

お酒は体によいのか？アルコールと美容・健康の関係性

●美容に良いお酒
 お酒の種類によって美容への影響も異なります。料理に合うお酒を選ぶことはもちろんですが、サプリメントや美容ドリンクを摂るようにお酒も効果別で選んでみてはいかがでしょうか。

■赤ワイン
 赤ワインの美容効果は特に有名。赤ワインには「アントシアニン」と呼ばれるポリフェノール

●健康面でのメリット・デメリット
 発酵ブームがきっかけとなり、健康のためにお酒を飲む方が増えています。ビールや日本酒、ワインなどのお酒は醸造酒と呼ばれ、発酵食品として位置づけられます。発酵食品には善玉菌の乳酸菌が多く含まれているので、腸の調子を整える効果が期待できます。デメリットは飲み過ぎによるアルコール依存症・中毒症のリスクが高いことです。その他、食事の栄養バランスが崩れることやビタミンB群の不足などが考えられます。

(七) まざまなシーンに登場する「お酒」。
 最近では食を楽しむ以外に、美容や健康を目的としてお酒を選ぶ人も増えています。そこで今回は、アルコールが健康や美容に与える良いこと・悪いことについて紹介します。

■白ワイン
 美容面の話になると、赤ワインの陰に隠れてしまいがちな白ワイン。実は、カリウムが豊富で、むくみ対策やくすみ予防にも効果的で、殺菌作用もあります。

■ビール
 ビールの原料は、麦芽・ホップ。美肌に欠かせないビタミンB群や、コラーゲン生成に役立つパントテン酸なども含まれています。またホップには、女性ホルモンに似た働きをする成分・フィストロゲンも含まれており、ホルモンバランスケアにも有効です。

■日本酒
 昔から美容に良いといわれている日本酒。美白にも効果的とされ、化粧品に使われることもあります。飲むことで血流が良くなり、肌自体の代謝も促されて美肌効果もアップ。フェルラ酸と呼ばれる物質はエイジング



●アルコールを美容ケアにも活用！
 適量のアルコールは美容健康効果が得られることは前述した通り。さらに、スキンケアやボディケアにも活用することが出来ます。例えば、ほんの少しだけ余ってしまったお酒は、浴槽に入れると温泉に入っているかのように、カラダの芯から温まります。様々な効果をもたらしてくれるアルコール。その種類によっても効果が違うので、用途を分けて活用してみてくださいね。

●美容に悪いお酒
 体に悪いお酒というよりは「飲み過ぎ」による問題がほとんどです。適量を心掛ければ糖質を摂り過ぎることもなく、むくみや悪酔いの心配もありません。なるべくアルコールを体内に残さないようにしましょう。



■芋焼酎
 焼酎は、糖分をほとんど含まないので、ダイエット中の方にもオススメ。原料のサツマイモ自体にも含まれているポリフェノール、アントシアニンはエイジングケアに効果的です。

ケア効果もあります。

頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「光」を使い分ける!?

光の種類によって脳のモードが変わるという勉強会があった。

「透過光」とはパソコンやスマートフォンのように、ディスプレイを透過して直接目に入ってくる光の類を言い、ざくっと全体を把握したり、細かいことより大まかな情報をインプットし、アイデアを膨らまし大枠を作るといった作業に適している。

逆に「反射光」とはプロジェクトや本(紙とインク)のように、周りの光が反射して目に入ってくる光の類を言い、目に入ってくる情報を常にチェックして処理する状態になっているので、ミスを見つづけるのに向いているのだそう。

新聞の校閲は、PCの画面上では行わず、プリントアウトし、ペンを持って行うというのもうなすける。つまり新聞や本は、手軽なタブレットやPCからではなく、紙で読まないといけないのだ。(ん？最近では学校でもデジタル教科書という記事を見た気がするが...) 苦笑。

そんな研修の翌日は、孫の初運動会。親子競技の時は私がビデオ係を担当。ずっと、画面で競技を覗いていたせい、感動が薄い。

これはもしかして「透過光」のせい?



