

ひゃくそうえんけんこう 百草園健康だより

頑張っているあなたへ
小さなメッセージ

「懐（なつ）メロと本棚」

最近のタレントや歌手にはまったくウトイ私ですが、八十年代の懐メロにはついつい耳を傾けてしまいます。気持ちは十代の頃にもどり、当時のアイドルやユーミン、オフォー、サザンオールスターズや尾崎豊…などの姿が次々に浮かんでいきます。その歌詞や曲を聞いて「当時を懐かしむ」というより、当時の真っ直ぐな気持ちや自分の原点を思い出すという感覚です。

懐メロと同じような効果を感じているのが「本棚」です。五年ほど前から、目につくところに本棚を設置し、読み終えた本はそこに戻すようにしています。「二度読み」する訳ではなく時々背表紙を眺めて楽しんでいきます。「竜馬が行く」「サンタクロースっているんでしょか?」「仕事は楽しいかね?」「バカの壁」…「内容を振り返る」のではなく、「こんな本に感動した自分」を感じ直しているのです。

そう言えば、以前はそんな「原点や理想」と「現実」との乖離にストレスを感じていましたが、最近あまり悩まなくなりました。現実が理想に近づいたのか、理想を現実近づけたのか。そのどちらでもない気がしますが、若い頃の純情な気持ちは持ち続けたいものです。



読めば トクする 裏ワザ大百科

今回はガーデニングの裏ワザについて

切り花を長持ちさせるには
切り花を長持ちさせるには、切り口を酢に 30 秒~1 分ほどつけ、すぐに花瓶に生けてあげると、花が長持ちします。

また、塩素系の漂白剤を花瓶の水 1ℓに対して 5~6 滴を垂らしてあげると、長持ちします。酢も漂白剤も殺菌作用があり、水中のバクテリア等の繁殖を抑えてくれるからです。さらに漂白剤と一緒に、砂糖を水 1ℓにつき 5~10 グラム加えましょう。砂糖は切り花の栄養補給になります。飲み残しの気の抜けた炭酸飲料も使えます。

水やりのタイミングって?

水やりのタイミングの基本は、土の表面が乾いたら根元にたっぷり与えること。簡単にそれを知るためには、土の表面を指で押してみます。指に土がぺたっとつくようなら、まだ水やりには早いし、乾燥した土の粉が軽くつく程度なら水やりが必要ということ。水やりのタイミングだと思ったら、鉢植えならば鉢底から流れ出すぐらい十分に与えます。



今更聞けない 故事成語

「兔を見て犬を放つ」

何であっても遅すぎることではない

狩りをするとき、あらかじめ兎などの獲物がいそなところに犬を放って、獲物を追い立てるのがふつうです。だからといって、兎を見つけてから犬を放つとしても遅すぎることではない、つまり、手遅れだと思ってもまだ間に合うという意味です。

もちろん、最初から犬を放ったほうがいいに決まっています。しかし、放つのが遅れても、放たないよりはマシなのです。もしかしたら、何かラッキーなことが起こり、兎を捕獲できるかもしれません。

ことわざの「後悔先にたたず」など、事前に準備することの大切さを説く言葉が多い中、「兎を見て犬を放つ」はめずらしく、事後対策についていっています。



-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

菌

活とは「カラダに良い働きをする菌を食事からとり入れること」です。菌活で善玉菌を増やして腸内環境を整えることで、美容と健康の両方に効果があるといわれています。菌にはどんな菌があるのか、菌活で得られる効果や食材をご紹介します。

なぜアンチエイジングに菌活が必要なの?

私たちは年齢とともに、体内で食べ物を消化・分解・吸収する力が衰えていきます。でも大丈夫! 毎日食べている食材をちょっと意識するだけで菌活を日常的に行うことができます。

知ってお得な菌のパワー

①菌(きのこ)類
「菌」は訓読みで「きのこ」。きのこのものが菌であり、菌をまるごと食べられる食材です。善玉菌の栄養となる食物繊維が豊富で、善玉菌と食物繊維の相乗効果で、便秘や肌荒れの予防に効果があります。
〈主な食材〉じめじ・エリンギ・えのき・しいたけ

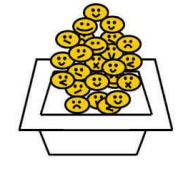
②麹(こうじ)菌
加熱した穀類に繁殖する菌です。消化の補助と、うまみ成分アップの効果があります。また腸内環境を整えお通じを良くしてくれます。
〈主な食材〉味噌・しょうゆ・塩麴・甘酒



③乳酸菌
糖を発酵させて乳酸を作る菌です。タンパク質や脂肪の分解、便秘予防に効果があります。また、腸内の善玉菌を増やして、細菌や病原菌から守ってくれる働きもあります。胃酸に弱いので、食後の胃酸が薄まっているタイミングで摂るのがおすすめです。
〈主な食材〉ヨーグルト・チーズ・キムチ



