



ひやくそうえんけんこう
百草園健康だより

平成 27 年 2 月号

冬の肌乾燥に負けない5か条

②水分補給は肌だけにあらず
 湯気のシグナルを察知したら、肌に保湿ミストや保湿クリームなどで潤いを与えますが、忘れがちなのがカラダへの水分補給。「乾燥＝カラダの水分不足」と心得てください。肌の乾燥はカラダの

唇は、皮膚が薄く他の部位と比べて乾燥を感じるのが比較的早い部位。湯きを感じて無意識に唇を潤すことが多くなっていたら、すでに乾燥は始まっています。また、急に寒さを感じたときも湯きの合図。体内の水分が不足すると、実は寒さに対する耐性が低下するのです。

①「湯きのシグナル」を見逃すべからず
 肌がびりびりしているなど乾燥に気付くのは実は遅すぎ！
 肌には違和感が出るころには乾燥はかなりの進行してしまっています。実は、肌で乾燥を感じる前に、カラダから次のようなシグナルが出ていることにお気づきですか？



冬は温度が下がり寒いということだけでなく、空気が乾きカラダの表面の水分が蒸発しやすくなります。他の季節と同様のケアでは、肌はカサカサに乾燥してしまいます。乾燥に負けない為の、5つの重要ポイントをお伝えします。

④ポディークアの仕上げもフタをすべからず
 冬はお顔の肌だけでなく、ひざ、すねやひじ、背中など、全身の肌も乾燥するのでしっかりケアしましょう。おすすめはお風呂から上がったのち、カラダの水分を拭き取る前に保湿クリームや保湿ゲルを塗り、水分



③スキンケアの仕上げはフタをすべからず
 乾燥の適切なケアは「保湿」が重要です。ポイントには、化粧水などで保湿した後、浸透率の高い保湿クリームなどでしっかりとふたをしてあげること。ただの油膜よりは、プラセンタやプロテオグリカンなどの高い保湿成分を配合したクリームやゲルなどの油膜でふたをするのが一石二鳥でおすすめです。

乾燥させない＆したらずく保湿・水分補給
 どんなに着込んで、たとえ外出しなくても肌が乾いてしまう季節。紹介した5か条をしっかりと頭に入れて、冬も美肌で乗り切ってくださいね！

⑤蒸気の魔法！特別ケアを取り入れるべし
 どうしても乾燥が気になり、少しでも早くくるおいの美肌を取り戻したい方は、蒸気を使った特別ケアがおすすめです。

- 用意するもの
 保湿ゲルやクリーム、蒸しタオル
- 蒸気ケアのやり方
- 1. 顔全体に保湿ゲルをたっぷり(サ克蘭ポ2個分程度)乗せます。
- 2. 蒸しタオルを顔に乗せ、2〜3分そのままにします。
- 3. 2〜3分後、タオルを外し、保湿ゲルをなじませるようにマッサージして終了です。



なるほど 故事成語 「破竹の勢い」

【だれにも止められない】の意味
 竹の最初の一節を割ると、そのまま根元まで一気にスパッと割れます。その有様から、猛烈な勢いのことをいうようになりました。
 『晋書』の一節に、戦場で行なわれた会議中、結論が撤退に傾きかけていたところ、ある将軍が「わが軍は優勢だ。その勢いは、まさに竹を割るようなもの。今こそ攻めるべきだ。」と反論したとあります。また、この反論から「竹が割れるのは竹のほうから剣を迎えているようだ」、つまり「勢いがあるときは自然と成功する」という意味の「刃を迎えて解く」という言葉も生まれました。
 確かに、何事にも勢いは大切です。勢いに乗っているときは、何をやっても次々とうまくいくものが得策です。



