

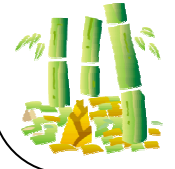
頑張っているあなたへ
小さなメッセージ

2016年4月14日以降に発生した、熊本県を震源とする地震により亡くなられた方々に謹んでお悔やみを申し上げますとともに、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

テレビニュースに映し出された阿蘇の風景は一変していました。何度か訪れたことがある南阿蘇。美しい緑、清んだ水、豊かな自然にどれほど元気をもらったことが。熊本城が白い煙に包まれていた姿は衝撃的でした。心が痛んでなりません。

未だ余震が続く現地で懸命な捜索活動、支援活動に携わっている方々の姿には本当に頭が下がります。温かいご飯やお風呂は、避難生活を強いられている人たちに少しでも安らいでほしいという気持ちで伝わってきます。

支援者たちにとって、被災者の笑顔が一番うれしいことに違いありません。ネットでは、いろいろな支援方法が紹介されています。自分ができることをやっていきます。一緒に頑張ろう！



知らない間に貴女もやっている!? 敏感肌のNGケア

季節の変わり目は「肌が敏感になる」という人も多いのではないのでしょうか？そんなトラブル肌には、適切なNGケアをご紹介します。

【NGケア①】
過剰なケアが肌を敏感にしている!?

汚れをしっかり落としたいからクレンジングはオイル
気持ちちはわかりますが、オイルタイプは肌の潤いまでも奪ってしまう可能性があります。
また、ダメージを少なくしようとふき取りタイプを使っている人もNG。肌への摩擦はダメージを悪化させるだけです。油分を含んだクリームかミルクタイプがオススメ。



今更けないカタカナ語 「サムネイル」

縮小見本画像

動画サイトをよく見る人は、各動画のタイトルや紹介文とともに小さな画像が並んでいるのを見たことがあるはず。これがまさに、サムネイル。

「動画サイトは見ないんだけど…」という人は、デジカメをパソコンにつないだ時のことを思い出してください。切手サイズぐらいに縮小された写真画像が、ズラッと表示されますよね。これもサムネイル。つまり、写真の画像を一覧表示するための縮小見本です。ファイルを開かなくても大ざっぱに絵柄や内容が分かるので、たくさんの画像の中からお目当てを探したい時にとっても助かります。



読めば トクする 裏ワザ大百科

今更キッチンまわりの裏ワザ

【換気扇の油污れはどうする？】
取りはずしができる換気扇の油污れには、まず汚れた部分にペーパータオルを当てて熱湯をかけて密着させる。次に溶剤入り洗剤をかけて20~30分置き、汚れが浮き上がってきたら簡単に拭き取ることができます。取りはずせない換気扇の場合は、漂白剤の入っていないクレンザーと溶剤入り洗剤を混ぜた液を、スポンジで換気扇に塗りつけます。しばらくすると汚れが浮き上がるので、拭き取ります。



【汚れが付きにくくするコツ】
換気扇の掃除を終えたら、汚れを防止する対策をしておきましょう。ファンとガードに、リンスや洗濯用の柔軟剤をスポンジで薄く塗りつけて乾かしてからセットします。油で汚れても、軽くこするだけで落とすことができます。床用や自動車用のワックスを塗っておいても同じような効果があります。



【NGケア②】
乾燥が気になるから朝はお湯のみで洗顔
一見、肌には優しいような行為ですが、実はこれもNG。寝ている間にも皮脂分泌はしているため、これを朝の洗顔で落とさないでいると、さらにほこりや花粉が付きやすい肌になってしまいます。また、お湯で洗う行為も肌には刺激的。必ず、ひと肌かぬるめのお湯で洗うようにしましょう。



【NGケア③】
化粧水はコットンでつける
オーガニックやシルクのコットンを使っても、やはり摩擦は起きてしまいます。やはり、化粧水は手で付けるのが賢明。お手入れというだけあって、手のぬくもりを感じることで、効果を実感しやすくなる効果も。



【NGケア④】
メイク崩れが気になるから朝の保湿は軽い
これもNG。化粧水でたっぷり潤したら、乳液やクリームで蓋をす



-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

春わかめときゅうりの納豆和え

材料(2人分)

- 春わかめ ゆでたもの 150g
- きゅうり 1本
- 納豆 1パック
- かつお節 好きなだけ
- しょうゆ 少々
- ほろしほり汁 少々

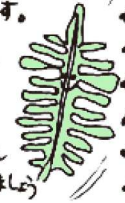
納豆

納豆独自の栄養素
ナットウキナーゼは
納豆が大豆を分解して
つくったもので、血液中の
血栓を溶かす働きをする
作用があります!



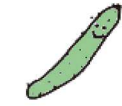
春わかめ

生ワカメは早春の旬です!
食物繊維が豊富。
ミネラルや良質なタンパク質、
脂質も含まれます。
生ワカメは
水にさらすだけで
火を入らなくても
食べられます!
種々の湯通し
して冷かにしてしまおう!



つくりかた

1. 新物のわかめ(ゆでたもの)を洗い、
木尻元が繋がっているものは
木尻元をセカリ分けてから食べやすい
大きさに切る。
2. きゅうりを食べやすい大きさに切る。
(輪切りでも角切りでもお好みで!)
3. ボウルに材料をすべて入れ
混ぜ合わせたら
できあがり!



