

百草園健康だより

夜・朝・昼 ヨーグルトダイエットのやり方

ヨーグルトはダイエットにいいの??
 ヨーグルトは便秘予防やダイエット効果まで期待できる食品ですが、「ただ食べていけば痩せる」というわけではありません。正しいヨーグルトダイエットのやり方や食べる時間帯によって異なる利点を知り効率良くダイエットしましょう。

「ヨーグルトダイエット」が痩せる理由
 ヨーグルトに含まれる「乳酸菌」は「善玉菌」と呼ばれ、乳糖などの糖類を栄養源にして酸を作り出し、これらの酸が腸を刺激することで便秘予防効果が期待できます。腸の調子が良くなるということは、腸の運動量が増えるということなので基礎代謝量アップにもなり、痩せ体質にもつながります。

また、「乳酸菌」によって作られる酸は、病原菌や食中毒菌といった有害な菌に「悪玉菌」の増殖も抑えるため、免疫力アップにも効果的といえます。

ヨーグルトダイエットにオススメのトッピング
◆食物繊維の効果・効能
 食物繊維は、体内の消化酵素によって分解されないため、消化・吸収されないまま大腸に運ばれ、善玉菌の栄養源となり、便通をスムーズにします。特にバナナはオリゴ糖や食物繊維が豊富で、ヨーグルトとの相性が抜群です。

◆オリゴ糖の効果・効能
 オリゴ糖は、善玉菌のエサになり腸内環境を整える働きがあります。

◆きな粉の効果・効能
 きな粉は鉄分が豊富に含まれているので貧血対策



に効果的な食材です。ヨーグルトにきな粉をかけ、はちみつや黒蜜など甘いものをかけて味を整えましょう。

◆グラノーラの効果・効能
 オーツ麦、麦、玄米、とうもろこしなど栄養満点な穀物と甘酸っぱいドライフルーツが入ったグラノーラ。よく噛むことで満腹感も得られ、皮膚の新陳代謝の促進を助けてくれます。

●夜ヨーグルトダイエットのやり方
 夜ヨーグルトダイエットを行う際は、食前・食後と2通りの方法があります。いずれも、食べる量は100g~200gが目安となります。夕食の時間が遅い場合は、食前ヨーグルトがオススメです。理由は、食前にヨーグルトを食べることで食欲が抑えられ、夕食の食べ過ぎを防ぐことができるからです。

また、「腸のゴールデンタイム」と言われる22時~深夜2時に合わせ、夕食直後にヨーグルトを食べると整腸作用がよりスムーズに働くうえ、質の高い睡眠が得られます。

ただし、メリットが多いヨーグルトでもプレーンヨーグルト200gで120kcal、140kcalありますので、夕食の量を少し控えるように意識するなど、食べ過ぎには注意しましょう。



●朝ヨーグルトダイエットのやり方
 朝食を摂る習慣がない人でも、ヨーグルトなら手軽に食べられて、食習慣の改善にもなるダイエットです。

やり方は、朝起きたらまずコップ一杯の水を飲み(常温か白湯が◎)、その後、朝食の代わりにプレーンヨーグルト200gを食べます。水を飲むことで寝ている間の水分不足を補うと同時に、眠っていた胃腸が動き出すため、ヨーグルトの有効成分の吸収にも役立ちます。

朝ヨーグルトダイエットは、ヨーグルトを食べることで体を活動的にする他、腸が刺激されて排便のタイミングが整い、お腹の調子を整えることに役立ちます。

●昼ヨーグルトダイエットのやり方
 ランチにヨーグルトを加えると、外食などで不足しがちなミネラルが補給できます。この場合、空腹時に食べると乳酸菌の種類によっては胃酸に負けてしまう可能性があります。食後にデザートとしてプレーンタイプのヨーグルトを100g~150g食べると良いでしょう。

ヨーグルトは毎食たくさん食べれば良いというのではなく、規則正しい食生活、生活習慣、運動という基本的なダイエットをやったうえで、さらに効果をあげるためのサポート役として取り入れましょう。

また「乳酸菌」は、体内に入ったとしても生きていくのはわずか数日間です。乳酸菌摂取が一番大事なのは「毎日続けること」です。



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「ひとりぼっち・孤独?」
 昼前のファミレスのお客さんは、私と三つ隣の席の若いカップルだけ。静かにしばらくのんびり…ん?話し声が聞こえない。結局、一言も会話が聞こえないままカップルは食事を終え、席を立っていった。後で、お店の方にそのことを尋ねると「カップルだけではなく、若い女性同士でも会話なしで食事することもある」とのこと(意外!)。ただし中年以上になると、同性同士はもちろん、夫婦間の会話はあるようで少し安心(笑)。ケータイで各々の時間を過ごす習慣が一因とも思ったが、私の学生時代も、男同士互いに別々のマンガを読んで会話なく食事をしていくことを思い出した。

