



百草園健康だより



貴女が思う食事の適量はカラダの適量ではない！

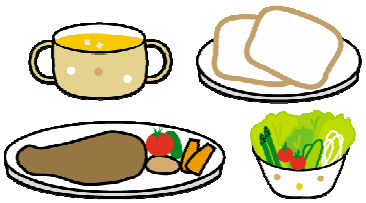
●**カラダに合った「適量」はどのくらい？**
 まず、栄養士の考える「適量」をお話しします。1日の必要エネルギー量は標準体重に性別や活動量（仕事内容、体をどのくらい動かしているか）などを加味して、1kgあたりの3000〜3500キロカロリーとして考えます。例えば身長160cmの成人女性の場合、標準体重は56.3kgなので、だいたい1700〜2000キロカロリー。この範囲に入っていればほぼOKと考えて大丈夫です。しかし、エネルギー量が記載されているものはかりを食べているわけではないので、どのくらいのエネルギー量を摂るとよいと数字で示されても、ピンと来ないのではないかと思います。そのため、最も良い指標となるのは体重の増減です。すくなくシンプルですが、体重が増えれば食べすぎていると分かります。体重が変わらなければ、活動に必要なエネルギーと食事で摂っているエネルギーがほぼ同じであり、理想的と考えられます。体重が減少する場合は、食事で摂っているエネルギー量よりも活動に必要なエネルギー量が上回っているの、痩せるというわけです。



●**外出先でも自宅でも、簡単に「適量」を知る方法**
 外出先などでその都度使用されている食材を分析し、食品交換表を使って正確な摂取栄養素を計算することはできません。そこで、簡易的に「適量」を知る方法をお教えします。



●**まずは食事の「質」をチェック**
 食事の質がよいかどうかは「定食」の要素があるかどうかを確認します。定食は、ご飯（主食）・肉や魚（主菜）・野菜の小鉢（副菜）・汁物の4つの料理で構成されています。このうち主食・主菜・副菜の3つが揃っているかどうかポイントになります。とはいえない忙しい毎日の中で、1日3食ともこういった食事を意識することは難しいと思います。その場合は、「主食の要素はあるか？主菜の要素はあるか？副菜の要素はあるか？」を確認します。主食はご飯・麺・パンなどから1種類、主菜は肉・魚・卵・豆腐から1種類以上、副菜は野菜が入った料理であるかどうかをチェックします。また、急いでいるときなどには、これらの3つの皿を用意するのも難しいことがあると思います。その場合は、ハンバーガーチェーン店でもハンバーガー（パン、



●**食事の「量」は自分の手と比べる目安にしよう**
 適量を知るには、自分の手と比べるのが一番分かりやすいと思います。主食は手を握ったこぶし状（じゃんけん）の「グー」の形が1食分、主菜は手を開き、手のひらの大きさが1食分です。しかし、これだけでは不足していると感じるかもしれません。そうした場合は野菜類で補います。これが体に必要な栄養素を含んだ食事の量です。料理の種類や材料によって栄養素量は異なりますので、この方法は大雑把だといえは大雑把です。とはいえ、「手」ならば外出先でも簡単に目安を測ることができますね。



「たくさん食べてないのに太るの…」とお悩みのあなた。自分の「適量」を知って食べ過ぎを防ぎましょう。

頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「他人事が自分事か」
 呑み会で友人が「ある中学生がね、正義感の強さが仇になって先輩からいじめられてさ…最近、不登校気味なんだよね」と。それに対して私たちは「そんな弱虫じゃあ、駄目だよな」「学校にしっかり対応してくれよう伝えるべきだ」「いやいや、子どものことに親が出るのは良くない」などと勝手な感想を口にしていました。ところが次の瞬間「実はその中学生って俺の子供だけどね」とぼつり…。その場の雰囲気が一気に変わってしまいました。

また、別の知人が入院した時の話。隣のベッドの患者さんは一日に五回も六回も治療についての説明を医師に聞き直し、担当の先生はその都度いやな顔もせず丁寧に同じ説明を伝えるのだそうです。毎日繰り返されるその様子を見た知人は「患者が自分で判断できないのも分かるけど、お医者さんが気の毒だなあ」。

