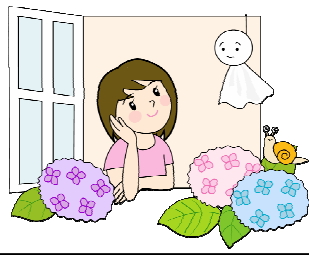


百草園健康だより



新常識！ココナッツオイルのダイエット効果とは！

健康や美容に効果があるココナッツオイルが注目されています。海外セレブや芸能人にも愛用者が多く、美の秘訣の一つになっています。今回はココナッツオイルのダイエット活用術をお伝えします。

ココナッツオイルの中鎖脂肪酸は体脂肪にならぬ！

カロリーは同じなのに何がスゴいのか、それはココナッツオイルの成分です。ココナッツオイルは「中鎖脂肪酸」ゆづきほつさく」という天然成分を多く含んでいます。この中鎖脂肪酸は、食べた後にも脂肪組織にならずに、肝臓で効率よく分解されてエネルギーになる性質を持っています。吸収力は普通の油の約四倍、代謝速度は約10倍とも言われ、理想的には体脂肪として溜まらない油ということになります。



ココナッツオイルのカロリー

ココナッツオイルはその名の通り、ココナツから摂った油です。カロリーという視点で見ると、オリーブオイルも、ゴマ油も、コーン油も、液状のもの同士を比較すると、実はどれもほとんど同じですが、成分はそれぞれに違いと特徴があります。ココナッツオイルは見た目にも白く粒状の固形（夏期以外）であることだけでなく、複数の特徴的な性質を持っていることが注目されています！

ココナッツオイルのオススメ活用術

そんな嬉しい効果が期待できるココナッツオイルの王道の利用法は、そのまま飲むこと。高いダイエット効果を期待する場合には、食事の糖質を制限してココナッツオイルを摂るといったのが正しい使い方です。

油を摂っても体重が減る？ ケトン体ダイエット

ケトン体とは、体内の脂肪酸を分解してできる、肝臓で作られる物質のことです。体脂肪が足りなくなると生命維持のために発生する物質です。ココナッツオイルを摂ることで体内のケトン体濃度を上げられるということです。



ココナッツオイルを食べる時の注意

あくまでも油なので、極端な過剰摂取は避けましょう。たくさん食べるほどに健康効果やダイエット効果が上がるといってはいけません。先ず、今使っている油を置き換えるイメージで使うと良いですよ。

一日の目安は大きじ二杯程度までと考えてみてください。この食品にもいえることですが、偏りすぎないように上手に取り入れることが、飽きずに続けられるコツでもあります。



読者の皆様こんにちは、お元気ですか。いつも「百草園健康だより」を楽しみにしてください。誠にありがとうございます。

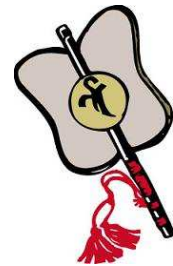
先日新聞で「大相撲人気が復活」と紹介されていました。そのけん引役は新たな女性ファン：「リキジョ」と言うそうです。

以前このコーナーでも紹介したプロ野球のカープ女子・オリ姫の広がりや球場の雰囲気が一変させているとか。

直前まで開催していた大相撲夏場所も連日満員御礼の垂れ幕がありました。八百長問題などで一時は存続が危ぶまれた大相撲、いわゆる女子力のお陰で見事に復活しています。相撲協会もSNSで力士情報を配信したり、数々のイベントを開催しているそうです。そんな女性視聴者を意識してかテレビ中継でも分かりやすい解説が流れます。食品業界も力士を使い女性層を意識したCMを製作しています。

ここで懸賞について。懸賞金は一本六万二千円、力士の手取りは三万。夏場所初日は一五一本の懸賞がかり過去最高だったとか。こんなプチ情報を話す「リキジョ」の姿が目に浮かびます。

大相撲の復活のあとは、相撲ファンとして日本人横綱の誕生が待ち遠しいですね。



頑張るもよし 小さなメッセージ

今更聞けない 故事成語 「圧巻」

(すご過ぎるの意味)

昔の中国では、役人になって出世するには、「科挙」という国家試験に受からなければいけません。その科挙で、ほかの答案用紙の上にもっとも優秀な答案が置かれたことから、この言葉はできました。答案用紙を「巻」といいます。つまり、いちばん上の答案が、ほかの答案を「圧」する、というわけです。ここから、ほかとくらべて抜きん出て優れていることを指すようになりました。



