



百草園健康だより

甘酒はなぜ人気？ダイエットや美容健康効果は？

● **甘酒効果①**
ビタミンB群が代謝アップを促進
 甘酒には、ビタミンB1、B2、B6、パントテン酸、イノシトール、ピオチンなどのビタミンB群が豊富に含まれており、炭

水化物、脂質、タンパク質をエネルギーに変えて代謝を促す働きがあります。
 ● **甘酒効果②**
アミノ酸と酵素で痩せやすい体質に
 甘酒には、9種の必須アミノ酸をはじめ、アミノ酸が豊富に含まれています。これらが成長ホルモンの分泌を促して脂肪を燃焼させます。

● **甘酒効果③**
ブドウ糖で満足感アップ
 甘酒に含まれるブドウ糖は多糖類に分類され、すみやかにエネルギーに変わり、身体に蓄積されにくいとされています。また、甘酒を食前に飲むことで満腹中枢が刺激され、血糖値も上がって満腹感を得やすく、食べ過ぎを防ぐことができます。

● **甘酒効果④**
乳酸菌で腸内環境改善
 甘酒の製造過程では、米麹菌の作用によってでんぷんが分解されてブドウ糖とオリゴ糖になります。オリゴ糖は善玉菌のエサとなるので善玉菌が増えることによって腸内環境が整い、便秘改善効果が期待できます。

● **甘酒効果⑤**
コウジ酸で美白効果
 甘酒に含まれるコウジ酸には、シミ改善や



米麹の甘酒を選ぶ

● **より良い睡眠には「夜」**
 甘酒には興奮を鎮めてリラックスさせる作用があります。夕食後、甘酒を飲むと副交感神経が優位になりリラックスすることでストレスも軽減。質の高い睡眠にも繋がります。
 ■ **プチ断食として「食べ過ぎた翌日」**
 点滴とほぼ同じ成分を含む甘酒は栄養が豊富です。食べ過ぎたと感じた翌日に食事の代わりに甘酒を飲めばOKです。



今更聞けない 故事成語

「螢雪の功（けいせつのこう）」

「若い時は一に勉強、二に勉強」という意味

出典は、中国の『晋書（しんじょ）』にある故事。昔、中国の普という国に車胤（しゃいん）と孫康（そんこう）という二人の青年がいました。どちらも官史志望だったのですが、ともに家が貧しく、夜に本を読むための灯火用の油を買うこともできませんでした。そこで、車胤は夏になると、螢を集めてその光で夜遅くまで書を読み、勉強を続けました。一方、孫康は冬になると、夜に窓辺に雪を積み重ね、その雪明りで本を読み、勉学に励みました。結局、二人とも努力が報われて、のちに高級官史に出世したのです。

卒業式のときによく使われる「螢の光、窓の雪…」は、この故事に基づいてつくられました。学校で歌われるにはピッタリですね。



一子宝相談/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

頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「役は人をつくるのか？」
 アルピニストとして活躍する野口健さん。16歳の頃から登山を始め、ヨーロッパ大陸最高峰モンブラン、アフリカ大陸最高峰キリマンジャロなどの登山を果たした。登山に自己表現の価値を見出し、17歳で世界7大陸最高峰登頂という目標を自らに課す。

学生時代落ちこぼれた彼は、エリート外務官僚の父親から「肩書でなく、名前前で信用される人生を歩め」と励まされたと聞く。そして野口さんは父親の言葉通り、野口健が肩書きになり、アルピニストは付け足しのような生き方をしている。

日本でいう「肩書き」とは、人の社会的地位や身分を示す職業・役職名だが、外国では、自分が人生でやっていきたいことを肩書きにするそう。

私事だが自分も先月末、ある役目を終えて「肩書き」がひとつ減った。「役は人をつくる」と言うが、役目を終えた後はどうなんだろう？「本来の自分の姿で何ができるかが勝負だ」と、心を新たにしたい。



読めばトクする 裏ワザ大百科

「排水口（管）掃除」の裏ワザ

排水管が詰まったらどうする？
 食べ物のカスがこびりついて排水管が詰まってしまったら、ドライヤーで中に暖かい風を送り込みます。油などを含んだ排水管の汚れは、温めることで落ちやすくなります。後は水を流すだけでOK。



排水口のめめいを防止するには
 きれいにお掃除していても、半日ほどで排水口は再びヌルヌルになってしまいます。このヌルヌルを防止するのに、アルミ箔が役立ちます。アルミ箔をクシャクシャに丸めてゴルフボールぐらいにしたものを、排水口の中に5~6個入れておきます。これで、排水口にヌルヌルが付きにくくなります。



長ネギのそば3煮

材料半(2人分)

長ネギ 2本
鶏ひき肉 100g
サラダ油 大さじ2
一味唐辛子 少々

A { だし 1カップ
しょう油 大さじ1
みりん 大さじ1 }
B { 水 大さじ1/2
片栗粉 大さじ1 }

長ネギ

独特の薬効効果と辛みは酸化防止作用を高め、ビタミンB1の吸収を高め、食慾を増進させ、体を温めるなど、葉が豊富な冬野菜

鶏ひき肉

消化吸収のよい上質なタンパク質、リノール酸、ビタミンE、カルシウム、コラーゲンなど、含み材

つくりかた

1. 長ネギは斜めの切り込みを1mm間隔で入れ、長さ3cmに切る。
2. フライパンにサラダ油を中火で熱し、1の長ネギを焼き色がつくまで炒める。
3. ひき肉を加えて火が通るまで炒め、Aを加えて3分ほど煮、あくを取り混ぜ合わせたBを大さじ1加えてとろみをつける。
4. 器に盛り、一味唐辛子を振ったらできあがり!!



