

百草園健康だより

日焼け対策におすすめの食べ物とは！

紫外線の影響 その②身体
紫外線の影響はお肌だけではなく、体内に大量の活性酸素を発生させることがわかっていきます。活性酸素はもとも体内に存在するものですが、急激に大量に発生すると細胞を傷つけて疲労物質を生み出すと言われています。一日中、屋外にいて日光を浴び続けていると疲労を感じ

紫外線の影響 その①お肌
紫外線を浴びると皮膚が赤くなったり、黒くなったりするいわゆる「日焼け」が起こります。皮膚が赤くなってヒリヒリするのは火傷のような炎症を起こしているためです。また、肌が黒くなるのは紫外線から皮膚を守るために身体の防御反応として細胞内にメラニン色素が生成されるためです。また日焼けは、皮膚のシミやしわの増加、時に皮膚がんの原因となることもあるので注意が必要です。



9月になっても日射しの強い日が続きます。紫外線を多く浴びると日焼けや、シミ・しわなどお肌のトラブルはもちろん、体内で大量の活性酸素が発生することで疲労を感じやすくなるなど、さまざまな影響が出てきます。今回は屋外での運動時に心がけたい紫外線対策と、おすすめの抗酸化食材をご紹介します。

ビタミンCの抗酸化作用
ただでなく、身体の免疫力を高めたり、ストレスへの抵抗力を高めたりする働きがあります。緑黄色野菜や果物に多く含まれますが、水に溶けやすく熱に弱い特性が

運動前後に積極的に摂りたい抗酸化食品
酸化を防ぐ「抗酸化作用」を持つ食品を毎日の食事に取り入れて、体の酸化を防ぎましょう！
アボカド…ビタミンA・C・Eのほか、「ルチン」や「カロテノイド」も含まれています。
トマト…ビタミンEの100倍の抗酸化力といわれる「リコピン」を多く含んでいます。加熱するとさらに吸収率がアップします。
バナナ…身近な食品の中で最も抗酸化力が高いとされています。



外出時の紫外線対策
まずは市販の日焼け止めクリームなどを塗って肌が露出している部分を保護しましょう。ただし日焼け止めの効果が持続するのは数時間程度なので、こまめに塗り直すことが大切です。日焼け止めクリーム以外では帽子や薄手の長袖を着用して肌の露出を抑えるのも効果的です。

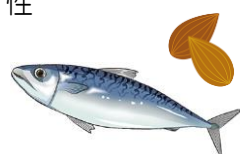


屋外での運動には紫外線対策を万全に、食事面では抗酸化食品を積極的に摂るように心がけましょう。

βカロテンは植物や動物に存在する色素のひとつで、体内でビタミンAに変換される栄養素です。強い抗酸化作用だけでなく、高脂血症や動脈硬化などの生活習慣病予防にも効果が期待できます。βカロテンが含まれる主な食品は、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜です。
ビタミンAはビタミンEと同じく脂溶性ビタミンなので油で調理すると吸収率が高まります。



ビタミンEは細胞膜の構成要素である脂質が、活性酸素によって酸化されることを防ぐ働きがあります。ビタミンEを多く含む代表的な食品としては魚介類やナッツ類、豆などが挙げられます。脂溶性ビタミンは油で調理したほうがより吸収されやすいのですが、過剰に摂りすぎるとコレステロールや中性脂肪が増えるので注意しましょう。



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「懐かしさと寂しさは背中合わせ」
久しぶりに学生時代に住んでいた街を訪ねてみたくなった。アルバイト先の酒店にお土産を持って顔を出すと、突然の訪問にもかかわらず、おばちゃんは以前と変わらない笑顔で私を迎えてくれた。

お店の外観は当時のままだったが、今の店内は日本酒コーナーが充実し、品揃えの多さはその県では最大級のお店になっていた。店内に足を踏み入れたとたんタイムスリップしたかのように当時の思い出がよみがえってくる。勉強そっちのけでアルバイトに精を出していた三十年前、スーパードライが爆発的人気で多忙だったことや、レジ打ちが苦手でおばちゃんに手取り足取り教えてもらったことが懐かしい。いつもならすっかり忘れていた当時の仲間の名前もスラスラ出てきて、みんなのその後、の暮らしぶりを聞いたのも楽しかった。懐かしいあの頃の時間が戻ってきたようで、いつまでもそこにいたかったが、傾合いをみてお店を出た。

