

## 低糖質ダイエットにも！アーモンドミルクの栄養と効果

●**アーモンドミルクの栄養素**  
 基本的な製法はアーモンドをすりつぶして水に溶かしているだけですので、アーモンドの栄養素と同等と考えられます。アーモンドの栄養素について確認すると、コレステロール含量「マインス（検出されない）」となっており、コレステロールをほとんど含まないことが分かります。また、食物繊維、ビタミンE、不飽和脂肪酸のオレイン酸も多く含まれています。



●**アーモンドミルクとは**  
 アーモンドミルクとは、文字通り、アーモンドで作ったミルクのようなドリンクのこと。アーモンドを粉状にすりつぶして作ります。そのため「ミルク」と呼ばれています。が、栄養学的な分類では乳製品ではなく、ナッツ類と考えると良いでしょう。



●**アーモンドミルクの効果**  
 コレステロールが低く、ビタミンEと食物繊維、オレイン酸が豊富に含まれていますので、便秘解消に効果があります。アーモンド粒での実験ですが、アーモンドを食べるとLDL（悪玉）コレステロールが下がるという研究結果もあります。コレステロール値が高いことを気にしている人は、食生活に取り入れるとよいかもしれません。

●**漢方におけるアーモンド**  
 アーモンドミルクは最近、市場に出回りはじめたばかりですが、アーモンドは古来から食べられてきた食品です。意外に思われるかもしれませんが、漢方薬としても用いられてきました。



●**アーモンドミルクを上手に使う簡単なレシピ**  
 アーモンドミルクは乳製品ではありませんが牛乳と同じように料理に使っていただけます。例えば、ホワイトシチューやスムージーなど、牛乳の代用品としても使えます。もちろん、コーヒーや紅茶との相性も良いので、アーモンドミルクラテなどもおススメです。



●**ス**  
 「アーモンドミルク」。世界中で牛乳や豆乳の代わりの飲み物として親しまれています。最近では日本でも、コレステロール含量ゼロで、乳製品を使わないのにクリーミーで飲みやすいことから、脚光を浴びるようになってきました。

△を摂取することはできません。  
 ※「カルシウムたっぷり」という表記の商品があったとしたら、後で追加している可能性が高いです。



でも、若者に言いたい。「引退」は終わりではなく新たな「始まり」の前兆だ。

「引退」は終わりではなく新たな「始まり」の前兆だ。

でも、若者に言いたい。「引退」は終わりではなく新たな「始まり」の前兆だ。



夏は「引退」の季節

「いいよなー。吹奏楽部は派手な引退で。俺たちなんか負けて終わりだもんさ」とは吹奏楽部の定期演奏会会場から出てきた坊主頭の高校生。一目で野球部の生徒だと分かりました。彼らの言葉を聞いて思い出したことがあります。

数年前、長男の高校野球県予選の応援に行ったときのこと。よく「最後の夏」って言うけれど、それって高校生だけじゃないんだよ。考えてみれば親だって子どもが小さい頃からずっと野球中心の生活を送っていたんだよね。

試合の応援はもちろん、練習だって見に行きたさ。子どものチームが勝った時は嬉しくてね、親の方が大はしゃぎしたな（笑）もう十年だよ... あっという間だね。

あめときは、息子といっしょに私も野球生活に別れを告げたような気分でした。

## 今更聞けないカタカナ語 「バウチャー」「サービス引き換え券」

旅行代理店経由でホテルを予約した場合、予約完了後にもらう紙があります。それがバウチャー（引き換え券）です。その紙を現地のホテルで渡せば、申し込んだサービスを受けることができます。

また、最近では教育バウチャー制度という言葉があります。政府が生徒一人一人に教育費（授業料の全額、もしくは一部）をクーポン券として配布する制度です。そうすることで保護者や子供が好きな学校を選択でき、学費の負担格差が解消され、学校も教育の質を上げるだろうとされています。



