

# 百草園健康だより



## 秋バテって何？症状チェック&対策！

夏バテが治ったと思っていたら、なかなか体調がよくなる……。その不調はもしかしたら、「秋バテ」かもしれません。元気に秋を過ごすために生活習慣をチェックしてみましょう。



一方、「秋バテ」は1日の寒暖差が大きいこと、気圧が変動すること、夏の意識のまま冷たい物を食べすぎることで、夏の間に冷房などによって体が冷

### 「夏バテ」と「秋バテ」の違い

夏に暑い日が続いて体調を崩す「夏バテ」は、主に熱帯夜による睡眠不足や、高温多湿による体温調節機能の低下などによって自律神経のバランスが崩れることで起こります。



秋といえば、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など、楽しいことが目白押し！ところが「体がだるくて思うように動かない」「食欲不振や頭痛といった体調不良が気になる……」それはもしかしたら「秋バテ」かもしれません。

■食事  
1日3食、バランスの良い食事を摂ることで、できるだけ冷たい物を選び、温かい物を食べたり飲んだりします。食事はゆっくりに噛んで食べましょう。



### 秋バテ対策

以上の症状が2つ以上当てはまり、それが1〜2週間以上続く時は秋バテの可能性があるので早めに対策を。

- 食欲がない
- 胃がもたれた感じがする
- 疲れやすい
- 体がだるい
- 立ちくらみがある
- めまいがある
- 頭がボーっとする、頭痛い
- なかなか寝られない
- 朝が起きられない
- 肩こりがひどい

### カンタン！秋バテの症状チェック

えた日が多かった、などが原因です。秋バテは放っておくと免疫力低下を招き、風邪やインフルエンザにかかりやすくなるので、軽視するのは危険です。

### ■入浴

身体が冷えることも秋バテになりやす。眠りをよくするために37〜39℃位のお湯で身体を温めることは効果があります。



### ■運動

適度の運動をすることで、発汗機能を高めます。身体の血行を良くすることで、肩こりの原因になる疲労物質を代謝させることができます。ウォーキングなど少し汗をかく程度で十分です。

### ■十分な睡眠

秋バテの症状に、眠れない、起きられないという症状があります。これにより睡眠不足で自律神経のバランスがより崩れてしまいます。適度な運動や睡眠前の入浴で、眠気を感じた時に寝ましょう。

### ■周りの環境

秋は1日の気温差が大きいので、身体には、思った以上に負担がかかっています。衣服などでこまめに体温調節することが大切です。

以上の対策をしても改善がみられない場合は最寄の医療機関を受診しましょう。



## 頑張るママさんへ 小さなメッセージ

「大人っぽい味だね」  
地方新聞「くらし面」での、ある女子高生の話。

好き嫌いの激しかった幼少の頃、出された「ナスの味噌炒め」を「イヤッ！」と言うと「少し大人っぽい味だね」と、別のおかずをつくってくれた祖母。祖母が亡くなった後もその言葉が忘れられず、「あのとき美味しいと食べておけばよかった」との後悔から何でも食べるようになった、と。

言葉（想い）が伝わるのには思いのほか、時間がかかることもあります。「おはようございます」の挨拶に元気に返してくれる人や無言の人。返事に一喜一憂せず、温かく「伝え続ける」ことが必要なのでしょう。反面、私も周囲の「思い」に気づいているのか……「敢えて」「ことば」を添えてみようとも思いました。



## 今更聞けないカタカナ語 「モックアップ」

ハリボテ（実物と同じ大きさで作った模型）

携帯電話を買いに行くと、展示用サンプルとして外見が製品のもので、実際には使えない携帯電話が置いてある店が多くあります。このような外見だけのハリボテ品が、モックアップです。



