



ひやくそうえんけんこう

百草園健康だより



冷えにくいカラダを作る！身体を温める食事のコツ

「冷え」が慢性的に続くと、心身の不調を引き起こすことがあります。例えば、頭痛や月経痛がひどくなったり、ぜんそくや花粉症が悪化したり。疲れもなかなか解消されません。そうすると日々、疲労は蓄積していくばかり。「冷え」対策として、注意したい食生活や体を温める食べ物をご紹介します。



えを悪化させる食生活とは、
私たちが普段何気なく口にする食事。冬、特に冷え性の方は注意したい食生活を紹介します。次に当てはまるものがある人は要注意です。

- 朝ごはんを抜いている
朝ごはんを抜くと体の体温が上がらず低体温になりがち。血流の循環も悪いままなので、冷えを感じてしまいます。
- 極端に偏食している
インスタント食品が多い、野菜を食わないなど栄養バランスが乱れると、たんぱく質やビタミン・ミネラルの不足が起こり、冷え性を悪化させます。また、偏食だと貧血になりがちで、貧血でヘモグロビンが不足すると、栄養素が酸素不足で不完全燃焼を起こし、体を温めることができません。
- 体を冷やす食材を多く摂っている
食べ物、体を温める「陽性」のものと、体を冷やす「陰性」のものに分けることができます。夏の旬のものや、南国の食べ物・飲み物は体を冷やす陰性の性質を持っています。それが冷え性を悪化させている可能性があります。では、どんな食材が体を冷やすのでしょうか？
- 疲労の原因!? 体を冷やす食べ物
夏に収穫される野菜は体を冷やします。生野菜サラダをたくさん食べている人がいますが冷え性の人は要注意。



- ビール・ウィスキー
ビールやウィスキーは、飲んだときは体が温まるかもしれませんが、時間が経つと体を冷やします。飲みすぎに注意！
- 白砂糖・白パン・化学調味料
精白された食品は体を冷やすといわれています。摂りすぎは注意しましょう。
- 緑茶
お茶は発酵させた方が、体を温めるといわれています。緑茶は発酵していないので、たくさん飲んだり、寝る前に飲むのは控えましょう。
- コーヒーマンゴー・バナナ・レモン・パイナップル
コーヒーマンゴーの南国のもので、体を冷やすといわれています。1日に何杯も飲んでいる人は、量を少し減らすといいたしましょう。
- コーヒーマンゴー
コーヒーマンゴーの南国のもので、体を冷やすといわれています。1日に何杯も飲んでいる人は、量を少し減らすといいたしましょう。
- コーヒーマンゴー
コーヒーマンゴーの南国のもので、体を冷やすといわれています。1日に何杯も飲んでいる人は、量を少し減らすといいたしましょう。

- 赤ワイン・日本酒
ビールやウィスキーよりは、赤ワインや日本酒がお勧め。しかし飲みすぎは禁物です。アルコールの作用で放熱が増え、結果的に体を冷やしてしまいます。
- 黒砂糖・全粒粉パン・玄米
未精白のものがより陽性です。ビタミン・ミネラルが豊富で、栄養バランスも優れています。
- 生姜・香辛料
生姜は冷え性の人にとってはとってもお勧め！料理に使うのももちろん、お湯で割って飲んだり紅茶に入れたりして積極的に摂るようにしましょう。

温かい食べ物を食べると、冷えて緊張した体が緩み、血流も良くなって温まるので、リラックスして疲れも解消できます。ただし注意してほしいのは、体を温めるからと言って、そればかり食べないこと。何でも「バランス」が大切ですね！



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

不思議？不思議ではない？
「男の子？それとも女の子？」「男の子です」「何歳ですか？」「八歳です」。ある公園で、偶然隣に座った年配の方同士の言葉。なんと人ではなく、飼い犬についての会話だったのです！去り際には「品が良いですね」と…犬を飼っていない私にとってはちょっと不思議な会話でした。



