

百草園健康だより

2015年は機能性表示解禁でセルフダイエット元年

2015年4月開始の機能性表示解禁でダイエット方法が変わるトクホや栄養機能食品に続き、健康効果を表示できるようになる食品が2015年4月以降、次々に発売される予定ですが、これがダイエット成功の手助けになる！と、ダイエッターの間で話題になっています。

特にトクホは許可されるまでには申請に1~5年かかっていたのですが、今後は各企業の責任で科学的根拠を示せば、国の審査を経ずにパッケージに表示できるようにになります。そして、これまでトクホや栄養機能の表示ができなかった鮮魚、青果、精肉の生鮮品にも表示できるようになります。

●機能性表示解禁って？
ダイエッターや健康志向の高い人が食品を購入する際に選ぶ基準としていたのが、これまではトクホや栄養機能食品でした。「脂肪の吸収を抑える」と謳ったコーラやお茶や、「おなかの調子を良好に保つ」と謳ったヨーグルトなどがその例ですが、これらの表示を参考にして商品を選ぶ人も多いのではないのでしょうか。これらの表示を目にする機会は、健康志向の高まりと同時に年々増えてきましたが、2015年はそれらの国による審査・基準が緩和されることで、多くの食品が様々な機能性を表示して発売されるようです。



●ダイエットのついでに活用すれば良い？
機能性表示ができるようになることで、栄養素の知識がなくても、またサプリ等に頼らなくても、生鮮食品を含め様々な物を自分が必要あるいは欲しいと思う効果から食品を選ぶようになります。美容や健康に良いものを目的別に選べるようになるのは便利であるとともに1つの買物の楽しみにもなるでしょう。



●効果を基準に選んで買物できるポイント
これまでは、食べたいものを基準としていたスーパーでの買物が、これからは効果を基準に選んで買物をして料理をする、という発想で食事を摂るのが主流になるかもしれません。
インターネット検索や流行等に左右されずに、また、本格的な食事指導等のアドバイスを受けずにヘルシーな食事ができるように2015年は、自分で手軽に食事改善ができるセルフダイエット元年となるでしょう。



皆様こんにちは、お変わりありませんか。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。今月号は特にトクホ、自転車保険を掘り下げてみましたがいかがだったでしょうか。
さて、待ちに待った春が来ていますね。Jリーグや野球が開幕しまさに球春です。昨年同様カープ女子、オリ姫の応援も力が入るでしょう。そんな女子の力を野球にと本拠地を首都圏に置くプロ野球5球団が「野球女子倍増プロジェクト」をスタートさせたそうです。野球の活性化に「女子力」が無視できなくなってきたというようです。
今、一番無視できないと言えは、「線虫」のことでしょうか。人の尿のにおいを嗅ぎわけて、ガンの有無を識別できる研究が進められているそうです。尿一滴で様々なガンを95%の精度で検出すること。費用も数百円、結果が1時間位で分かるという事で10年後の普及に向けて急ピッチとか。待ち遠しいですね。
春は、新入学、新生活、就職など期待と不安が入り混じる季節。ニューフェースに頑張れってエールを送りつつも、私にとっではちよっと期待が膨らむ待ち遠しい季節です。
今月も宜しくお願ひいたします。



今更聞けないカタカナ「リノベーション」

(住宅を新築並に改修する工事)

家の外壁がはがれたり、水回りが悪くなったりした時の修理がリフォームです。「もとの状態に戻す」という意味合いが強く、たいてい小規模な工事で終わります。対するリノベーションは、「改革」や「刷新」を意味する英語。建物の骨組みはそのままにデザインを変えたり、新たな機能を追加したりすることが目的の工事です。たとえば、「2DKで床が畳だった家を、フローリングで1LDK、しかも間接照明が備えつけられたオシャレな家にする」といった大規模な工事を指します。もはや新築並の大工事ですが、新築よりも安い値段で買えたり借りられたりすることが大半です。



-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 今回はお庭の手入れについて

【面倒な砂利の間の雑草対策】
砂利の間に生える雑草で、飛んできた種から芽が出たものは、砂利があってしっかり根が張っていないので、気がついたときに1本1本引き抜きます。力もたいしていきりません。砂利の下の土から生えてくるものはちょっと面倒なので、砂利の下に防草シートを敷いてしまいましょう。また、あちこち生え出してから対策としては、塩水を作ってまいてみましょう。塩分が土にしみ込んで雑草は枯れてしまいます。さらにハウレンソウなど青菜のゆで汁を熱いうちにまくのも大いに効果があります。熱い湯がはねて、やけどしたりしないように気をつけて。
【アブラムシ・ダニにエコな殺虫剤】
アブラムシやダニなどの害虫は、ガーデニングの天敵。害虫専用の薬剤も売られていますが、小さな子どもがいる家庭では、使用するのを躊躇してしまうこともあるでしょう。そこでよく晴れた日の朝、飲み残しの牛乳を霧吹き器に入れて吹きつけてみましょう。牛乳はすぐに乾いて膜を作って縮み、膜の中の害虫を窒息死させてしまいます。後はジョウロで水をやり、牛乳の成分を洗い流してやればよいのです。とても安心なアブラムシ退治の殺虫剤です。



菜の花の塩漬け

材料
 菜の花 200g
 塩 小さじ1
 A { 白ごま 少々
 かつお節 ツマ
 (しょうゆ(お好み) ツマ

菜の花

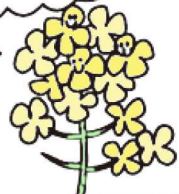
菜の花はとても栄養価の高い緑黄色野菜です。βカロテンやビタミンB1・B2、ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などの豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。花が開いていないもの、茎の切り口がみずみずしく鮮やかな緑色のものを選ぼう!!