モックアップとは、展示用などに自社で製造したものであり、他社が勝手に製造した模造品とは違います。

そのような模造品はパクリ品など呼びますので、使い分けに気をつけましょう。

ウェブサイトなどにもモックアップが存在しますが、他人のウェブサイトを勝手にまねて作ったサイトは、パクリサイトと呼ばれます。

モックアップとは、あくまでもサンプル用に作った、外見が実物そっくりの模型のことです。

一子宝相談/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

つい後回しにしちゃうあそこの掃除です。

### ◆ガラスのセロハンテープをはがすには

窓ガラスなどにはりついていたセロハンテープやシールをはがすのは面倒ですし、はがしても跡が残って厄介です。そうだったら、ドライヤーやアイロンを使ってはがす方法があります。ドライヤーで温風を当てるか、アイロンの低温でテープを温めます。あまり高温では糊が固まってしまう逆効果ですので、温度に注意しましょう。またドライヤーは20センチ位離れたほうがいいでしょう。剥がした跡が残ってしまったら、マニキュアの除光液、ベンジン、アルコールなどを布につけて拭き取ります。

### ◆網戸の汚れを落とすには

網戸のお掃除では、網目の間についている汚れを雑巾でふくと、かえって汚れを広がってしまいます。そうならないように、スポンジを2つ使うと効果的です。1つは裏側から網を押さえて、もう一方は表側からたたきましょう。こうすれば、裏側のスポンジが汚れを吸いとってくれます。最後は乾拭きをして水分をしっかり取りましょう。ピカピカになった網戸は気持ちがいいですね！



## 糸内豆とひじきの炊き込みご飯

材料(1人分)

- 米 1合
- 糸内豆 1パック
- 舞ひじき(乾燥) 小じき2くらい
- 油あげ(乾燥) 1/2枚
- にんじん(細切) 4、1/2本
- A { しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 昆布だし(顆粒) 小さじ1

### 糸内豆

ナットウキナーゼ、糸内豆ムン、食物繊維、レシチン、ビタミンE、疲労回復・整腸作用、足腰のケア、美肌効果など

### ひじき

はましの約12倍のカルシウム! とうもろこしの約7倍の食物繊維! 鶏肉の約6倍の鉄分! 他にもカリウム、マグネシウム、亜鉛、葉酸、ビタミンB2が豊富に含まれます。

つくりかた

1. お米を洗ってザルにあげておく。戻したひじきは流水で軽く洗い水気を切る。
2. 炊飯器にお米とAの調味料を入れ、水量表示に足りない水を足す。にんじん、ひじき、糸内豆、油あげを上に乗せて炊く。
3. 炊き上がった後軽く混ぜ合わせてお好みで刻みネギなどを散らしたらできあがり!!



材料を入れて炊くだけ! カンタン!

## 雑学の小部屋

### 筋肉痛はなぜ起こるの?

翌日の筋肉痛は若い証拠! なんて言われるとちょっと嬉しい。そんなこと思うのは私だけ!?

さて、その筋肉痛が起こるメカニズムは完全に解明されていませんが、今のところ3つの原因が考えられています。



- 1つ目は「運動後にたまった乳酸などの疲労物質が痛みを引き起こす」というものです。
- 2つ目は「激しい運動で筋肉が小さな断裂を起こし、そこが炎症を起こしている」というものです。
- 3つ目は「運動によって傷ついた筋肉が回復する際に炎症を起こし、このときに発生した物質が筋膜を刺激する」というものです。どんなしくみで炎症を起こしているのか判明していませんが、現在ではこの説が最も有力となっています。

## 旬の食材と栄養成分「鮭」

旬は9~11月頃です。栄養成分は、赤い色の色素であるアスタキサンチンが含まれています。ビタミンD・B1・B2・E、ナイアシン、不飽和脂肪酸のEPA、DHAを含みます。

アスタキサンチンは、強力な抗酸化作用があります。ガンや動脈硬化、白内障、胃潰瘍の予防に効果があります。EPAは血栓防止・アレルギー症状を緩和し、DHAは脳を活性化し学習能力を高める働きをします。ビタミンDは骨を丈夫にします。ビタミンB群は成長を促し消化を助けます。