知ったかぶり健康情報 「10週間で300倍に増殖! 粉製品のダニアレルギーに注意」

ダニによって起こるアナフィラキシー

小麦粉、お好み焼き粉などを常温で保存していませんか? 知らず知らずのうちにダニが増殖してしまい、それを食べてしまうことで重篤なアレルギー(アナフィラキシー)を起こす可能性があります。



症状としては、パンケーキ、お好み焼き、たこ焼きなどの粉製品を摂取した直後から1時間以内に、咳、息ができない呼吸困難、ゼイゼイ、ヒューヒューといった喘鳴、白く盛り上がった湿疹である血管浮腫、鼻づまり、蚊に刺されたような蕁麻疹などが起こってきます。意識障害や血圧が下がったショック状態になることもあり、重症例も多くなっています。



これまでの報告では、原因となった粉製品は、開封後に数ヶ月間から数年にわたって室温保存していたものでした。また、発症したすべての人の血液検査で、ダニアレルギーが見られましたが、アナフィラキシーを起こすまで特にダニアレルギーであることを自覚していない人もいたため、誰でも注意しなければいけない病気とも言えます。

ダニの繁殖力は10週間で約300倍

ダニは温度が25~30℃、湿度が60~80%で、餌のある環境であれば繁殖してしまいます。卵から成虫までは約1カ月で、寿命は2~3カ月です。この間に50~100個以上の卵を産みます。そのため、10週間も経つと約300倍に繁殖してしまうと言われています。ダニの主な餌は人やペットなどの食べこぼしや抜け毛、フケですが、お好み焼き粉やホットケーキミックスなどの粉製品もダニの餌になります。



こうした粉製品の袋を開封後、小さな穴からダニが侵入したまま室温で引き出しなどにしまっておくと、湿度も高くなり、ダニが繁殖する環境が整ってしまいます。

加熱してもアレルギーの原因は取り除けない

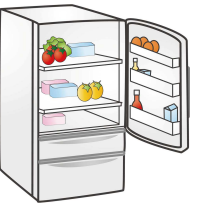
アレルギーの原因になるのは、ダニの死骸や糞などのタンパク質。加熱すればダニ自体は死滅しますが、アレルギー性が低下しない成分があります。そのため、繁殖させた材料をお好み焼きやホットケーキにしても、アレルギーを起こす可能性があります。

開封部分を折り曲げて輪ゴム・クリップで閉じたもの、また密閉容器に保存していたものでも、ダニが検出されたと報告されています。常温で台所の戸棚に長期間置いておくとダニが繁殖し、アレルギーを起こす成分を多く含んでしまうことになります。

実際、未開封のミックス粉と未開封の薄力粉をダニとともに培養すると、ダニが繁殖することが証明されています。特に、ミックス粉で増殖しやすいようです。

ダニの繁殖を防ぐ方法は?

ダニの大きさは0.3~0.5ミリメートルですから、目に見えません。もちろん顕微鏡を使えば見ることができますが、毎回確認するわけにはいきませんので、ダニを増やさない工夫をする必要があります。



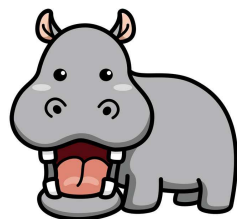
ダニを増やさないためにも、開封したら早めに使い切ることが大切です。できれば、小分けになっている製品を使うのがお勧めです。

また、使いきれなかった時には冷蔵庫で保管します。可能なら除湿剤などを入れて密封容器で保存するとよいでしょう。冷蔵していても安心せず、早めに消費しましょう。

雑学の小部屋

動物は歯を磨かなくても虫歯にならないの?

虫歯というのは砂糖など甘いものが歯に残って酸化し、エナメル質を溶かしてしまうために起こる歯の病気です。野生動物は甘いものを食べないので、基本的には歯磨きをしなくても虫歯になりにくいのです。また、野生動物が食べる肉や草などには固い筋や繊維が多く、とてもかみごたえがあるので、固い物を食いちぎったり、かんだりする行為が歯磨き効果を生み、それが虫歯や歯周病の予防に役立っているとも言われています。ただ、獲物を捕まえるときに折れてしまった歯や、年をとって歯がすり減った場所、歯垢が溜まったところから虫歯や歯周病になってしまうことはあります。現代ではすみかを追われた動物が人里までやってきて、人間の食べ物をあさり、虫歯になってしまうケースもあるようです。



旬の食材と栄養成分「蛸(タコ)」

海外ではほとんど食用とされていません。日本でよく食用とされるのは真ダコです。旬は、4~8月頃です。焦げ茶色が濃いものほど新鮮です。

栄養成分は、コラーゲンやタウリンが豊富です。ナイアシン、鉄分、銅、亜鉛、ビタミンB2・Eを含みます。独特のうまみはベタインです。



タウリンが豊富ですので、コレステロール値を減少し、肝機能の強化や疲労回復、視力強化に効果があります。皮膚の新陳代謝を促進するコラーゲンも含まれています。亜鉛やビタミンEが含まれているので、動脈硬化の予防・改善に効果があります。精力アップにも効果があります。ベタインは糖が小腸から吸収されるのを防ぎ、コレステロール値を下げるので糖尿病や動脈硬化の予防に効果があります。

実践 健康のミニ情報

紫外線による肌老化の予防は、これからが本番。それには抗酸化作用のある食品を摂ることが有効です。まず、抗酸化ビタミンのビタミンA、C、E。AとCは緑黄色野菜に、Eは玄米やゴマ、ナッツなどに多く含まれています。次に、緑茶、大豆、赤ワイン、ベリー類などに含まれるポリフェノールも摂りましょう。さら

本格的な紫外線の季節の前に摂りたい食材

- に、オレンジやトマト、ニンジン、パイナップルなど、抗酸化作用のある色素を含んでいる食材も有効です。紫外線を浴びる前に摂っておくことが重要なので、本格的な紫外線の季節(5月~)を前に、摂り始めましょう。