**-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**

## 読めば トクする 裏ワザ大百科 今月はお洗濯の裏ワザ

【洗淨力がアップする方法は】  
 ソックスや作業着など、ガンコな汚れがついた衣類を洗うときには、洗濯ボールを入れると洗濯物がかくはんされて、汚れが落ちやすくなります。洗濯ボールがない時はビー玉で代用できます。小さめの洗濯ネットにビー玉を10個ぐらい入れたものを、洗濯機の中に一緒に入れるだけです。



【ドロ汚れをとるには、のりを使う!?】  
 子どものいる家庭では、ドロ汚れも悩みの種。洗濯機で洗っただけでは落ちにくいドロ汚れも、洗濯前のひと手間、きれいに落とすことができます。

まず、ドロ汚れの部分を水でもみ洗いしましょう。それから、液体のりを塗りつけます。この液体のりは衣類用ではなく、文具用ののりでも大丈夫です。こののりがドロを吸いとってくれます。あとは洗濯機で洗うだけで、ドロ汚れがきれいに落ちます。また、落ちた汚れが他の洗濯物に移る心配もありません。



## 鶏みそ納豆のレタス巻き

本材料(4人分)

鶏むね肉(ミンチ)	120g
生姜	1片
酒	大さじ1
味噌	大さじ1
しょうゆ	少々
ごま油	適量
納豆	3パック
レタス、ササゲ	16枚

### 納豆

ナットウキナーゼ、納豆菌(納豆菌、レシチン、食物繊維、ビタミンB群、Eなど)を含みます。



### 鶏むね肉

高タンパク質、ビタミンB6、ナイアシン、パントテン酸が豊富に含まれます。



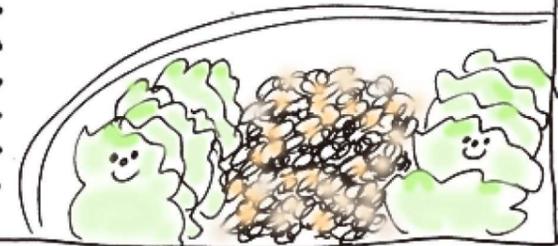
### レタス

カロテン、ビタミンC、Eなどのビタミン類やカルシウム、カリウム、食物繊維などのミネラル類を含んでいます。



つくりかた

1. 生姜をすりおろす。
2. 軽く熱したフライパンにゴマ油を熱し、鶏肉の色が変わるまで炒める。
3. 2にすりおろした生姜、酒、味噌を加えて水分を飛ばすように炒める。最後にしょうゆを回入して香りをつける。
4. ボウルに納豆を入れてよく混ぜ、3を混ぜ合わせる。
5. レタスは洗った後キッチンペーパーで水を拭き取り食べやすい大きさにちぎる。
6. 4、5をお皿に盛り付けたらできあがり!



# 知ったかぶり生活情報「ファミリーキャンプは学びの宝庫」

今年の夏の予定はもう決まりましたか。まだの方、今からでも間に合います。ファミリーキャンプはいかがですか。

でも、キャンプ道具は何にも持ってないもの……。という方、テントなどの道具がレンタルできるキャンプ場もあります。ぜひ、キャンプを体験してみてください。というも、子ども達は、キャンプで多くのことを学べるからです。



## ■ ゼロから作る感動 ■

テントを張る場所は、キャンプ場によってさまざま。きれいに区画された芝生の上もあれば、石ころがゴロゴロしている土の上もあります。その場合、石ころを移動させ、地面を平らにするところから始めますが、親子ですると、それがまた楽しいのです。家でも建てるかのように、「ここにテントを張って、入り口はこっち。調理場はここ。そして、テーブルはこう向けて……。」まるで、建築家か大工さんになった気分です。家族で力を合わせて、だんだん形になってくるテントやタープ、出来上がった時は感動ものです。



## ■ 家族がひとつになれる ■

テントやタープは、家族みんなで力を合わせなければ、張ることはできません。また、調理する時も、みんなで野菜を洗い、野菜を切り、…といった具合に、何をするにも家族で協力して作業を進めていきます。

