

ひやくそうえんけんこう 百草園健康だより

頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「最近の若い子」

毎朝、愛犬コタローと散歩するのが日課です。近くの中学校の生徒が朝練で走るコースなので、5人ぐらいの固まりがすれ違いざま、それぞれに「おはようございま〜す」と挨拶してくれます。次々と集団がやってきては「おはようございま〜す」が繰り返されて、もう輪唱状態です(笑)。元気な挨拶に私も挨拶を返すのが精一杯。のんびり散歩とはいきませんが、私はこの時間が大好きです。気持ちの良い挨拶で一日をスタートできるなんて最高です。

もうひとつ、若い人のマナーの良さに感心したことがあります。とある大きな横断歩道で、向かい側から自転車を押して歩いてくる二十代の女性に、「八十歳ぐらいの女性が、「自転車は脇を通りなさい」と大声で叱っているのです。私は『え？いったい何が悪いの？』と思い、その若い女性がどうするのかとドキドキしていたところ、その人は「あ！すみません」と爽やかに通り過ぎたのです。う〜ん、私にはとても真似できません！

「最近の若い子」から多くを学んだ初夏でした。



熱中症予防に「コップ一杯の牛乳」が効果的なワケ

猛暑で体温超えの気温が続く、熱中症で搬送される人のニュースも後を絶ちません。暑さを乗り越えるための強い体作りや、水分補給に役立つオススメの飲み物や食品をご紹介します。

■暑さに負けない体づくりと効果的な熱中症対策は？

真夏日が続く、熱中症予防のための水分補給を工夫している人も多いのではないのでしょうか。最近、熱中症予防のための暑さに強い体づくりの方法として「やや強めの運動の後、糖質とタンパク質を摂取することが有効」という研究結果が報告されました。

研究によると、熱中症を防ぐためには「血液量を増やす」ことがポイントだ



そうです。そもそも熱中症は、体内の水分不足によって引き起こされることが多いので「皮膚表面の血管まで十分に血液が循環すれば、体温調節機能が向上する」という考え方です。暑さに負けない体をつくるには、体力の7割程度の負荷(じつと汗をかくくらい)で、朝夕の涼しい時間帯に1日15〜30分程度の運動を行います。これを1週間に4日以上ペースで続けると効果が出てきます。

読めばトクする 裏ワザ大百科

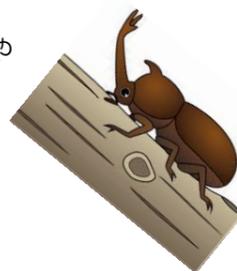
「カブトムシの捕まえ方のコツ」

「夏休み」といえば、昆虫採集。なかでも、一度は捕まえてみたいのが昆虫の王・カブトムシ。探すべきポイントをきちんとおさえ一緒に捕まえてみましょう。

まず、カブトムシは基本的に夜行性なので、夜は17〜22時、朝だと4〜7時頃がいいでしょう。まず樹液が染み出ている木を探します。樹液部分だけでなくそのまわりをじっくりと探してみると、そのときに見つからなくても、数分後にカブトムシが樹液に集まってくるということもあります。

見つけたら、カラダの横側を親指と人指し指でつまんで捕獲しましょう。オスなら角を持って引っ張ってもいいですが、羽ばたくことがあるのでビックリして離さないように。

こんな風にして、お子さんやお孫さんと夏休みの思い出を作ってみてはいかがでしょうかでしょう。



今更聞けないカタカナ語

「IoT」(アイオーティ)

身の回りのモノがインターネットにつながる仕組み

「IoT」とは「Internet of Things」の頭文字を取った単語です。日本語では一般的に「モノのインターネット」と呼ばれています。IoTを簡単に説明すると、「身の周りのあらゆるモノがインターネットにつながる」仕組みのことです。

これまでも、パソコンや携帯電話などのモノがインターネットにつながっていました。IoTではこれまでインターネットとは無縁だったテレビやエアコンがインターネットにつながることで、モノが相互通信し、遠隔からも認識や計測、制御などが可能となります。人が操作してインターネットにつながりだけでなく、モノが自らインターネットにアクセスすることがIoTの特徴です。