—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 今回は汚れ落としについて

鍋に牛乳が焦げたら？
 鍋で牛乳を温めていると、底に焦げつきができてしまうことがあります。これは、なかなかとりにくいものです。そんな時には、別の鍋に少し水を入れて、4つ切りにしたタマネギを煮ます。タマネギの煮汁を、牛乳が焦げついた鍋に入れて、たわしでこすると焦げつきをきれいに取ることができます。煮たタマネギは料理に使いましょう。



食器の油汚れを落とす方法
 コーヒーかすには油汚れを吸収する働きがあります。飲み終わったコーヒーかすを、汚れた食器にふりかけてスポンジでこすります。あとはお湯ですすぐだけで、油汚れはきれいに落ちます。汚れだけでなく、生臭い臭いも消してくれます。



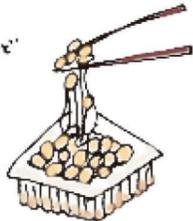
納豆汁

材料 (2人分)

- 糸内豆 1パック
- 油揚げ 2枚
- 味噌 大さじ3
- だし汁 800cc
- ネギ 適量

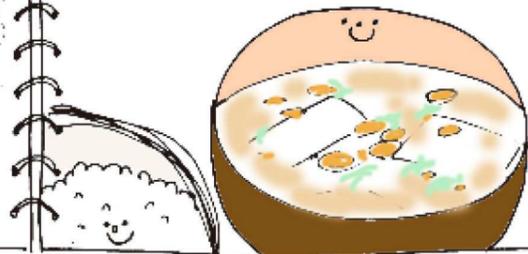
糸内豆

糸内豆は、糸内豆にしかない西産品である。ナットウキナーゼが含まれるほか、糸内豆ムコ多糖、食物繊維、レシチン、ビタミンB群、Eなどが含まれます。糸内豆の健康効果は、疲労回復・整腸作用・免疫アップ・老化防止・美肌効果が期待できます!!



つりかた

1. 油揚げを1cm幅に切る。
2. 鍋にだし汁を入れ、切った油揚げを入る。沸騰したら火を止め味噌を溶かす。
3. 糸内豆を入れて混ぜる。
4. 小口切りにしたネギを入れたらできあがり!



知ったかぶり生活情報

昔は、季節の分かれ目には邪が入りやすいと考えられていました。中でも重要なのは、年の分かれ目です。旧暦では新年が春から始まるため（立春のころに元日がめぐってきました）、立春の前日の節分は、大晦日に相当する大切な節目だったのです。



古代中国では、大晦日に「追儺（ついな）」という邪気祓いの行事があり、これは桃の木で作った弓矢を射って、鬼を追い払う行事です。これが奈良時代に日本に伝わり、平安時代に宮中行事として取り入れられました。その行事のひとつ「豆打ち」の名残が「豆まき」で、江戸時代に庶民の間に広がりました。

鬼を知ろう

①なぜ鬼をやっつけるの？

鬼は邪気や厄の象徴とされ、形の見えない災害、病、飢饉など、人間の想像力を越えた恐ろしい出来事は鬼の仕業と考えたからです。「おに」という言葉は「陰（おん）」に由来し、「陰」とは目に見えない気、主として邪気をさします。また、隠れているこわいものとして「隠人（おんにん）」が変化したという説もあります。

②豆をまく理由

大豆は五穀のひとつで穀霊が宿るとされており、米に次いで神事に用いられてきました。米よりも粒が大きく、穀霊で悪霊を祓うのに最適であることや、魔の目（魔目＝まめ）に豆をぶつけて魔を滅する（魔滅＝まめ）にも通じます。



豆まきのしかた

①豆の準備は？

豆まきに用いる大豆は、必ず炒り豆でなくてはなりません。これは、拾い忘れた大豆から芽が出てしまうと縁起が悪いので、「炒る」が「射る」にも通じます。つま

「節分のイロハ、節分の由来」

り、「魔目」を「射る」ことで「魔滅」となるわけです。炒った大豆を「福豆」といいます。

②いつ、誰と豆まきをすればいいの？

鬼は真夜中にやってくるので、豆まきは夜のほうが効果的です。また、できるだけ家族全員揃ってやりましょう。一家の幸せを願う行事なので、本来は家長の役目ですが、家族のイベントという意味合いも強いので、家族全員でまき、それぞれの厄を祓っても構いません。