④納豆菌
納豆を作り出す菌です。「ナットウキナーゼ」という成分が含まれていて、血栓を溶解する作用があり動脈硬化を予防します。また、ヒタミンKが豊富で骨粗鬆症の予防にも効果があります。
〈主な食材〉納豆



⑤酢酸菌
アルコールを酢酸に変える菌です。酢酸は細胞の中に入るとクエン酸に変わり、疲労回復の効果があります。また、酢には内臓脂肪を減らす働きがあり、高血圧・高血糖・高コレステロールの予防にも効果があります。
〈主な食材〉酢・ナタデココ

⑥酵母菌
お酒やパン、味噌を作るときに用いられる菌です。糖質や脂質を分解する働きがあり、高血糖を予防する効果があります。また、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えてお通じを良くしてくれます。
〈主な食材〉ワイン・日本酒・パン・味噌

それでは、菌活にはどんなアンチエイジング効果があるのでしょうか?
その代表的なものを紹介します。

■美肌・美白効果
発酵食品には抗酸化作用があり、お肌の老化を抑える働きがあります。また善玉菌が増えることで腸内環境が整い、老廃物の排出を促すことで、吹き出物やニキビの改善に繋がります。さらに、納豆や味噌などの

原料となる大豆にはイソフラボンが含まれていて、血液をサラサラにしたり、肌や髪の毛のツヤやハリを保ったりする効果があります。
■整腸作用・むくみ・ダイエット効果
菌活の中でもきのこはダイエットに最適な食品。100グラム当たり20キロカロリーと低カロリーなうえ、脂肪の吸収を抑えて排出を促す働きがあります。さらにきのこの豊富な食物繊維は腸をキレイにする働きがあるため、代謝が高まり痩せやすいカラダになります。

■骨・血管の健康維持
納豆を作る「納豆菌」や、みそ、しょうゆ、酢、麴、酒粕などを作る「麹菌」には、カルシウムの吸収を高めて骨を強くする働きがあります。また同じ「納豆菌」や、酢を作り出す「酢酸菌」には、血液をサラサラにして血管内の汚れをキレイにして、血管の老化を予防する働きがあります。

腸に欠かせない善玉菌は長時間体内に留まれません。善玉菌たちは数日後には腸内から消えてしまいます。ですから毎日の食事できちんと善玉菌を摂取していくことが重要になります。

ここでご紹介した食材には「高血圧」や「糖尿病」などの生活習慣病の予防・改善効果が認められています。健康な毎日、菌活でスタート!



ツナしそ納豆の揚げ餃子

材料(約18個分)

納豆	2パック
ツナ缶	1缶
大葉	4〜5枚
めんつゆ	1/2カップ
付属のタレ	(あれば使う)
餃子の皮	1袋

納豆

ナットウキナーゼ、納豆菌、食物繊維、レシチン、ビタミンB2、ビタミンEなど。疲労回復、腸腸作用、免疫力アップ、美肌効果など。

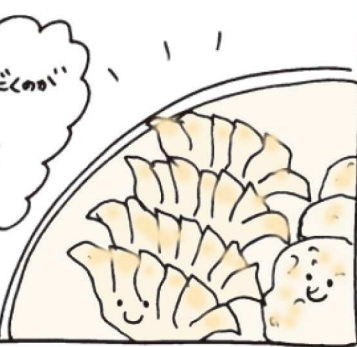
大葉

抗酸化作用、免疫力を高める。カリウムが豊富で、塩分に含まれるほか、鉄分、ビタミンCも豊富に含まれる。

つくりかた

1. ツナ缶は油を切り、大葉はみじん切りにする。餃子の皮以外の材料を全てボウルに入れ、混ぜ合わせる。
2. 餃子の皮に包む。
3. フライパンに99%の油を入れあつめる。(皮の端をちぎって入れてみてすぐのめがOK!) 餃子を入れ、きつね色になったらできあがり!
4. 残った餃子の皮も素揚げしていただきます!

揚げをいけていただくのがおすすめ!
めんつゆにつけていけてもいいですね!



雑学の小部屋

悲しいときや嬉しいときに涙が出るのはなぜ?

涙には眼球の表面に付着したゴミやホコリを洗い流したり、眼球に飛び込んできた細菌を退治する役割があります。また、眼球が乾かないよう、人間は少量の涙を常に補給しています。



では、悲しいときや嬉しいときに涙を流すのはなぜでしょう。それは、眼球の上部にある涙腺と自律神経のかかわりが影響しています。自律神経は人間の感情を脳に伝える神経です。これが涙腺にも達しているため、悲しいことや嬉しいことなどが起こって感情的になると、自律神経が涙腺を刺激し、涙が流れるのです。このとき、鼻水も一緒に流れることがあります。この正体は涙。実は涙の通路は鼻にまで達しているのです。