「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

■効果的な水分補給に牛乳がよいワケ
熱中症は、暑い環境の中で体温調節機能がうまく働かなくなると体温が異常に上昇して起こる病気です。脱水症状を防ぐためによく利用されているのが経口補水液やスポーツドリンク。しかし、スポーツドリンクには水分や塩分以外の成分も含まれていて、熱中症予防に適していないこともあるので注意が必要です。とくに糖質が多く含まれているので過剰摂取にならないように気をつけましょう。



それでは熱中症予防に「コップ一杯の牛乳」を勧める理由は何でしょう。それは「血液量を増やす」タンパク質が多いからです。

牛乳には「アルブミン」というタンパク質が含まれていて、これが血管内に水分を引き込んで血液量を増やしてくれるのです。血液量が増えると、皮膚に近い末梢血管まで血流が行き渡り、発汗作用を高め、体温調整がスムーズに行えるようになるのです。

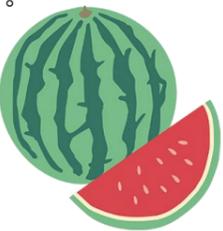
また、牛乳には塩分が少ないので高血圧などで塩分の摂取が気になる、という人や、育ち盛りの子供たち、骨粗しょう症が気になる女性や高齢者などにもオススメです。牛乳が苦手な方は、タンパク質を含む乳

製品のヨーグルトやアイスクリームなどでも代用できます。チーズならフルーツなどと一緒にとるとより効果的です。ただし、美味しいからと言って食べ過ぎると、カロリーオーバーの心配がありますのでご注意ください。



■口当たりが良く水分豊富、低カロリーな果物もオススメ

こまめな水分補給が苦手という方には、みずみずしい果物も口当たりがよくオススメです。例えばスイカなどは水分が9割で低カロリー、ミネラルも含まれています。水にしモンやオレシジ、梅ジュースなどの爽やかな酸味を少し加えると飲みやすくなります。刻んだ昆布を水につけた昆布水に果物をくわえたフレーバー昆布水なども、ミネラルなどが豊富に含まれ注目されています。



油断できない暑さと付き合うために、上手に美味しく水分補給をして、元気に夏を乗り切ってくださいませ。

トマト味噌納豆汁

作りかた

1. トマトは、さいの目切りに
大葉は千切りにする。
2. だし汁に
納豆とケチャップを入れ
よく混ぜた後、トマトを加える。
3. 2を火にかけて沸いてきたら
火を止め、味噌を加えて
よく混ぜる。
4. 大葉を盛り、
オリーブオイルをひとかけしたら
できあがり!

本材料(2人分)

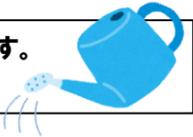
トマト	1/2個
納豆	2パック
大葉	4枚
味噌	小さじ1(お好み量で調整)
ケチャップ	小さじ1
だし汁	200ml
オリーブオイル	少々

トマト
ビタミンA.Cが豊富
ビタミンH.Pといって
セロレン酸も豊富。
カリウム、リコピン、
ルチンも含まれ
栄養たっぷり
低カロリー!

納豆
大豆キナーゼ
納豆ムコ多糖
食物繊維
レシチン
ビタミンB群、Eなど

知ったかぶり生活情報 植物の水やりの基本、時間と方法は？

植物やお花にとって必要不可欠な、「水」。でも水のやり方次第で、植物を枯らしてしまうこともあります。植物栽培の基本なのに難しい水やり。その役割と水やりの仕方をご紹介します。



【水やりの役割とは？】

水やりには、次のような役割があります。

- 植物の根に水を吸収させる
- 水とともに、根が呼吸するのに必要な酸素を供給する
- 葉に付着した埃などを落とす
- 高温期には、株や土の温度を下げる

つまり、水やりはただ漫然と植物に水をかけるという行為ではなく、植物の根がしっかりと水分や酸素を吸収できるように与える必要があるということです。



点は、前述の「水やりの役割」を踏まえて水やりをすることです。ジョウロなどで頭から勢いよく水をかけると、水は鉢土の表面から鉢の内面を伝ってすぐに流れ落ちてしまい、肝心の鉢中心部には行き渡りません。よって、細口の水差しなどで株元からゆっくり優しく水やりします。また埃のたまりやすい室内の観葉植物などは、月に2回くらい葉の埃を洗い流すような水やりもしてあげましょう。