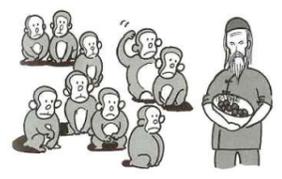
今更聞けない 故事成語 「朝三暮四」

(ちょうさんぼし)

「表面的な違いにごまかされる」の意味

春秋時代の宋の国にたくさんの猿を飼う狙公(そこう)という人物がいました。しかし家計が苦しくなってきたので、猿のエサを減らすことにしました。ところが猿たちは、「ドングリを朝3個、夕方4個」という狙公の提案に納得しません。そこで狙公は、「朝4個、夕方3個ならどうだ？」とたずねます。どちらにしても、もらえるドングリの数は7個。同じなのに、猿たちはこれに気づかず、よろこんで提案を受け入れました。そんな話にちなんでいます。

その意味は、狙公の立場に立てば「うまく言いくるめる」、猿の立場に立てば「目先の違いにとらわれ、ままとだまされる」となり、使われる状況により逆転します。賢人の知恵を示す言葉とも、民衆のおろかさを皮肉った言葉ともいえます。



読めば トクする 裏ワザ大百科 寒さ対策の裏ワザ

【靴の先にトゥガラシを入れてみましょう】
 寒い冬の朝など、靴の先にトゥガラシを数個、ガーゼでくるんで入れてみましょう。ポカポカと温かくなります。トゥガラシの辛味成分であるカプサイシンという成分入りの靴下が売られているほどですから、効果は保証済み。寒い日のしもやけ予防に、ぜひ試してみてください。

【暖房費を節約する暖房器具の置き方は】
 窓から離れたところに暖房器具を置くと、冷たい外気が室内に入り込んで、室内の下の方、すなわち足元によどんでしまい、なかなか暖かさを感じることができません。それに対して、窓際に暖房器具をおくと、冷気が入ってくると温めてくれるので、温かい空気が室内を循環することになります。そうすると、部屋が早く暖まるので暖房費の節約につながります。



-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

サンマとキノコのごはん

本米(3~4人分)	
サンマ	1~2尾
キノコ(シメジ、エリンギ)	各1/2株
生姜	ひとかけ
にんじん(お好み)	4cm位
米	2カップ
塩(ササ増し用)	小さじ1/2
だし汁	2カップ弱
刻みネギ	適宜
刻みみり	お好みで
A(うすくち醤油(大さじ1)、めんつゆ(大さじ1)、日本酒(大さじ1)、みりん(大さじ1))	

サンマ



EPA・DHA、ビタミンA・D・E・B2、カルシウム、鉄分など。サンマにはたくさんの栄養が含まれています。美味しいサンマを見分けるポイントは、
 ・頭から背中にかけて盛り上がり厚みのあるサンマはより脂が乗ります！
 ・お腹が硬いサンマ、黒目の周りに濁りの無い透明な濁りがあるサンマは新鮮です！

つくりかた

1. 米を洗ってザルに水切りし、30~60分置く。
2. サンマを捌いて内臓を取り出し、流水で洗った後、水分を拭き取り塩を振る。
3. グリルかフライパンで焼き色をつける。
 (後でごはんを炊くので、十分に焼けていなくても大丈夫！)
4. 焼き上がったサンマ、キノコ(石臼をすり2~3等分に切る)、生姜(刻む)、にんじん(4等分に切る)を用美する。
5. 炊飯ジャー(又は炊飯用土鍋)に1の米と、Aの調味料、だし汁と4を入れ炊飯するだけ！
6. 炊き上がったサンマの頭や骨を取り除く。お好みでサンマをほぐしてもOK。(ほぐす時はジャーの中で混ぜまくって。)
7. お茶碗に盛り、お好みで刻みネギ、刻みみりなどのせてできあがり!!



知ったかぶり生活情報「子供を脅かすしつけは有効か？」

いつまでたっても寝ない子に「早く寝ないとお化けが来るよ!」、言うことを聞かない子に「そんなことをしていると鬼が来るよ!」。よく使っている方もいるのではないのでしょうか?今回は、「お化けが来るよ」「鬼が来るよ」の有効性について、子育て心理学の側面からお伝えしていきます。

①「お化けが来るよ!」は子供にとって脅しになるの?

脅しとは、相手に強い条件をつきつけて、言うことを聞かせること。その観点で言うと、「〇〇しないとお化け(鬼)が来るよ!」は、脅しのニュアンスを含んでいると言えます。しかし、一般的な「脅し」とやや違うのは、言うことを聞かせる効果が薄く、しかも余計なおまげがついてくるということ。そのおまげとは、その後の恐怖対象になりやすいということです。



受け手である子供が、「〇〇しないとお化け(鬼)が来るよ!」のどこに着目するかというと、それは、「お化け」と「鬼」の部分。ママは、「〇〇」への効果を引き立たせるために、「お化け」や「鬼」を引き合いに出しているにすぎないのに、子供にとっては、おまげの方のインパクトが強すぎて、そちらに気持ちが行ってしまいうわけです。

なぜこのようなことが起こるかという、世の中には、「とくに恐怖を引き起こしやすいもの」が存在し、「お化け」や「鬼」はそれに当たるからです。だから、「〇〇しないとお化けが来るよ!」だと、「お化け」が圧倒的な力を持ってしまうため、組み合わせとしてバランスが悪く、脅しの矛先が変わってしまうのです。

②しつけ上、「鬼が来る」「お化けが来る」は有効なの?