作り方

1. 菜の花は水洗いして沸騰しお湯にくぐらせる。
(※ 茹でない!!)
2. 水気を絞ってビニール袋へ塩と一緒に入れる。空気を抜き、揉んでおく。
3. 重石をして1〜2日冷蔵庫で漬けておく。
4. 漬けた菜の花は水気を絞って細かく刻み、Aを混ぜたらできあがり!!

塩が酸味、しょうゆはお好み♪



知ったかぶり生活情報

「自転車保険は入っておくべき!?!」

自転車事故が社会問題となっています。4月から自転車生活を始めるという人も多くは、自転車事故で困らないための対処などをお伝えします。

自転車事故と自動車事故との違い

「自転車」が加害者になった場合、「自動車」が加害者になった事故とどのように違うのでしょうか。自動車の事故と比較した場合の違い、そしてそれによって発生する自転車事故ならではの問題について、考えられるものを挙げてみます。



- ・クルマのような免許制度がなく、自賠責保険のような強制加入の保険制度がない
- ・自転車事故に対する危機意識の薄さ
- ・損害賠償に対する意識の変化

最初の2つはもともとあることです。しかし自動車については、自賠責保険という強制加入の保険制度があるのに対して、自転車にはこうした制度がありません。そのため自転車事故が起きた場合、被害者側が救済されないことがあります。

自転車事故に備えるには「自転車保険」がある

自転車事故に対応する保険にはどのようなものがあるのでしょうか？ 以前から損害保険会社で取り扱っている自転車の保険は「自転車総合保険」と言います。

自転車保険の主な補償内容は以下の通りです

- ・自転車に乗っているときのケガの補償（歩行中自転車にはねられたときのケガも補償する）
- ・自転車に乗っているときの損害賠償事故補償（対人賠償・対物賠償）

自転車保険だけでなく、他の保険でも自転車事故を補償できるものがあります。それが「交通事故傷害保険」や「普通傷害保険」などです（個人賠償責任保険が特約でついているもの）。

自転車保険以外に何かあるのか？

それでは、自分で新たに保険に加入する以外に方法はないのでしょうか？

例えばTSマーク（自転車を安全に利用してもらうための制度。自転車安全整備士が普通自転車を点検、整備して安全の確認をしたときに貼られるマーク）などがある場合には、TSマーク付帯保険という保険がついてきます。



わざわざ保険なんて、と思う人は活用を考えてみてください。TSマークのついた自転車安全整備店の看板のあるお店で取り扱っています。

当たり前のことですが、保険はあくまで事故がおきたときの最後の手段で、あくまで民事上の損害賠償に備えることができるだけです。刑事上の責任が問われれば失うものはわかり知れません。左右の安全確認や一時停止、徐行など自転車の安全運転を心がけること、事故を未然に防ぐことがまず大切です。



雑学の小部屋

開花予想の満開とはどの状態をいうの？

毎年3月も下旬になると、サクラ前線の北上が伝えられ、各地の開花予想が新聞などで発表されます。だれもお花見は満開のときと思うのですが、サクラの開花は微妙な気象条件に左右されるので、なかなかうまくいきません。寒い日が2〜3日続いて開花が遅れたり、雨が降ってすぐ散ってしまったら……。さて、発表される満開とは、全部の花が開いた状態ではなく、だいたい80パーセント開いたところを満開と言うのだそうです。実際、このくらいがちょうど目で見ても満開の感じになるからです。100パーセント開花した状態では、むしろ散る花が多く、盛りをすぎた感じになります。ちなみに、開花とは1枝に数輪花が開いたとき、見ごろは50ぐらいの花が開いたときをいいます。



旬の食材と栄養成分「アスパラガス」

アスパラガスはユリ科の野菜で、グリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスがあります。4月〜6月が旬です。土を盛って光を当てず軟化させたのがホワイトアスパラガスで、そのまま栽培したのがグリーンアスパラガスです。



栄養的には日光をたくさん浴びて育ったグリーンアスパラガスのほうが栄養価が高く、ホワイトアスパラガスの栄養はビタミンCが少し含まれている程度です。グリーンアスパラガスは、栄養成分のカロテン、ビタミンB1・B2・C・E、葉酸、ルチンなどを含みます。アスパラガスから発見され名付けられたアスパラギン酸を含みます。

アスパラギン酸は、疲労回復や滋養強壮に優れています。穂先に含まれるルチンは、血液をサラサラにして動脈硬化を予防します。ビタミン類は抗酸化作用があり、体の老化防止、ガンの抑制、美容などに効果があります。妊娠中や授乳期に必要な葉酸も多く含まれています。

実践 美容のミニ情報

「食事は20分以上、30分以内で食べよう」

20分以内の早食いは、血糖値の上昇が間に合わず、満腹感が感じづらくなります。また、30分以上かける食事は、食べている最中に、胃に空きができてしまい、食

- べ過ぎる原因になります。食事をする
- なら、20分以上、30分以内で行って
- みましょう。