庭の場合は鉢植えのように毎日水やりする必要はありません。しかし、しばらく雨が降っていないとか、土の表面にヒビが出た、土を掘ってみてもパサパサ……というのは明らかに水分が足りない状態です。散水ホースなどを上手に使用して、たっぷり水やりをしてください。

【水やりはいつする？】

時間帯でいえば、「水やりは朝のうちに」が基本ですが、季節によって時間帯や回数を変える必要があります。

■夏の水やり

暑い日中の水やりは、根が煮えてしまうことがあるので、水やりは朝の涼しい内に済ませましょう。ただし鉢植えなどは、朝にたっぷり与えても夕方までにはすっかり鉢土が乾いてしまうことがあるので、夕方にも水やりをします。

また、既に水ぎれでグッタリしている場合は、夕方まで我慢させたりせず、日陰に移動しバケツに張った水に鉢ごとザブンとつけて株を冷やすと同時にしっかり吸水させてあげましょう。

■冬の水やり

冬期の水やりは通常より回数を控えめにしますが、鉢土が乾いたら気温が上がり始める朝～午前中に水やりをしましょう。夕方に水やりをすると、日が陰ったとたんに水気を含んだ鉢土の温度が冷え、最悪の場合は植物が凍死してしまうこともあるので注意します。

【水やりの方法】

鉢植えの場合、「鉢土が乾いたら、鉢底から水が流れ出るくらいにたっぷり」とが基本です。ここで注意したい

【水やりにもクセがある】

基本に従って同じように水やりをしているつもりでも、実は人それぞれに「水やりのクセ」というものがあります。どうしても毎日水やりしたいとか、植物がぐったりしてから慌てて水やりをするなど、性格に起因するところもあります。

こういった水やりのクセをつかんでおけば、前者は素焼き鉢に排水の良い土を選んで根腐れを起こさないようにしたり、後者は乾きにくいプラ鉢に表面をパークチップで覆って乾燥を防止したり……というように、鉢選びからも水やりのクセをカバーすることができます。まずは、自分の水やりの仕方を振り返り、そのクセを知っておくと植物が長持ちします。

水を欲しがっている植物に、必要なだけ水やりができるようになれば、ガーデナーとして一人前と言えるのかも知れませんね。



実践 美容のミニ情報

UV カットのサングラスで紫外線から目を守る

5～8月は日差しの強さがピークになる時期。日焼け止めクリームを露出部分全部に塗るのは大変です。そこで帽子、サングラス、スカーフ、手袋などの合わせ技で日焼けを防ぎましょう。



注意したいのは、サングラスの選び方。サングラスをかけさえすれば紫外線が防げると思いがちですが、濃い色のサングラスをかけて視界が暗くなると瞳孔は開くため、かえって目の中に紫外線を多く取り込んで

しまうことになるのです。これを防ぐために、サングラスは必ずUVカット機能のあるものを選びましょう。



旬の食材と栄養成分「トマト」

トマトの原産地は、ペルーのアンデス高原です。日本には、江戸時代に渡来し、当時は観賞用でした。

露地ものの旬は、6～8月頃です。色むらがなく、表面に張り艶があり、へたがきれいな緑色のものが新鮮です。角張っているものは、中が空洞のものがありますので避けましょう。

栄養成分は、カロテン、ビタミンC・E・B1・B6、カリウムが豊富に含まれています。赤い色素はリコピンです。



酸味成分のクエン酸やリンゴ酸、食物繊維のペクチンも含まれています。

カロテン、ビタミンC・Eが活性酸素を消去し、細胞や血液を健やかにするので、ガンや動脈硬化を予防したり美肌効果があります。リコピンは抗酸化力が強く、老化防止やガン予防の効果があります。クエン酸やリンゴ酸は、疲労回復・食欲増進に効果的です。カリウムは、高血圧の予防に有効です。ペクチンは、コレステロール値を下げ、便秘を解消します。

雑学の小部屋

トマトやリンゴが赤くなるのはなぜ？

トマトもリンゴも若い実のときには葉緑素(ようりょくそ)という物質が活動しています。この葉緑素は実が育つのに必要な栄養を作り出しています。しかし、実がある程度育ち、種ができると活動を停止。その代わりに、太陽光

- を浴びると赤い色を作り出すアントシアニン
- という色素が徐々に増えていくのです。その結果、トマトやリンゴは赤くなるというわけです。