たいていの場合、お化けと組み合わせになるのは「早く寝ない場合」「だらだらしている場合」など、ママが思っている時間通りに事が進まないときです。使い始めの段階では、子供は「お化けが来たら大変! さっさと寝よう!」と思うので、効果があることも多いと思います。

しかし、いったんお化けが怖くなってしまおうと、とたんに効かなくなります。お化けが怖くて、寝つけなくなるからです。そして、事はどんどんとやっかひになっていきます。トイレも行けない、1人で部屋に居られない...と、おまげがどんどんと増えていきます。これでお分かりのように、「お化けが来るよ」「鬼が来るよ」は結果的に、その子だけでなく、ママ自身も苦しめることとなります。寝かしつけに時間がかかる、夜中もトイレで起こされる、すぐにママを呼ぶ...と逆にできないことが増えていってしまうため、しつけ上、有効な手段とは言えません。

③脅さずに、言うことを聞かせるにはどうしたらいいの?

「〇〇しないと、痛い目に遭うぞ」の言い回しは、できなかったときのデメリットを伝えることで子供をやる気にさせるという方法です。しかし、最もおすすめするしつけ方は、「メリットを伝える」というやり方です。



【具体例を挙げると】、
「8時におふとんに入れたら、絵本を1冊読んであげるよ」
「お着がえができたなら、すぐに公園に連れて行ってあげるね」
 「できなかったら〜だよ」という否定文ではなく、「できたら〜だよ」の肯定文で仕上げてみてください。「お化けが来るよ」に慣れているママにしたら、これらはインパクトに欠けるかもしれません。でも、しつけはインパクトで勝負するものではありません。のちのちまで引きずってしまう心への影響を踏まえれば、少し遠回りに見える「メリットを伝える」方法が、実はずっと近道なのです。



雑学の小部屋

「使い捨てカイロが熱くなるのはなぜ？」

寒い季節の心強い味方である使い捨てカイロ。袋の中には砂のようなものが入っていますが、あれは実は鉄の粉なのです。

使い捨てカイロの内袋には、とても細かい穴が開けられています。外袋を破ると空気が内袋の中に入り込み、内部の鉄が空気に含まれた酸素に反応し、さびていきます。その時、熱が生まれるので、カイロが温かくなるというわけです。

現代のカイロは鉄の粉以外に活性炭も入っていて、さびるスピードを速くしたり、さびずに残ってしまう鉄が出ないように様々な工夫がほどこされています。



旬の食材と栄養成分「林檎」

りんごは、約4,000年前から栽培されている世界で最も歴史の古い果物です。りんごの旬は10~12月頃です。涼しく、暗所で保存し、食べる前に冷やして食すると一層おいしくいただけます。

栄養成分は、果糖やブドウ糖が主成分です。ビタミンC、カリウム、リン、食物繊維のペクチンなどを含みます。酸味成分は、クエン酸、リンゴ酸です。ケルセチンやカテキンを含みます。果糖・ブドウ糖・リンゴ酸・クエン酸が疲労回復に有効です。



リンゴ酸・クエン酸は、肩こりや腰痛を防止し食欲も増進させます。ペクチンは、便秘を解消し大腸がんを予防します。また、糖質を吸収して血糖値を下げる働きもあります。カリウムが血圧を下げて、高血圧を予防します。ケルセチンやカテキンは、抗酸化作用があり、がんや動脈硬化の予防に効果があります。

実践 美容のミニ情報

鏡を見るのはお化粧するときだけというあなた、もっと自分の顔を見てあげてください。例えば、仕事机の上に2枚鏡を置いておきませんか?左右に鏡を置いておき、仕事の合間に『怖い顔をしていない?』『口角は下がっていない?』

他人に見られている自分の顔を点検して若々しく!

- い?』などと、点検。そうすることで、
- 他人に見られている自分の顔がわかり、
- いつまでも若々しい表情を保って
- いられるはずですよ。

