



# 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

「日本シリーズは青空がいい」  
「円城寺 あれがボールか 秋の空」  
オールドファンには懐かしい、昭和36年、プロ野球日本シリーズ巨人―南海戦、第4回戦の終了後、運命の一球を詠んだファン的一句です。9回裏南海1点リード、自信を持って投げ込んだ南海スタンカ投手の一球。これでゲームセットと笑みを浮かべたが、球審の円城寺はボールの判定を下しました。この判定に南海ナインは動揺し、結局巨人のサヨナラ勝ち。ただこれで終わったわけではなく、ゲームセットの後、南海ナインが円城寺球審を取り囲み、乱入した南海ファンとともに小突き、押し倒す白昼の暴力劇となりました。  
もう一つ、プロ野球日本シリーズを語る際に欠かせないのが「江夏の21球」。昭和54年広島―近鉄戦の第7戦、広島1点リードで迎えた九回裏、満塁の走者を背負ったピンチでとっさにスクイズを外した江夏豊投手。結果、この奇蹟の一球で広島を初の日本一に導いたのです。  
思えば両ゲームとも秋空のものとデーゲームでした。広島とソフトバンクが戦った今年の日本シリーズはナイターでした。個人的にはデーゲームの方がもっと盛り上がるのではないかと考えたのですが、納めの日本シリーズこそ秋空がよく似合う！



## みかんの栄養素と健康効果

**みかんの栄養価……**  
約6個で1日分のビタミンC

みかんの栄養価は、「早生品種」と「普通品種」のいずれも可食部100g(中くらいの大きさのミカン2個くらい)あたり45キロカロリー前後です。  
成分内容はβカロテンが「早生品種」よりも「普通品種」の方が2倍程多く、それ以外の栄養素量には大きな違いはありません。  
みかんだけで1日分のビタミンCを充足しようとする、6個(300g)程度で必要量を満たすことができます。

**機能性表示食品としてのみかん……**  
骨の健康に役立つ成分も

「機能性表示食品」とは、食品の「安全性」「機能性」について一定の条件をクリアしており、企業や生産者の責任において「体のどの部分にいいのかわかる」機能性成分の表示を許可された食品のことです。

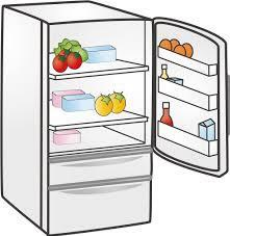
「たつたつみかん」は冬の日本の情景ですね。みかんは冬の生活を彩る、私たちにとって身近な果物の一つではないでしょうか。実は、みかんには、さまざまな栄養が含まれており、健康効果も期待できるんですよ。みかんはただおいしいだけの食べ物ではないのです。



## 読めば裏ワザ大百科

### 「氷にカビ!? 製氷機の掃除術」

**どうして氷にカビが!?** 一番の発生場所は、製氷機用の給水タンクです。給水タンクは冷蔵庫内に設置されていて、その温度は3~5℃。カビは10℃以下でも繁殖可能で、給水タンク内で空気中のカビ菌が増加。また水の中には赤色酵母や細菌も増え、みんな一緒に凍らせてしまうというわけです。  
水に含まれる雑菌は、水道から出してすぐ飲む分には体に悪影響はないといわれますが、ためておけばイロイロな雑菌が繁殖するので要注意! となります。  
そんなカビを防ぐためにも、製氷機は週に1回程度は掃除しましょう。お掃除は、中の製氷皿や給水タンク、パイプを、取り外せるものはとりはずして、水洗いをします。浄水フィルターもマメにお掃除、取り替えをしましょう。  
また浄水器など塩素をとり除いた水やミネラルウォーターよりも、殺菌作用のある塩素を含む水道水を使うことがすすめられています。ただし、水道水でも、含まれている塩素は時間とともにぬけるので結局は同じことに。一番効果的なのはマメなとり替えということになります。



## 今更聞けない 故事成語

### 「下問を恥じず」 (かもん)

わからないことがあったとき、あなたはどうしますか? 自分より年齢が低い相手や地位が低い相手などにも質問をしていますか?  
「下問を恥じず」とは、自分より年齢や地位が低い者に質問することを恥ずかしいと思わない、という意味です。  
若くても、もの知りはいますし、社会的地位が低くても博識な人もいます。つまらない見栄や意地を捨てて、ちょっとした勇気を出して質問すれば、きっと役に立つ知識がすぐに得られるものです。  
「下問に恥じず」には次のような類義語があります。  
聞くは一時の恥聞かぬは一生の恥: 知らないことを知らないまま過ごすのは最も恥ずかしい  
名人は人に問う: 真の名人は、人の教えや意見を素直に聞く