違う場所ではカップルが「今日よく歩いたね」とケータイを取り出し確認。「すごいね。一七六二五歩よ」ここまででは理解可能。その後「ステキだった！先週はスイカ一個だったよね」と。画面は見えませんが、なんとなく想像はできます。

今聞けないカタカナ語

「ジェネリック」 成分は変わらない安いお薬。

「一般的」を意味し、アメリカでは「ジェネリックO」とつくと「商標登録されていないO」と訳されます。つまり「ノンブランド品」ということです。ジェネリック医薬品という、最初に開発したメーカーが作った医薬品の特許が切れたあとに、別のメーカーが同じ成分で製造した医薬品のことをいいます。新薬を開発するには、10年以上、そして。何百億円もかかりますが、それに比べて時間も費用もかからないので、おおよそその薬の半額で買えます。成分は同じなので、効能には差がありません（ただし、保存料や着色料といった添加物は各メーカーによってちがいます）。利用したい場合は、処方される時に薬剤師に聞いてみましょう。



-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

今回の裏ワザは健康管理について

「冬、お風呂で温まるならコレ！」

寒い冬のお風呂と言えばユズ湯という人は多いと思いますが、ミカン湯も試してみましょう。ミカンの皮、数個分をよく日に干して、乾燥したところで粗い千切りにします。それを布袋に入れてお風呂に浮かべます。体がポカポカ温まり、ミカンの香りのハーブ効果で気分もリラックスできます。



せきをピタッと止めるには

しつこいせきにはキンカンを、砂糖をたっぷり入れて甘く煮て、数粒食べれば効果があります。また、ニンジンには気管支の粘膜を強くする働きがありますから、こちらも試してみましょう。



すりおろしたニンジンをふきんなどで包んで絞り、そのエキスを盃1~2杯飲みます。ニンジンは健康食品としても大変すぐれていますから、元気も出ます。



長芋の梅しそ豚巻き

材料 (8個分)

長芋	10cm(41)
大葉	8枚
豚肩ロース(豚)	8枚
(梅しそ)	2個
(みりん)	大さじ2
小麦粉	適量
油	適量
A(しょうゆ)	大さじ1
A(みりん)	大さじ1

長芋

長芋は栄養価が高く、亜鉛・カリウム・鉄・ビタミンB群、ビタミンC、食物繊維、コリン・サトウキビ・アルギニン・ムチンなど幅広い成分を含んでいます。

豚肩ロース

高たんぱくで脂質もわりと豊富です。ビタミンB1、亜鉛が豊富です。

つくりかた

1. 長芋は縦8等分に切る。梅しそは種を取り包丁で叩いてみりんを加える。
2. まな板に豚肉を並べ小麦粉をふる。その上に大葉をのせ梅をぬり長芋をのせて巻く。
3. フライパンに油を熱し、2の巻を粒わりが下にならぬに置く。おぼろ目に焦げ目がついていたら全体に火をきかせる。
4. 火が通ったらAをからめて火を止めできあがり!

シヤキシヤキ
おいしいの



雑学の小部屋

魚に赤身と白身があるのはなぜ？

魚の筋肉には2種類あり、ひとつは瞬発力が高いが持久力に欠ける“速筋(普通筋)”。もうひとつは、持久力があるが瞬発力はいまひとつの“遅筋(血合筋)”です。遅筋には筋肉にたくさんの酸素を供給するミオグロビンという赤いタンパク質が含まれているため赤く見えますが、速筋にはミオグロビンが含まれていないため白く見えます。

マグロやカツオのように長い距離を回遊する魚は、持久力が必要なため赤い遅筋が発達するために赤身になります。反対にヒラメやタイなど海底にじっとしている魚はそれほど持久力を必要としませんが、敵に襲われたときにすばやく逃げなければいけないので速筋が発達して白身になるのです。



旬の食材と栄養成分「海苔」

現在のような干しのりが普及したのは江戸時代です。旬は、1~4月頃です。厚みがあり、光沢のあるものが良質です。

栄養成分は、カロテンやビタミンC・E等のビタミン類を多く含みます。カルシウム、鉄分、亜鉛、ヨウ素などのミネラル類も豊富に含まれています。食物繊維、不飽和脂肪酸のEPAも含みます。