事件や事故、戦争や環境問題など、私たちは日々様々な記事を目にします。これを「他人事」として読むか「自分事」としてとらえるか。それによって随分言葉や考えが違ってくるものだなあと感じました。



今聞けない 故事成語

「堅き氷は霜を履（ふ）むより至る」 塵も積もれば山となる

陽をプラス、陰をマイナスと考えるなら、「陰の気が固まった最初の段階のものが『霜』である」と、中国の思想「陰陽説」では説いています。冬の寒い朝、地面に降りる霜柱は、陰の気としてはさやかなもの。しかしこの霜柱も、毎日できて踏み固められてゆくうちに、徐々に深く厚くなり、やがて堅い氷になっていきます。少しずつ積み重ねていくうちに、いつの間にか陰の気も大きく育っているのです。ここから、「小さなことが、積もり積もって大事に至ること」を、「堅き氷は霜を履むより至る」というようになりました。「霜を履んで堅氷至る」ともいいます。「悪癖の積み重ね」の意味で使うこともあるので、祝辞に用いるときは要注意です。



塵も積もれば山となる

—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

今回はキッチンまわりの裏ワザ

＜ガス台のベトつきはどすする？＞
 ガス台のベトつきには、水かぬるま湯でといた重曹液をふきんにつけてふくと効果的です。時間がたって落ちにくくなったり、ベトつきがひどいときには、重曹に少量の水を加えてペースト状にしたものを、歯ブラシでガス台に塗り込んで、そのまましばらく置いておきます。あとは、お湯につけて絞ったふきんでふくだけ。ベトつき汚れがきれいに落ちます。



＜流し台のヌルヌルを取るには？＞
 流し台は食べ物や油でヌルヌルになりやすく、特に排水溝周辺は汚れが多いものです。こんなヌルヌル汚れは、りんごの芯でこすると、きれいに落とすことができます。りんごには脂肪やでんぷんを分解する成分が含まれているからです。これで、食べ残りのりんごの芯もムダなく使えますね(笑)



春の野草 つくしの卵とじ

材料(4人分)

| | |
|-----------------|-----------|
| つくし | 約400~500g |
| 卵 | 2個 |
| だし汁 | 300cc |
| A (砂糖、みりん、しょうゆ) | 大さじ2 |

つくし
ビタミンC、カロテンを含む他、ビタミンEも多く含まれます。アルカロイドを多く含むので大量摂取は避けて、でもアツ焼きほどで通常の野菜として食べる程度なら問題はいいです!

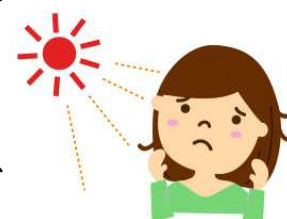
- つくしのハカマの部分を取り除く。(素手ではまき指先が黒くなるので、使い捨ての手コップや紙皿などを使って洗いましょう。)
- 何度か水をひいてしっかりと汚れを洗い落とす。
- たっぱりの熱湯でゆでこぼす。その後水にさらして30分位置くが、何度か水をひいてしっかりとアク抜き。
- ぎゅっと水気を絞り、ざく切りにする。お鍋にだし汁とAを入れ、つくしを入れ、15~20分フタをして煮る。
- 溶き卵を流し入れ、フタをして火を止める。卵が半熟程度に固まったらできあがり!

春の味をたのしめ

知ったかぶり美容情報

日々の生活で髪はダメージを受けている

毎日ちゃんとシャンプーしてコンディショナーしているのに、日に日に髪が傷んでいく……。そう感じている方は多いのではないのでしょうか。パーマやカラーをしていないから髪にはあまりダメージを与えていないと思ったら大間違い。実は髪は紫外線、熱、摩擦、静電気など、日常生活内でたくさんダメージを受けています。



髪は自己修復機能を持たない死んだ細胞

髪をケアするうえで認識してほしいのが「髪は死んだ細胞」だということ。私たちの体は約60兆個の細胞で出来ていて、その細胞は「生きている細胞」と「死んでいる細胞」に分けることが出来ます。生きた細胞にはダメージを受けても自ら治す力、自己修復機能があるのですが、死んだ細胞でできている髪の毛は自分で修復することができません。傷んだ枝毛をそのままにしておいても、もとに戻らないのはこのためです。自己修復機能のない髪には、お肌以上に丁寧なケアが必要です。



