない、消化の良い食材。うまみ成分が豊富なため、淡泊ながらもとても美味しい! お年寄りや胃腸の弱い方も無理なく食べられます。



つくりかた

1. 昆布を大きじ2の酒に浸してやわらかくしておく。
2. 白身魚(鱈)は塩を少々振り余分な水分を拭き取る。
3. 野菜は食べやすい大きさに切る。
4. クッキングシートに1の昆布を敷きその上に魚・野菜をのせ、上から昆布を浸した酒を振りかけシートで包む。
5. 蒸し器に4をセットして15分程蒸す。(蒸し時間は様子を見ながら調整しめ!)
6. ホウ酢をかけてめしあげ! (エス・カボチのしお汁をかけるのもオススメ!)



知ったかぶり健康情報 「ノロウイルス」の特性と対処法は

■そもそもノロウイルスとは?

ノロウイルスは乳幼児から高齢者に至る広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こすウイルスです。この感染症は11月から3月の主に冬季に多発しますが、年間を通して患者はみられます。



■感染経路は?

【食品媒介感染(食中毒)】

- ・ ノロウイルスに汚染された食品(カキ等の二枚貝に含まれていることがあります)を、生または十分に加熱しないで食べた場合。
- ・ ノロウイルスに感染した人が調理中に手指等を介して食品や水を汚染し、その汚染食品を食べたり飲んだりした場合。

【接触感染】

- ・ 感染した人の糞便や嘔吐物に触れ、手指等を介して口から入った場合。
- ・ 感染した人の手指等に付着したノロウイルスがドアノブ等の環境を汚染し、それに接触した手指等を介して口から入った場合。

【飛沫感染・塵埃感染】

- ・ 患者の下痢便や嘔吐物が飛び散り、その飛沫(ノロウイルスを含んだ小さな水滴)が口から入った場合。
- ・ 患者の嘔吐物の処理が不十分なため、それらが乾燥してチリやほこり(塵埃)となり空气中を漂い、それが口から入った場合

■潜伏期間は?

潜伏期間は24~48時間で、主症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度(37~38℃くらい)です。その後、個人差はありますが、短い方では24時間くらいで嘔吐や下痢などの激しい症状はおさまり、数日でむかつきなどの症状も落ち着き回復していきます。



■ノロウイルスは死滅しにくい

塩素や熱に対しては比較的強い耐性をもっているウイルスであり、水道水に含まれている塩素などでは死滅することはありません。食中毒の対策として加熱調理をした場合でも、60度程度では実に10分以上加熱したとしてもノロウイルスは死滅しないで生存できるというデータも確認されております。



■治療法は?

ノロウイルスには有効な抗ウイルス剤はなく、通常対症療法が行われます。対症療法で大切なことは、強い下痢止め薬を服用しないことです。無理に下痢を止めるとウイルスが腸管内に溜まり、病気の回復を遅らせることがありますので使用しないことが望ましいでしょう。

■予防方法

調理をする場合は、よく加熱(85℃、1分)しましょう。貝類をその内臓を含んだままで加熱調理する際には十分に加熱して調理し、貝類を調理したまな板や包丁はすぐに熱湯消毒すること。調理の前、食事の前、トイレの後、外出先から戻った時など、石けんを使い手首から指先まで丁寧に洗うことが感染予防に大変有効です。とにかく手洗いが一番大切!



■おう吐物・下痢便の処理に注意

ノロウイルス感染症の場合、おう吐物や下痢便には、ウイルスが大量に含まれています。そしてわずかな量が体の中に入っただけで、容易に感染します。便や吐物の処理をする時は素手で触らず、必ずビニール手袋を使用しましょう。汚物の消毒は市販の塩素系消毒剤(漂白剤)を希釈したものを使用してください。

雑学の小部屋

■南極の風邪

南極ではどんなに寒くても、人が風邪をひくことはない。これは、あまりの寒さのためにウイルスが存在していないため。

※補足 因みに、南極で生活していた人が祖国に戻ってくると、免疫力が出来ていないため、簡単に風邪をひいてしまうそうです。

■風邪と解熱剤

エール大学のゴードン・ラフ博士は、人間の体温が37~39度に上がると、免疫反応の要のT細胞が約20倍に増え、40度になるとウイルスと戦う物質であるインターフェロンの働きが3倍になると報告している。安易に解熱剤を使う事は、かえって風邪を治りにくくしている場合もあるとか。

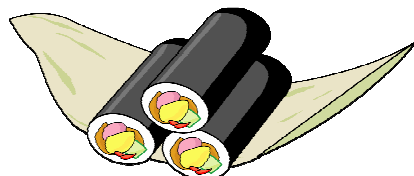


旬の食材と栄養成分「海苔」

現在のような干しのりが普及したのは江戸時代です。種類は約30種あります。旬は、1~4月頃です。厚みがあり、光沢のあるものが良質です。

栄養成分は、カロテンやビタミンC・E等のビタミン類を多く含みます。カルシウム、鉄分、亜鉛、ヨウ素などのミネラル類も豊富に含まれています。食物繊維、不飽和脂肪酸のEPAも含みます。

カロテンとビタミンCが活性酸素を除去してガンや動脈硬化を予防します。カロテンは目の健康に、ビタミンCは美肌効果もあります。食物繊維が便秘を改善・カルシウムが骨や歯を丈夫にする・鉄分や葉酸が貧血を予防する・亜鉛が味覚や精力を強化します。葉酸は胎児の正常な発育に不可欠な成分です。ヨウ素は子供の成長に不可欠な成分です。EPAは、アレルギー症状を緩和・改善しガンを抑制します。



この「カタカト語」の意味わかりますか?

海藻や海泥を使ったマッサージをしたり、海水にひたしたりして、ミネラルをたっぷり吸収する美容療法。フランス語のセラピーはセラピーと同じ意味です。タラソテラピーは、リラックス効果やストレス解消、新

「タラソテラピー」とは、 訳「海の恵でキレイになる」

- 陳代謝の活性化といった効果がある
- と言われています。日本では、もっ
- ぱら女性向けに展開されていますが、フランスでは
- 当たり前のように男性にも行われているとか。