現在は、スポーツ観戦などで「圧巻だったね」と気軽に使われていますが、当時の中国では名門出身でも、優秀な成績で科挙に合格するような圧巻の人物は一握り。そのため、母親は漢字の読み聞かせ胎教をしていたほどです。



-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 今回は洗濯について

■靴下の臭いはどうやって落とす？

靴下やストッキングについた足の臭いは、洗濯機で洗っただけでは残ってしまうことが多いものです。洗濯機で洗う前に、重曹水に一晩浸けておきましょう。重曹水は、水4リットルに対してカップ2分の1の割合で作ります。翌日、洗濯機で洗えば、臭いは残りません。



■酒やビールのシミはどうする？

お酒やビールには糖分が含まれているため、そのままにしておくとカビが生えたり、こぼした水分が広がった際に色がついてしまいます。大抵のシミは、ついでにすぐ水でほとんど落とすことができますが、放っておくと変質して落ちなくなってしまいます。お酒やビールをこぼしたときには、酔っ払う前に濡れたタオルでたたいて、お酒やビールの成分を拭き取るようにしましょう。



いろいろ春豆のおひたし

木芽半斗(2人分)
 スナップエンドウ 6個
 サヤエンドウ 10枚
 インゲン 6本
 ソラマメ 10粒
 ゴマ油 小さじ1
 塩 シマ
 A(だし1/2カップ、薄口醤油大さじ1、みりん大さじ1)

スナップエンドウ
 サヤエンドウ

カリウム
 ビタミン群
 ビタミンC
 カルシウム
 食物繊維など

インゲン豆

カルシウム、鉄、亜鉛
 ビタミンB1、食物繊維
 など

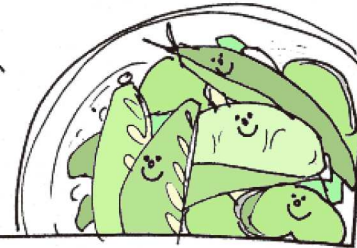
そらまめ

たんぱく質、カリウム、
 マグネシウム、リン、鉄などの
 ミネラル、ビタミンB群、Cなど



つくりかた

1. 鍋にAを入れて中火にかき、ひと煮立ちしたら火を止めて冷ます。
2. スナップエンドウとサヤエンドウは筋を取り、塩を加えて熱湯でそれぞれさゆでる。同じ湯で、インゲンとソラマメをゆでてざるに上げ、粗熱をとる。ソラマメは薄皮を取る。
3. 1に2を入れ、3時間ほど置く。器に盛り、ゴマ油をかけてできあがり!

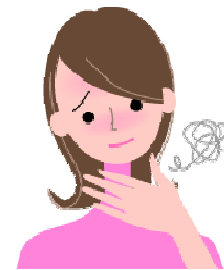


雑学の小部屋

指の関節がポキポキ鳴るのはなぜ?

指の関節の部分は、軟骨というやわらかい骨でおおわれていて、その中には潤滑液が入っています。指を引っ張ると、その軟骨の部分がわずかに伸び、中の潤滑液の圧力が下がります。“ポキポキ、”という音は、そのときに小さな気泡が生ずることによるものなのです。

暖かい季節や風呂あがりには、指を引っ張っても音がしません。逆に寒い季節にはよく音が出ます。これは、寒さのために関節の部分の軟骨が縮まっているので、引っ張ったとき、気泡が生じやすいからです。一本の指で何度も連続して音が出ないのは、それ以上気泡が生じないからで、もう一度音の出る状態になるには、この気泡が再吸収されるまで数分待たなければなりません。



旬の食材と栄養成分「ニンニク」

ニンニクは中央アジア原産とされています。古代ギリシャやローマ時代から薬効は知られていました。日本には平安以前に朝鮮半島よりもたらされたようです。源氏物語にも登場します。旬は春から夏頃(5月~8月頃)。

ニンニクの選び方は、粒が大きくて重みがあり薄皮の色が白くてツヤがあるものを選びましょう。変色しかけたり芽が出かかっているのは避けます。茎の切り口が固くしまっているのが良いです。