③どうやってまくの？

窓を開けて「鬼は外！」と外へ向かってまき、鬼が戻らないようすぐに窓を閉めてから、「福は内！」と室内にまきます。奥の部屋から順番に、最後は玄関までまいて、家中の鬼を追い出します。胸のあたりで枀を持ち、そこからまくような感じで下手投げをすると、豊作祈願の豆まきに通じ、心に潜む鬼も祓えます。

④豆はいくつ食べるの？

豆まきがすんだら、1年間無事にすごせるようお願いながら、自分の年齢よりも1つ多く豆を食べましょう（地方によって異なる場合もあります）。福豆を食べることで邪気を祓い、病に勝つ力もついて福を呼ぶとされています。

鬼の苦手な鰯と柀

節分に欠かせないものがまだあります。鬼は、鰯（いわし）の生臭い臭いと、柀（ひいらぎ）の痛いトゲが大の苦手なのです。そこで、鰯の頭を焼いて臭いを強くしたものを柀の枝に刺し、それを玄関先にとりつけて、鬼が入ってこないようにする風習があります。これを「焼嗅（やいかかし）」「鰯柀」「柀鰯」「柀刺し」などと呼びますが、昔から臭いの強いもの、トゲのあるものは魔除けや厄除け効果があるとされています。



雑学の小部屋

チョコレートの名の由来は？

チョコレートといえば、今では板チョコのことを意味しますが、もともとは飲み物のことでした。初めてチョコレートを作ったのは、メキシコのアステック族です。カカオ豆を砕いて煮た汁を冷やし、いろいろな香料を混ぜ、コショウで味つけをして飲んでいました。これをメキシコ語で、「チョコラル」と呼び、それは「苦い水」という意味でした。

アステック族は、カカオの木、メキシコ語でいうと「カカウアトル」は神からの授かり物で、それからつくられた「苦い水」を飲むと、力がからだにみなぎり、病気にかからないと信じていたのです。

この「苦い水」をスペインの探検家たちが、アステック族に教えられて、実際に疲労回復に役立つことを知り、しだいに飲むようになったのです。

しかし、スペイン人はコショウの味にはなじみず、カカオ豆に同じ分量の砂糖を混ぜて新しい飲み物をつくり、それを「チョコラーテ」と呼んだのです。これが英語圏に入って「チョコレート」となりました。



旬の食材と栄養成分「ワカメ」

現在では養殖物が主流となっています。芽かぶはわかめの根元の部分です。旬は、2～6月頃です。黒褐色でつやがあり、肉厚のものが良質です。干しわかめは水で戻した後、熱湯をかけて水にさらすと色が冴え、歯ざわりが良くなります。

栄養成分は、カリウムやカルシウム、カロテン、マグネシウム、鉄分が多く含まれています。ヨウ素、セレン、フコイダイも含まれています。ヌルヌルは、食物繊維のアルギン酸です。

カリウム・アルギン酸が高血圧の予防・改善に働きます。カルシウムが骨や歯を丈夫にし精神を安定させます。鉄分が貧血防止に働きます。カロテンは目の健康に働きます。ヨウ素は体内の代謝を活発にし、心身を元気にします。セレン・フコイダイは、ガン予防に有効な成分です。



実践 健康のミニ情報

手が乾燥でガサガサになってしまったとき、皆さんはどうしていますか？おススメなのが、手にハンドクリームをたっぷり塗り、100円ショップなどで買える「ビニール手袋」をつければ、手軽なハンドパックになります。

「ビニール手袋でハンドバックをしよう」

- そのまま家事もできるので、日常生活に
- ほとんど支障がありません。体温で美容
- 成分が浸透して、より潤い効果が期待で
- きます。