親しい間柄なのに会話がないというのは何だか不自然に感じるが、孤独を愛する人も沢山いる。ある男友達は高校時代から筋金入りの「山男」。今も一人で山に「こもる」らしい。私も若い頃は一人旅に出かけ、二、三日誰とも話さず孤独を楽しんでいたっけ…

そう言えば十数年前、夏休みの宿題で次女が書いた絵を見て私は愕然となった。「家族の絵」と題されたその絵の中に、私の姿はなかった。「父さんいつも家にいないから」(泣)



今更聞けないカタカナ語 「ハイブリッド」

意味は、異なった要素を混ぜ合わせたもの

すっかり定着したカタカナ語。ハイブリッドカーもよく見かけるようになりました。エコなイメージがありますが、そんな意味の言葉ではありません。

英語表記では「hybrid」。これは、「異なった要素を混ぜ合わせたもの・組み合わせたもの」または、「雑種」という意味になります。

語源はラテン語の「hybrida(豚とイノシシから生まれた子孫)」です。もともとは生命のあるものに関する言葉、概念であったものが、比喩的に製作物等にも転用されるようになったのです。

ハイブリッドカーは「電気」と「ガソリン」の力で走るので、雑種=ハイブリッドとなります。

ハイブリッドシステム・ハイブリッド仕様など、概要を説明するような場面でも使われます。



-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

殺菌・汚れ落としの裏ワザ

◆まな板の汚れ落としと殺菌はどうする?
 毎日の料理に使うまな板は、きれいに洗っていても汚れがたまってきてしまいます。週に一度は、汚れ落としと殺菌のために、漂白剤に浸すようにしましょう。

洗いおけのような大きな容器に水で薄めた漂白剤を入れて、大きめのふきんをまな板にかけて容器に入れておきます。まな板全体が容器に入らなくても、まな板を斜めにしておけば、ふきんに漂白液が浸透して、まな板全体が漂白されます。

◆アルミ鍋が黒ずんだらどうする?
 アルミ鍋は使っているうちに黒ずんできます。この黒ずみを落とすには、鍋に水を入れてリンゴを煮込むのが一番です。リンゴは食べ残りの芯や皮で十分です。お湯を捨てたら、柔らかいスポンジですると黒ずみがきれいにとれます。しかし、これはアルミがむき出しになっている状態なので、米のとぎ汁を入れて10分以上煮ることでアルミを保護する被膜を作ってあげましょう。あとは、柔らかいスポンジで水洗いして乾かします。



豆腐ステーキ納豆ソース

- 材料(2人分)
 木綿豆腐 1丁
 納豆 2パック
 長ネギ(みじん切り) 15g
 にんにく(すりおろし) 8g
 しょうが(すりおろし) 8g
 良布(細かく刻まれたもの) 3g
 一味 1g
 青海苔 1g
 オリーブオイル 2g

豆腐

たんぱく質・脂質
 カルシウム、鉄分
 ビタミンE、食物繊維



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B群、E



つくりかた

- 豆腐は6等分にちぎって10%に包み直しそのせて3~4時間ほど水にさらす。
- Aの材料を全て混ぜ合わせる。
- 1の水切り豆腐に片栗粉をまぶして余分な粉を落とす。
- フライパンで表面がカリッと香ばしくなるまで焼く。
- 焼いた豆腐ステーキの上(2)の納豆ソースをかけて盛り付けたらできあがり!



知ったかぶり生活情報「ふかふか最高! 布団の正しい干し方・収納法」

眠るならふかふかの布団が、絶対にいいですよね。そして長期間保管した布団も気持ちよく使いたいもの。そのためには、正しい布団の干し方と収納法を知らなければいけません。正しい布団の干し方、収納法を知り、気持ちの良い睡眠をとりましょう。



■布団の正しい干し方

布団をふかふかに保つためのコツは、干し方にあります。まず、詰め物の素材に合わせて、干す回数や時間を変えましょう。羽毛布団は月に1~2回、片面1時間を目安に干します。一方、羊毛布団は月3~4回、片面を2時間ずつ干します。

布団を干す時間帯にも、注意が必要です。早朝や雨上がりには湿気が多いので、あまり良くありません。布団干しのゴールデンタイムは、晴れた日の午前10時ごろ~午後3時ごろです。また、長い時間布団を干せばよいというものでもありません。直射日光が当たる側の生地は傷みやすいので、日焼けに注意しましょう。日焼けを防ぐために、干すときはカバーやシーツで覆ってください。