美しい髪を保つために「水分」や「たんぱく質」を補う

美しい髪のコツは80%のタンパク質と11%の水分、5%の脂質のバランスがとれていること。新しく生えてきたときにこのバランスが取れていても、日々受け続けるダメージによりこのバランスを失っていきます。死んだ細胞の髪は、失った成分を自らとり戻すことはできないので、毎日のケアでしっかりと補ってあげることが大切です。毎日ケアしているのにダメージが気になるという方は、失う量に対して補う量が足りないということが言えます。

「痛んだ髪をレスキューする緊急ヘアケア法」

いつものアイテムでヘアケア効果をUP!

ここでご紹介するのが、痛んだ髪をレスキューする緊急ヘアケア方法。やり方はとっても簡単で、しかもアイテムはいつも使っているコンディショナーやトリートメント。いつものお手入れでも使い方を少し変えるだけで、アイテムの効果がグッとアップするので、ぜひ試してみてください。

痛んだ髪を修復する緊急ケア6ステップ

- シャンプー後いつもより念入りにすすぎます
シャンプー剤が髪に残っていると、コンディショナーの浸透を妨げてしまいます。髪のヌメリがなくなってから、さらに念入りに髪をすすぎましょう。
- 髪の水分をしっかりと取り除きます
髪の水分が多すぎるのも、コンディショナーの浸透を妨げます。絞るようにして髪の水分を取り除きましょう。
- 毛先を中心にコンディショナーやトリートメントを髪につけます
ダメージの多い毛先を中心に、揉み込むようにコンディショナーをつけて行きます。つける量は髪の束を絞った時に、指の間から少しはみ出るくらいが適量です。
- クシや手グシで髪一本一本にコンディショナーを行き渡らせましょう
全体にコンディショナーをつけたら、髪一本一本に行き渡るように、ブラシや手グシを使ってコンディショナーを伸ばしていきます。
- シャワーキャップをかぶって5分置きます
すぐには洗い流さずに、シャワーキャップをかぶって5分ほどおきます。スチーム効果で成分が内部まで浸透します。
- 最後にいつものようにコンディショナーをすすぎます
5分たったらいつものようにコンディショナーをすすいで終わりです。



雑学の小部屋

ポストはなぜ赤いの?

日本の郵便ポストは、形に違いこそあれ、日本全国どこに行っても赤色なのが常識です。ではなぜ、赤いのでしょうか。1871年に初めて設置された郵便ポストは「書状集め箱」と呼ばれ、脚付きの台の上に四角い箱を乗せたもので、木製でした。その翌年には、黒い四角柱の箱に「郵便箱」と書かれたものが登場しましたが、当時の人々はこれを「垂便箱(たれべんばこ)」と読み間違いうケースも多く、また暗くなると見えにくいので、目立つようにと今のような赤色になりました。初めて赤いポストが登場したのは1908年のことです。



旬の食材と栄養成分「ふき」

ふき(蔕)は、日本原産の野菜です。春先に土から顔を出す花蕾がふきのとうです。旬は、3~5月です。茎のしなりが少なく、葉が新鮮なものを選びます。生で保存する時は、葉を落としてから適当な長さに切り、葉で茎をくるんでラップをし、冷蔵庫に保管します。栄養成分は、主成分は水分ですが、食物繊維や、カリウムやカルシウムなどのミネラル類を多く含みます。特有の苦味成分であるポリフェノール一種のクロロゲン酸を含みます。食物繊維は、コレステロールを排出し、便秘の改善に働きます。カリウムは、血圧を下げてくれます。クロロゲン酸は、抗酸化作用があり老化の防止やガンを予防します。また、食欲増進、食中毒の予防、のどの炎症や咳を鎮める消炎作用があります。ふきのとうはビタミンが豊富に含まれています。天ぷらで食べると大変美味です。



実践 健康のミニ情報

健康のためにミネラルは欠かせません。でも、中には体内に吸収されにくいものもあります。カルシウムや鉄分もその仲間。でも、酢とともに摂れば大丈夫。小魚を丸ごと骨まで使って南蛮漬やマリネ、梅酢煮

- などにして、ほうれん草や小松菜、春菊、わかめなどとともに食べれば、カルシウムと鉄分がしっかりと摂れます。