家にいると、TVを見る人もいれば、ゲームをする人もいるし、新聞を読む人もいますが、ここには、TVもゲームもありません。だから、家族みんなで協力し合えるのです。食後も家族でトランプをしたり、星を見たりと、楽しい時間を家族で共有できます。



## ■ 自然がいっぱい ■

自然がいっぱいのキャンプ場では、日頃できない貴重な体験がいろいろできます。たとえば、都会と違って、空気が澄んでいることや明かりが少ないことで、星がとても美しく見えます。キャンプに行く前に星の学習をしておき、満天の星空で星の観察をするのはとても楽しいことです。また、セミやチョウなど昆虫探しも楽しみ。朝早く起きれば、クワガタやカブトムシに出会えるかもしれません。本当に貴重な体験です。楽しいことばかりでなく、雨や風の恐さなど、自然の力の強さを体験することもできます。自然の厳しさを身近で感じるよい経験になります。



## ■ 水の大切さ・食べ物大切さ ■

キャンプ場によっては、洗い場が整備されているとは限りません。共有の洗い場しかなく、タンクに水をくみに行かなければならないところもあります。大変な思いをしてきてきたのですから、無駄使いはできません。これは、毎日の生活の中では決して味わうことができない体験です。氷も家の中とは違い、キャンプ場では購入しなければ手に入らない貴重品です。



今は、なんでもすぐに手に入る豊かすぎる時代です。このように、少し不自由さを感じるくらいの生活が物の大切さを教えてくれます。そして、子ども達は工夫する力、我慢する力、生きる力を養うことができるのです。

ぜひ、ファミリーキャンプで、家族一緒の時間を過ごしてみてください。味わったことのないたくさんの感動があるはずですよ。



# 雑学の小部屋

## 海外のハナタカ雑学

### ■ ホンダのバイク

ベトナムではオートバイの事を全て「ホンダ」と呼ぶそうで、「ヤマハのバイク」は、現地では「ヤマハのホンダ」と呼ばれています。

【補足】ベトナムのバイクのシェアは85%がホンダ。ちなみに、ベトナムでは外国人は自分名義でバイクを所有することはできないようです。



(現地の人から転売してもらう事は可)

### ■ エアフォースワン

大統領専用機と訳されることが多い「エアフォースワン」ですが、本来はアメリカ大統領が搭乗した際のアメリカ空軍機のコールサインのこと。戦闘機や輸送機でも、大統領が乗ればエアフォースワンになります。

【補足】副大統領が乗ったときは「エアフォースツー」になります。



# 旬の食材と栄養成分「ブルーベリー」

ブルーベリーは、北米原産のツツジ科スノキ属の低木性の果樹です。第2次世界大戦中、ブルーベリージャム好きのイギリス人パイロットが暗闇でも良く目が見えたことからブルーベリーの研究が始まりました。国産のブルーベリーの旬は6月から9月頃です。皮の色が黒に近い濃いものが良く熟しています。比較的大粒で、少し平らなものが良品です。

熟したものは、イタミが早いので、早めに食べましょう。冷凍すると長期保存ができます。栄養成分としては、アントシアニンという眼の健康に良いとされるポリフェノールの一種の色素成分を含んでいます。ビタミンEや食物繊維も多く含んでいます。ビタミンEは老化を予防し、血行をよくして肩こり、冷え性を改善します。食物繊維は整腸作用があり、便秘解消に働きます。アントシアニンは、眼の働きを良くするので視力低下を防ぐ働きが期待されます。



# 実践 健康のミニ情報

森の中にいると、木が発散する揮発性物質・フィトンチットに包まれ、身も心もリフレッシュされます。畳の材料であるイグサにも、同じ香りが含まれているので、畳の部屋にいますとストレスを和らげてくれます。

## 夏のストレスは、イグサの香りで和らげる

- 最近仕事が忙しかったり、ストレスを感じているなら、部屋にゴザを敷いたり、イグサ製の枕を取り入れてみましょう。