楽しい時間はあっという間に過ぎ去る。寂しい気持ちが一気に大きくなる。それでも、おばちゃんが元気でいてくれたお陰で私はこうして楽しい時間を過ごすことができましたのだ。おばちゃん、ありがとう。いつまでも元気でいてくださいね。



読めば トクする 裏ワザ大百科

「なすの上手な保管方法」

なすは、一度にたくさん収穫できるので、安く大量に手に入れたり、もらったりして手元にたくさんあるものの食べきれなくて、しなびさせてしまったというような経験はないでしょうか？
なすは暑さに強く、乾燥に弱い野菜です。そのため自宅で保存するときは乾燥しにくい環境で、夏場は冷蔵庫の野菜室、冬場は涼しい場所（常温）で保存することをおすすめします。また、冷蔵庫の野菜室での保存は、低温障害に気をつけましょう。
理想的な保存の仕方は、なすを1個ずつラップして保存。これを冷蔵庫の野菜室で保存する場合は低温にしすぎないように、ペーパータオルや新聞紙などで包むとさらに良いでしょう。冷蔵庫の野菜室がいっぱいで、どうしてもなすを収納しきれない場合は、袋に入れたまま常温保存して、できるだけ早めに消費するようにしましょう。



今更聞けない 故事成語

「曲学阿世」

『きょくがくあせい』

学問の真理を、都合よくねじ曲げ、世俗に阿って人気を得ようとすることを表す四字熟語です。「曲学」とは、学問の真理を曲げ、さも真理であるかのように解き明かすことです。「阿世」とは、世に阿る、世間に気に入られようとすることです。出典は『史記・儒霖（ジュリン）外伝』です。前漢の最盛期、武帝（ブテイ）は、広く人材を求めました。高齢だが名声のあった 轅固生（エンコセイ）を登用し、同時に同郷の公孫弘（コウソンコウ）という若い学者も登用しました。轅固生が公孫弘に言いました「今、学問の道が乱れ、俗説が流行している。放置すれば、由緒ある学問の伝統は、姿を失うかもしれない。どうか正しい学問を勉強し、世に広めてくれたまえ。決して自己の信ずる学説を曲げ、世に阿る事のないように、自分が正しいと思うことを言いなさい。」これが【曲学阿世】の言葉の起こりです。第二次大戦後の1950年、当時の吉田茂首相が東大南原総長の全面講和論を【曲学阿世】と非難したことで、この言葉は一躍有名になりました。



—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

糸内豆汁

材料 (3~4人分)

- 糸内豆 2パック
- ひき肉 100g
- 豆腐 300g
- きのこ類 適量
- お好みの野菜 適量
- ねぎ 5cmくらい
- 顆粒だし 大さじ1弱
- 味噌 大さじ2
- ごま油 適量

糸内豆は
あつぷすと
ふわとろでおいしい!

野菜は人参・玉ねぎなどが
おすすめ!
うどんに入れてもおいし!!



疲労回復、整腸作用、
免疫アップ、美肌効果など!
たんぱく質、大豆たんぱく、食物繊維、
レシチン、ビタミンB群、ビタミンEなど
含まれます。

つくりかた

1. ごま油をひいた鍋にひき肉を入れ色が変わるまで火をつける。
2. 1の鍋に水、顆粒だし、きのこ、野菜を入れ、弱火で野菜がやわらかくなるまで煮る。
3. 煮ている間に糸内豆をすり鉢やハンドミキサーで細かくする。
4. 野菜が煮えたら火を止めて味噌をとき豆腐と3の糸内豆を入れる。かきまぜながら再度火にかけて沸騰直前で止める。
5. ねぎをトッピングして完成!