雑学の小部屋

ピーマンが苦いのはなぜ

ピーマンは「子供の嫌いな食べ物ナンバー1」といっても過言ではありません。嫌われる大きな理由はやはり苦味でしょう。あの苦味は「アルカロイド」という物質が作り出しています。なぜそんなことをするのかというと、熟す前に鳥などに食べられることを防ぐためなのです。その証拠に、成熟した黄色や赤色などのカラーピーマンには苦味がなく、甘みさえ感じます。すると動物たちはピーマンを食べるようになり、その種を糞などでばらまき、発芽につながるというわけです。子どもの味覚神経は口全体に張り巡らされているため、特に苦味には敏感です。しかし、大人になると味覚がにぶくなるため、ピーマンの苦味がおいしく感じられるようになります。



旬の食材と栄養成分「グレープフルーツ」

果実がぶどうの房のようにつくことが名前の由来です。高い温度で栽培しないといけないので、日本ではほとんど栽培されていません。アメリカのフロリダ、カリフォルニア、アリゾナ州に大産地があり、果肉には、淡黄色、淡紅色、紅色の3種類があります。赤いものほど甘味が強くなるのが特徴です。栄養成分は、ビタミンCが豊富です。カリウム、カルシウム、イノシトール、葉酸など含まれます。苦味のもと、リモノイドやノビレチンという成分です。ビタミンCが豊富なので、カゼ予防や美肌効果があります。イノシトールは、肝臓に脂肪がたまらないようにする働きがあります。コレステロール値も下げてくれます。苦味成分のリモノイドとノビレチンは、血液をサラサラにし、ガンを予防する効果があります。



知ったかぶり生活情報 汚れ一掃!自分で出来る「歯の大掃除」3つのステップ

毎日歯磨きをしても、口内を完璧にきれいに保つのは至難のワザ。いつの間にか歯垢や歯石がついていることもあるでしょう。自分でできる効率的な歯の大掃除のコツを3つのステップでわかりやすく解説します。

【ステップ1:まずは歯ブラシを新品に交換する】

歯ブラシの交換時期に悩んでいる方は意外と多いのではないのでしょうか。「まだ使える」と思っている交換時期が過ぎていないかもかもしれませんね。

毎食後、1日3回歯磨きをした場合、歯ブラシの寿命は約1ヶ月と言われています。同じ歯ブラシを2ヶ月以上使い続けているのなら、思い切って交換しましょう。電動歯ブラシも同様です。汚れの取れ具合が違いますよ。毛先の広がった歯ブラシでは、汚れを十分に落としきることができません。古くなると歯ブラシの弾力性が失われて、歯や歯茎を痛める原因になります。また、歯ブラシをこまめに交換したほうが良いもうひとつの理由は清潔さを保つためです。古い歯ブラシほど雑菌が繁殖しやすくなります。口の中をきれいにする道具ですから、できるだけきれいなものを使いましょう。



【ステップ2:ホワイトニング効果のある歯磨き粉を使う】

普段から完璧に歯磨きを行えているという人であれば、特別なことは必要なく、普段通りにしっかりブラッシングすれば十分です。しかし日頃ブラッシングの時間を十分に取れない人や、歯磨き後に鏡で歯の確認などができない人などは、歯の表面や歯の間に着色などが目立っている可能性があります。コーヒー、赤ワイン、たばこのヤニなどによって歯の表面についた着色を手軽に自宅で白くしたいときは「ホワイトニング歯磨き粉」を利用しましょう。着色汚れを落とすだけでも歯はきれいに見えるようになります。歯磨き粉の量の



目安は、歯ブラシの毛先全体に乗せるぐらい。ただし、あまり磨きすぎると歯のエナメル質が削れたり歯茎にダメージを与えたりしますので、強く磨きすぎないように注意しましょう。

【ステップ3:汚れ落としはローリング法で!】

汚れ落としのブラッシングに適した動かし方は、歯を歯ぐき側から歯の先端部分に向けて「クルッ」と回す、ローリング法を多めに行います。電動歯ブラシであれば、「ホワイトニング」などのモードを利用しましょう。着色汚れは、歯と歯の間に黒い影のような感じに残っていることが多いので、毛先を縦に動かすイメージの方が、汚れが落としやすくなります。

前歯であれば、歯に沿って縦に動かして、奥歯ではローリング法で歯と歯の間の着色汚れを落とすイメージで磨きましょう。一度口をゆすいでさらに歯の間の着色が気になるようであれば、歯磨き粉をつけた後に、今度はフロスを使います。フロスは歯と歯の間に使用して、上下にバチバチ動かすのではなく、バイオリンの音を弦で出すように歯と歯の間を擦りながらゆっくりと移動させて行きます。

普段から歯磨きを熱心に行っていない人ほど、大掃除の効果がみられます。もし上記のブラッシングですでに取れない着色汚れや、石のように硬い歯石などができていることに気づいたときは、全部を無理に取ろうとせず、かかりつけの歯科医院などで、クリーニングやスクレーピングなどの処置を行うことをおすすめします。



実践 美容のミニ情報

5本指のソックスで足先まで血液を行き渡らせる

寒さが厳しい時期。特に、足先はなかなか温まらずに辛いものです。そんな方に、5本指のソックスをおすすめします。指をしっかり動かしながら歩けるため、足も疲れにくく、代謝もアップします。何より、足先の末梢血管にまで血液が行きわたるので、足先が温まり冷えの辛さが和らぎます。