旬の食材と栄養成分「ひじき」

ひじきは日本海を中心に生息する海藻です。日本では縄文時代から食されていたようです。旬は、3〜4月頃です。

栄養成分は、カルシウム、鉄分、リン、カリウム、ヨウ素、マグネシウム、カロテン、食物繊維等を含みます。カルシウムは海藻の中でトップで、こんぶの2倍も含んでいます。食物繊維も豊富で、ごぼうの5倍もの量を含んでいます。



カルシウム・マグネシウムが骨や歯を丈夫にし、精神を安定させます。カリウムが体内の余分な塩分を排出し、食物繊維がコレステロール値を下げるので、高血圧や動脈硬化の予防に有効です。便秘の改善にも有効です。鉄分が貧血を予防します。カロテンが目や皮膚を健康にし、ガン予防にも有効です。

知ったかぶり生活情報 子供がやる気になる!心理学を活用した褒め方のコツ

親は子供が望ましいことをしたらほめます。教師は生徒をほめ、上司は部下をほめます。人はなぜほめるのでしょうか?

今回のようなお片づけを次回もやってもらいたい
今回のようなテスト結果を次回も出してもらいたい
今回のようなプレゼンを次回も披露してもらいたい

と思うとき、「ほめ」の力を使って、次回以降の軌道を作ろうとします。「ほめてその気にさせる」という作戦です。良い行動をクセにするために、ほめてやる気をアップさせる、これを心理学用語で、「正の強化」と言います。

子供が面倒くさがる行動こそ、正の強化を使うべし

”正の強化”というと、難しく聞こえるかもしれませんが、でも、日常の出来事に置き換えれば、「あるある」と思う現象です。例えば、「料理をほめられたのが嬉しくて、また作ってしまった」。このように、自分にとって嬉しいことがあると、それを次回も繰り返したくなります。これを「正の強化」といいます。



では、親が子供にしっかりと教えていきたい「片づけ」「着替え」「歯みがき」、どうやって習慣づけていったらよいでしょうか? 子供にとって面倒な行動を、楽に繰り返せるパターンに持っていくには、習慣化させたい行動が「嬉しいこと」とセットになっている必要があります。その「嬉しいこと」が「ママのほめ言葉」です。ママがほめてくれるのが嬉しくて、面白くない行動でも繰り返そうと思えるようになっていくのです。

ほめの力を最大限に活用するための1つのコツ

子供をやる気にさせる「ほめ」を効果的にするコツがあります。「やってはいけないこと」「やったほうが良いこと」を分けてご紹介しましょう。



■ほめる際にやってはいけないこと

1. 行き当たりばったりでほめる: 同じ行動なのにほめたりほめなかったりすると、強化が起こりにくくなります。「人前だから」「忙しいから」という言い訳は、子供には通じません。

2. 普段の子育てやしつけと混同する: 「着替え」や「歯みがき」でほめているからと言って、その他のことはほめなくていいというわけではありません。うまくできたら、どんどんほめてあげましょう。

3. ご褒美を乱用する: 子供に行動してもらいたいあまりに、高価なご褒美を使う必要はありません。親が自分のことを気にかけてくれているという感覚とほめ言葉が何より強化をスムーズにします。

■ほめる際にやったほうが良いこと

4. 毎回ほめる: 「ほめ」を「行動」にしっかりリンクさせることで、良い行動が強化されていきます。



5. すぐにほめる: 行動の直後に「嬉しいこと」があると、強化が起こりやすくなります。上手にできたらすぐにほめることがポイントになります。

6. ほめている理由を明確にする: 「すごいね〜」「えらいね〜」とほめ言葉を一辺倒にせず、何をしてほめられているかを明確にしましょう。「歯みがき、奥の歯もちゃんと磨けているね!」のように。

7. 年齢に合ったほめ方をする: 10歳以下(あくまで目安です)の子には、感情をこめたほめ方が効果的です。抱っこしたり、ハグしたり、なでたり、など。しかし、思春期にさしかかると、人前で派手にほめられるのは格好が悪いと感じやすいので、さりげなくほめるのがおすすめです。

まとめると、「毎回必ず」「すぐに」「分かりやすく」ほめるのがポイントになります。「な〜んだ、簡単なことだ」と思うかもしれませんが、でも、実際にやってみると、その時の気分や忙しさに負けて、プシが出てきてしまうものです。そこを超えて一貫性を保つことが、強化を効果的に起こす最大のポイント。せっかくほめるのなら、その威力を最大にして、お子さんに良い生活習慣を伝えていってあげましょう。

実践 美容のミニ情報

アレンジ紅茶で体を温めながらミネラルや食物繊維を

紅茶には、体を内側から温める働きがあります。また、抗酸化作用があるので、肌を若返らせる効果があるといわれます。その紅茶にドライフルーツを入れて飲めば、

- ドライフルーツの中の鉄分やミネラル、食物繊維なども一緒に摂ることができ、より体に良い効果が望めます。