カロテンとビタミンCが活性酸素を除去してガンや動脈硬化を予防します。カロテンは目の健康に、ビタミンCは美肌効果もあります。食物繊維が便秘を改善・カルシウムが骨や歯を丈夫にする・鉄分や葉酸が貧血を予防する・亜鉛が味覚や精力を強化します。葉酸は胎児の正常な発育に不可欠な成分です。ヨウ素は子供の成長に不可欠な成分です。EPAは、アレルギー症状を緩和・改善しガンを抑制します。



知ったかぶり生活情報 「一般家庭向けの電力自由化」



最近ニュースや新聞紙面をはじめ、よく見聞きするようになった「電力自由化」という言葉。「自由化」というキーワードに興味を惹かれつつも、自分自身にどう関係があるのか、イマイチよくわからない人も多いでしょう。

電力自由化とは、一般家庭向けの電力小売が全面自由化される、電力システム改革のこと。これまで一般家庭で使用する電力は、東京電力や関西電力、九州電力など、国が定める10社の一般電気事業者が地域ごとに独占して供給・販売をしていました。しかし、規制緩和が行われる2016年4月からは、一般家庭を含めたすべての利用者に対して、さまざまな会社が電力を販売できるようになります。つまり、自分自身が使う電力をどこから買うか、自由に選べるようになるのです。



■一般家庭で2016年から電力会社が選べるようになる

電力自由化の動き、実は2016年4月に突然スタートするわけではありません。実は、中小ビルや中小規模工場の「高圧」、大規模工場やデパート/オフィスビル、場合によってはマンションといった「特別高圧」の契約者に対しては、先行して電力の小売が自由化されていました。そして、2016年4月から電気の小売業は全面的に自由化され、これまで選択不可能だった一般家庭や小規模商店でも、自由に電力会社を選ぶことが可能になります。

■電力供給が不安定になり、停電するケースは？

ここで気になるのは、電力自由化が行われると停電が多くなったり、契約先によって電力供給が不安定になったりするのではないか——という点でしょう。結論からいってしまえば、日本ではそうした問題は起こりません。重要な社会インフラである電力を安定供給するため、消費者保護の仕組みが法律で決められており、

電力会社には電力の供給バランス維持やサービスの最終保証が政府から義務づけられています。仮に、自分自身が契約している電力会社にトラブルが発生した場合でも、送電網が共通のため電気自体は変わらずに送電されて利用できます。

■電力会社が倒産や撤退した場合どうなる？

契約した電力会社が突然倒産、撤退した場合であっても、電気の供給を受けられない期間が発生しないよう、セーフティーネットとして最終的な電気供給を行うことが電力会社に義務づけられています。そのため、停電が発生することはありません。

■マンションや賃貸住宅に住んでいる場合は？

住宅の形態にかかわらず、各家庭が個別に電力会社と契約しているのであれば、新規参入の電力会社と自由に契約して、電気を買うことができます。ただし、管理組合などを通じてマンション全体で一括契約(高圧一括受電契約)を行っているケースでは対応が異なるため、この場合は住んでいるマンションの管理組合などに確認してください。

■いまのメニューに満足。絶対に変えなければならない？

契約する電力会社や料金メニューの変更は必須ではないため、必ずしも変える必要はありません。また、電力自由化が開始される2016年4月1日までに変更申し込みを行わなければ、現在供給を受けている電力会社から引き続き電気は供給されるため、あまり焦って取り組む必要もありません。各社を比較し、じっくり検討してみましょう。



実践 美容のミニ情報

実は、写真を撮ることは、脳を活性化するためのトレーニングになるそうです。写真を撮ろうという意欲や被写体の認知などは左脳を、構図を考えたりするときは右脳を使うため、左右バランスよく脳に負荷をかけることが

「写真を撮ることで脳を活性化」

- 良いのだとか。また、写真を見るだけでも、楽しかった過去の記憶がよみがえりストレスから解放されるそうです。
-
-
-