**みかんの「白い筋」には**  
ものすごい健康効果があった

みかんの皮をむくと内側に白い筋がたくさんあります。白い部分を『アルベド』といい、実についているすじを『維管束(いかんそく)』といいます。  
白いすじ維管束は、根から上がってきた栄養や水分を実に届ける大切な役割を果たしているのです。維管束には栄養素がたくさん詰まっています。  
『ビタミンP』に含まれる『ヘスペリジン』と呼ばれる成分は、水や熱に弱く壊れやすいビタミンCを守り、体内



にあるビタミンCの消費を抑える働きがあります。ビタミンCの働きを助けながら一緒に働くことで、抗酸化作用や美肌効果、毛細血管を強化し血液の流れをよくするので冷え性の改善にも効果があります。その他にも、コレステロールの減少や高血圧の予防など嬉しい効果がたくさんあるので、すじはとらずに食べてください。

**みかんを食べると**  
風邪のウイルス繁殖を抑える!?

みかんには、ビタミンCとの相互作用をもたす成分がたくさん含まれています。そのうちの1つが、シネフィリンです。シネフィリンとビタミンCの相互作用によって、風邪に対する免疫力を向上させてくれるのです。

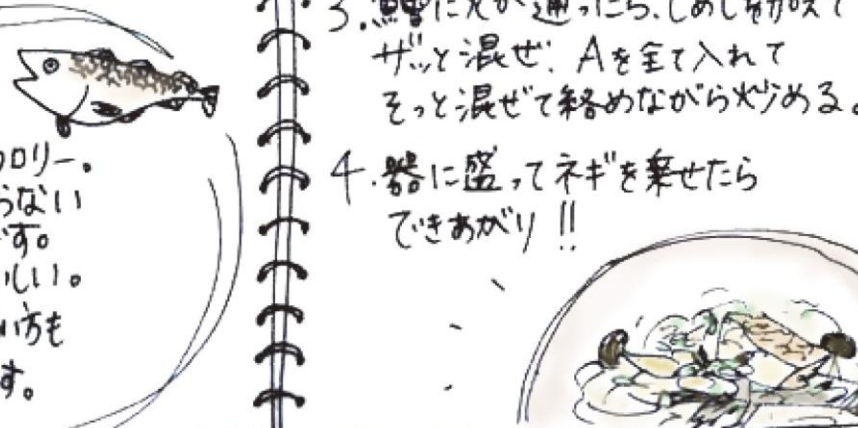
さらにみかんには、ビタミンCやシネフィリンの他にも、ビタミンAのカロチン、ビタミンE、ビタミンPのルチンなどが含まれており、どれも風邪予防に効果を発揮してくれる成分です。ですから、風邪をひいてから食べるよりも、風邪をひかない体づくりに、みかんの健康効果を活用しましょう。  
これからますます寒さが増してきます。みかんを美味しく食べて寒い冬を乗り切りましょう。

**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**

### たら 鱈と厚揚げのしょうゆ麹炊飯


材料  
 鱈(たら) 2切れ  
 厚揚げ 1枚(1パック)  
 しめじ 1房  
 ネギ 小1/2  
 A (しょうゆ 大さじ1 味噌 小1/2 酒 小1/2 しょうゆ 小1/2 生薑(チューブ) 2cm)

鱈(たら)  
 冬が旬のたら。  
 脂肪分が少なく低カロリー。  
 加熱してもかたくならない  
 消化の良い食材です。  
 淡泊ながらもとてもおいしい。  
 お腹がいっぱい胃腸の弱り方も  
 無理なく食べられます。



### フリカケ

- 魚を一口大に切って酒(分量外)を振り、しばらく置いて臭みを取る。厚揚げは適当な幅に切り、しめじは石づきを取る。
- 油を熱したフライパンに魚と厚揚げを並べ、あまり動かさず、焼きつけて焼き色がつけいたら裏返す。
- 魚に火が通ったら、しめじを加えてザッと混ぜ、Aを全て入れてもっと混ぜて絡めながら火止める。
- 器に盛り、ネギを乗せたらできあがり!!