干した布団をたたくと気持ちよく、ストレス解消にもなります。しかし、布団を必要以上にたたくと、アレルギーのもとになるダニが飛び散ります。また、羽毛布団はたたくと、中の羽毛を痛めてしまいます。布団たたきは、軽く表面のホコリを落とす程度で止めておきましょう。



干し終わった布団は、温かくて気持ちが良いものです。しかし、そのまま収納すると、押し入れの中に湿気がたまって結露します。布団を取り込んだあとは、しばらく布団を広げてクールダウンし、中の熱を発散させてからしましましょう。

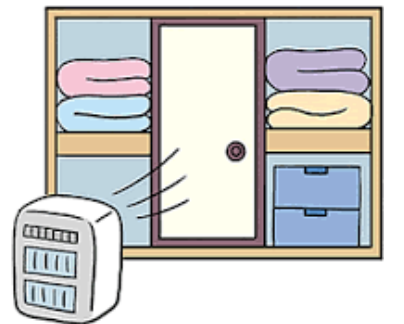


■布団を長期保管するときのコツ

季節ものや来客用の布団を、押し入れの中でカビ臭くしないためには、湿気のコントロールと虫害対策が大切です。まず、布団を収納する前には、布団をよく干して十分に乾燥させましょう。布団をクリーニングに出した後に収納する場合は、ビニール袋から取り出して、布団全体に軽く空気を通しておいてください。そして、木綿の大きな風呂敷などで布団を包み、押し入れの上段など、湿気の少ない場所で保管します。

使わないからといって長い間、布団を押し入れに入れっぱなしにしておくのは良くありません。晴れた日には押し入れの扉などを開け、風を通して湿気を追い払いましょう。乾燥剤やスノコを使うのも効果的です。また、半年に一度は布団を押し入れから出して、虫干ししてください。

羽毛や羊毛などの天然素材はとても良いのですが、虫がわきやすいのが欠点です。布団に防虫剤をはさんで保管するなど、虫害ケアもお忘れなく。防虫剤は素材によって使えないものもありますから、取扱説明書をよく読んでから使ってください。



スペースを有効に使うためには、布団圧縮袋が便利です。しかし、長期間、圧縮したままにしておくと、布団本来のかさ高が失われてしまいます。そうならないために、圧縮袋に入れる前に布団をよく乾燥させ、空気を抜き過ぎないようにしましょう。



雑学の小部屋

「パラリンピック」の名称の由来は?

先月閉会したオリンピック。日本選手団の活躍に寝不足の方も多かったのでは……。今月はパラリンピックが開催されますが、パラリンピックの名称の由来はなんでしょう。

「paraplegia(下半身不随)」と「Olympic(オリンピック)」からの造語でしたが、1985(昭和60)年にIOC(国際オリンピック委員会)が「Paralympics(パラリンピックス)」という呼称を正式に認めてからは、「parallel(平行)」に「オリンピック」を合わせて「パラリンピックス」とし、「もうひとつのオリンピック」と解釈されるようになりました。



ちなみに、最初に「パラリンピックス」と名付けたのは日本のマスコミなんです。

旬の食材と栄養成分「椎茸」

国内しいたけ市場の約30%は、中国産です。旬は、春ものは3~5月頃、秋物は9~11月頃です。かさ裏が茶色に変色しておらず、肉厚のものを選びます。

栄養成分は、エルゴステリンという成分が豊富に含まれていますが、このエルゴステロールは紫外線に当たるとビタミンDに変ります。カリウム、ビタミンD・B1・B2、ナイアシン、食物繊維を含みます。アミノ酸の一種のエリタデニンやβ-グルカン、レンチナン等を含みます。旨味成分は、グルタミン酸です。エルゴステリン・ビタミンDは、骨や歯を丈夫にします。エリタデニンは、コレステロールを体外に排出し、動脈硬化予防の働きをします。レンチナン、β-グルカンは抗ガン作用があります。グルタミン酸は脳を活性化して新陳代謝を促し、老化防止に効果があります。食物繊維が老廃物を排出したり、便秘を改善します。



実践 健康のミニ情報

洗顔後は化粧水や乳液をつけ、保湿クリームやUVクリーム、化粧下地などを塗っていたら顔はベトベト。その上からファンデーションを塗るとなると、顔が重いんですね。だから、夏はファンデーションではなく、「下地とパウダー

「ファンデ」で若見え!

- のみ」でメイクしませんか? 化粧くずれ
- を気にしないでいいし、汗をかいてもす
- ぐに顔が洗えるなど利点も多いのです。
- 肌が軽く、若見え効果もありますよ。