皮の部分にはB2が多く含まれているので、皮も食べるとよいです。



## 知ったかぶり生活情報「部屋干しの洗濯物のニオイを防ぐ」

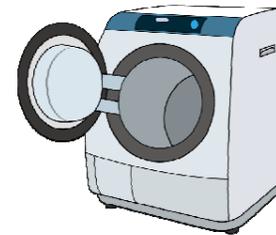
秋雨の時期になると洗濯物を部屋干しする日が増えますが、悩まされるのが洗濯物の臭い。洗濯物の臭いはモラクセラ菌という微生物が原因と言われています。部屋干しすると洗濯物が乾かずに長時間湿った状態になり、その間にモラクセラ菌のような雑菌が繁殖してしまい臭いを発するのです。そのため部屋干しの洗濯物を臭わせないためには、極力菌が少ない環境で、早く乾かすことが重要になってきます。

### 1:洗濯前の洗濯物の保管方法

脱いでから洗濯するまでの間、洗濯物は通気性のよい洗濯カゴに入れるようにしましょう。かなり湿っていて洗濯するまでに1日以上あるような場合は、洗濯前ですが乾かすようにします。

### 2:洗濯機のカビ掃除

洗濯槽の裏は専用の洗濯槽クリーナーを使って定期的に掃除をします。洗濯機を使ったあとは蓋をせずに2時間くらい開けておき、中をしっかりと乾燥させるようにします。



### 3:洗剤・漂白剤・柔軟剤の使い方

#### ●部屋干し用の洗剤

部屋干し用の洗剤は除菌効果が高いので、臭いを防ぐ効果が期待できます。

また洗剤は使用方法に定められた量を守らずに使うと、少なすぎても、多すぎても、効力を発揮できません。特に多く入れすぎた場合、洗濯で溶け切れなかった洗剤の残りかすが衣類や洗濯機の中に残り、雑菌やカビとなってニオイの元となったり、さらにはアレルギーの原因となることもあります。また、粉末の洗剤は溶け残ることがあるので、液体のものに変えるなども、ニオイを防ぐことにつながります。



#### ●漂白剤

漂白剤は滅菌の作用も期待できますので、色柄ものの用の酸素系漂白剤と一緒に使うのもよいでしょう。

#### ●柔軟剤

洗濯物の臭いを消すために大量に入れる方もいますが、それは逆効果。乾きにくくなりかえって洗濯物の臭いの原因となってしまいます。

### 4:お風呂の残り湯を使うタイミング

お風呂の残り湯を使う場合は、「洗濯」と「1回目のすすぎ」まで。最後のすすぎは真水でするようにしましょう。スピードコースですすぎ1回の場合は、「洗濯」のみをお風呂の残り湯でするようにします。

### 5:洗濯物を早く乾かす干し方(素早く/広く/風通しよく)

- ・一つ一つの洗濯物が密着しないように間をあけて干す
- ・タオル類は2つ折りにせず、どちらか一方を長くし風に当たる面を広くする
- ・ズボンは筒状に干して風の通りをよくする
- ・靴下はセットにせず1枚ずつ干す



### 6:一度に洗う洗濯の量を減らす

洗濯の量が多ければ多いほど密着して干すことになるので、洗濯物が乾きにくくなり臭いのもととなります。1回に干す量を減らすためにも、洗濯はこまめにしましょう。

### 7:洗濯を途中で止めるときは「すすぎ」で止める

洗濯が終わり脱水した状態で干すまでの間に洗濯機の中に放置すると、いっきに洗濯物が臭うようになります。どうしても途中で止める必要がある場合は、すすぎで止めておき、水に浸された状態にし、すぐに干せるタイミングで脱水をするようにします。



## 実践 美容のミニ情報

「汗は濡れたハンカチでふいて、体臭を防ごう」

汗をかいた時に乾いた布でふくと、水分は取れても臭いの元となる成分は残ったままになり、拭くたびに臭いの成分が濃くなることも。濡らしたタオルやハンカチ、

- ウェットティッシュで、臭いの元から残さず拭くほうが体臭予防につながります。