# 知ったかぶり健康情報 「まごわやさしい」とは? 献立に取り入れるコツ!

私たち日本人の食生活は、米を主食にして、野菜・芋類・魚介・海藻類などを副食とするスタイルを長く続けてきました。この伝統的な日本型食生活はカラダに必要な栄養素をたっぷりと含んだ理想的な私たちです。「まごわやさしい」とはこのように健康な食生活に役立つ和の食材の最初の文字を覚えやすく言いあらわしたものです。

**「まごわやさしい」とは?**  
 「まごわやさしい」は医学博士の吉村裕之氏が提唱している、バランスの良い食事の覚え方。「ま=まめ」「ご=ごま」「わ=わかめ」「や=やさしい」「さ=さかな」「し=しいたけ」「い=いも」。1日1回は摂取したい7つの食材の頭文字をつなげたものです。

- ま:** まめ 豆製品…大豆・小豆・味噌・豆腐など
- ご:** ごま ごまなどの種実類…ごま、ナッツなど
- わ:** わかめ 海藻類…わかめ、ひじき、海苔など
- や:** やさい 野菜類…葉野菜、根菜などであれば赤・緑・白の野菜
- さ:** さかな 魚類…切り身の他、小魚や貝類など丸ごと食べられるものなど
- し:** しいたけ きのご類…しいたけ、えのきたけ、マッシュルームなど
- い:** いも イモ類…ジャガイモ、サトイモ、かぼちゃなど





なかでこれらをバランスよく組み合わせると自然に栄養バランスのとれた食事ができあがるのです。

- 「まごわやさしい」の3つのポイント**
- ① ま=まめ(豆製品) ご=ごま(ごま類)というように1日の中でこの食品を1回は取り入れましょう、という考え方です。
  - ② 毎日の食事に足りていないものを少しプラスするだけでOKです。
  - ③ 計算は不要なので誰でも簡単に続けることができます。
- 今までの食事を大きく変える必要はありません。足りないものを少しプラスするということに気軽に考えてみてください。ごま類が足りなければご飯にごま塩、サラダにごまをトッピング。さかなの時はシラスを少しプラス。他の物が足りなければ味噌汁に全て入れる、というように無理せず楽に実践してみましよう。



**まずはごはん味噌汁で「まごわやさしい」を取り入れましょう**

ごはん味噌汁のセットがあれば「まごわやさしい」も取り入れやすくなりますし、ご飯と味噌汁だけでは足りない栄養素もしっかりと補えます。無理におかずを作らなくてもちゃんと栄養バランスは整いますので今日から早速「まごわやさしい」を取り入れてみてくださいね。





## 雑学の小部屋

### クリスマスカードの起源

今のような形のクリスマスカードが最初に作られたのは1843年。イギリスのヘンリー・コール卿という人が、J・C・ホースレーという画家にデザインを依頼してリトグラフでカードを作って販売したそうです。絵柄は中央に食卓を囲んだ楽しそうな家族、その左右には貧しい人々に食や衣類を与えている様子が描かれています。


それではなぜクリスマスカードを作ろうと思ったのでしょうか。コール氏は1840年の郵便料金体系の改定において、カードなどの小型郵便料金を4ペニーから1ペニーに値下げするよう働きかけたといわれています。郵便事業の振興のために、1ペニー切手1枚で送ることができるクリスマスカードを発明したということです。



## 旬の食材と栄養成分「鱈」

たら(鱈)は魚の中でも大食漢で、手当たり次第に何でも食べるので、「鱈腹(たらふく)食う」という言葉の語源になるほどです。鱈は雪の降る季節に味がよくなるので鱈(たら)という字が当てられたとされます。鱈の旬は12月~1月頃です。

つやがあり目が黒く澄んでいるものを選びます。臭いが気になるものは鮮度が落ちています。ビタミンDやカリウム・カルシウム・鉄・亜鉛などのミネラル類も含んでいます。肝臓にはビタミンAが多量に含まれています。グルタチオンや不飽和脂肪酸のEPA・DHAを含みます。ビタミンDがカルシウムの吸収を助けるので骨が弱い人や腰痛の人にお勧めです。EPA・DHAは、アレルギー症状改善やガン予防効果があります。DHAは、脳細胞を活性化させ記憶力を向上させます。グルタチオンは、強い抗酸化作用でガンを予防し、老化を防止します。



## 実践 健康のミニ情報

手首の動脈は比較的浅いところを走っているため、ここを刺激することで手はもちろん、脳や体の血流も増加して体が温まります。やり方は簡単。手首を反対側の手で強く握り、手を回します。反対側の手首も回転させ、雑

### 手首の血管マッサージで体を温める

- 巾を絞る要領でしごいて、手首から徐々に上腕へと同じように繰り返していくと、より効果的。反対の手も同じように行いましょう。
- 