栄養成分は、強い刺激臭のもとであるアリシンやビタミンB1、カリウム、銅、葉酸、マグネシウム、ビタミンC、パントテン酸、食物繊維などが含まれています。

疲労回復や風邪の予防に効果を発揮します。また、体を暖める働きもあるので、冷え性や神経痛の予防・改善にも効果的です。さらに血行促進・コレステロール値低下にも働きます。

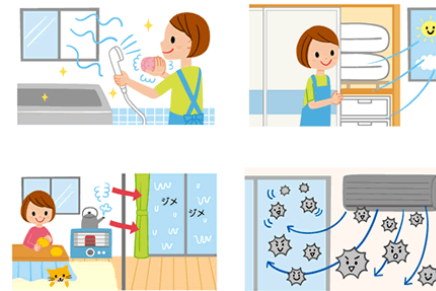
知ったかぶり生活情報「大掃除は入梅前が効果的!掃除チェックポイント」

大掃除と言えば日本の年末の風物詩のようなもの。しかし大掃除を年に一回しかしないのであれば、お薦めなのは入梅前なのです。会社勤めの方などはとくに、年末の短い休みの間に新年の準備などやるのがたくさんあります。それに比べて、この時期の土日を利用すれば時間的な余裕もあるので、大掃除も丁寧にすることができます。

入梅前の大掃除、お薦めの理由!

今から梅雨入り前までが大掃除のお薦めの時期になります。その理由は以下のようなものです。

- 梅雨前にカビの原因となる汚れを除去しておく
- 食中毒が増える梅雨から夏になる前に冷蔵庫などキッチン周りを清潔にしておく
- 油污れなど寒い時期よりも暖かい時期のほうが落ちやすい
- 外に出てする掃除もバケツの水を触ることも冬の寒い時期よりやりやすい



では、どんな所を掃除すればよいかをご紹介します。

1. カビが発生しやすい押入れやクローゼットの奥を掃除する

この時期は春夏物の衣替えをする時期。その際に押入れやクローゼットの中のものすべて出し、ほこりを綺麗に取り除きます。硬く絞った雑巾で拭きあげて、その後は完全に乾燥させるために半日開け放したり、扇風機で風を送るのもよいでしょう。押入れに物を入れるときは直置きせず、スノコを敷きその上に衣装ケースなどをいれるようにすれば風通しがよくなります。

2. 靴箱も梅雨前に清潔な状態に

靴箱も押入れと同じくカビの発生しやすい場所です。靴にカビが生えていたりするとそれが他の靴にも移ってしまいます。カビが生えた靴がないか確認し、あればしっかり落とす。靴箱自体も雑巾で綺麗に拭いて乾燥させ、新聞紙を敷いてから靴を置くようにします。湿気を新聞紙が吸収してくれるので、新聞紙が湿ってきたら交換するようにすればカビが発生しづらくなります。



3. カーテンを洗濯する

カーテンについている汚れが原因で湿度の高い時期にカビが生えてしまうこともあります。梅雨になる前にカーテンを洗濯し清潔な状態にしておきましょう。

4. 汚れた窓ガラスを綺麗にしておく

春先は花粉や黄砂などで窓ガラスが汚れています。濡らしたマイクロ繊維クロスなどで拭けば、簡単に汚れが落ちるので手間もかかりません。

5. 浴室は天井や溝の小さなカビを除去

浴室は天井やドアの溝など見えづらいところにカビが生えていることもあります。それらを放置しておくことで湿度が高くなる時期にカビが増殖してしまうことに。梅雨になる前にそれらも綺麗に掃除しておきましょう。

6. 食中毒を防ぐためにも冷蔵庫をアルコール掃除

梅雨から夏にかけては食中毒が一気に増える時期になります。冷蔵庫の中を清潔にしておくことも大切。中身を一度全部だしポケットなど取り外せるところは外して、キッチン用アルコールスプレーなどを使って清潔な状態にしておきましょう。



一度でなくても休日を利用して計画的にやってみてはいかがでしょうか。きっと余裕のある年末を迎えられるはず!

実践 美容のミニ情報

「ラーメンに調味料を入れて代謝をアップしよう」

ラーメンを食べるときに、「酢、ラー油、こしょう」を活用することで、炭水化物の糖質の吸収をゆるやかにしたり、代謝を上げることができます。

- お店のテーブルまわりにある、これらの調味料をひとつりする習慣をつけましょう。