知ったかぶり美容情報「白髪を増やさない! 髪と頭皮の紫外線対策」

夏の敵「紫外線」。この紫外線によるダメージを放っておくと白髪の原因に! これ以上白髪を増やさないためにも、紫外線予防と正しいヘアケアが不可欠です。毛髪トラブルを少しでも抑えるための紫外線対策と、白髪を予防する方法についてご紹介します。



髪トラブルが最も増える季節は、夏よりも「秋」

秋は1年で最も抜け毛が多くなる時期。一番少ない春と比べると、抜け毛が3倍多くなるというデータもあります。もちろん、老化や季節による変化を止めることはできませんが、夏のヘアケア次第で、症状を緩やかにすることは可能です。紫外線が強いこの時期にどのような紫外線対策を行うかで老化の速度は大きく変わってきます。



紫外線対策の必須グッズ

- 帽子...色が濃ければ濃いほど紫外線のカット率が上がるので色で選ぶなら濃い色がオススメ。さらにツバが7~10センチのものであれば顔への紫外線カット効果も期待できます。
- 日傘...紫外線・太陽光・太陽熱をカットする機能性の高い日傘が人気です。UVカット率が99%以上、太陽熱までカットしてくれるのでひんやり涼しく感じられます。



紫外線による、皮脂の「酸化」が白髪の原因に!?

頭皮の皮脂が酸化すると白髪の原因になります。だからといって洗浄力の強いシャンプーなどで毎日洗髪するのは逆効果になってしまいます。頭皮に必要な皮脂まで洗い流してしまうと頭皮が乾燥を起し、余計に皮脂の分泌が進んでしまうからです。自分の肌質に合ったシャンプーを使うことはもちろん湯シャンなどで頭皮の状態を整えることが大切です。



頭皮の皮脂をコントロールするには洗髪の仕方が重要

- ①洗髪の前に下準備をする
まず、洗髪する前に軽くブラッシングをして髪の毛の汚れを落とします。そして、シャンプーを付ける前に軽くお湯で頭を濡らすことが大切です。これで頭皮の皮脂を浮かせて落とすしやすくします。
- ②泡立てたシャンプーで頭皮を包み込む
シャンプーをそのまま頭皮や髪の毛に付けるのではなく、手のひらでしっかり泡立ててから、その泡で頭皮を包み込むように馴染ませます。爪を立てず指の腹でマッサージしながら洗いましょう。
- ③すすぎはしっかりと
シャンプーのすすぎ残しは、頭皮の皮脂を過剰に分泌させてしまう原因となります。丁寧に洗い流しましょう。

白髪を増やさないための正しい紫外線対策

紫外線によるダメージを最小限に抑えるためにやっておくべき対策は、お肌のケアと一緒です。「紫外線を浴びないこと」「浴びてしまった紫外線はその日の内にケアする」「紫外線によるダメージを最小限に抑える」、この3つのケアが基本です。お肌を化粧水や美容液といったアイテムでケアするように、頭皮にも「頭皮用エッセンス(美容液)」で保湿と栄養補給をしてあげましょう。頭皮にもしっかりと潤いや栄養成分を入れてあげることが、白髪のない髪を育みます。



雑学の小部屋

ハイボール、チューハイ、サワーの違いって何?

ハイボールとはカクテルの一種でウイスキーをソーダ水で割ったものをこう呼ぶのが一般的です。対してチューハイとは、実は「焼酎ハイボール」を略したものなのです。なので、焼酎をソーダ水で割ったものとなります。しかし現在は、焼酎ベースではないものや、炭酸水割りではないチューハイも数多く見られるため、蒸留酒を別の飲料で割った低アルコール飲料を指すようになりました。そしてサワーは、蒸留酒に柑橘類などの酸味のあるジュース類と砂糖などの甘みのある成分を混合したカクテルのことになります。例えば、レモンハイの「ハイ」は、チューハイ(焼酎ハイボール)の「ハイ」なので、焼酎をソーダで割ってレモン果汁を加えたもの。レモンサワーは、ウォッカなどの蒸留酒をソーダで割ってレモン果汁を加えたもの。というようにお酒の種類が違うということですね。

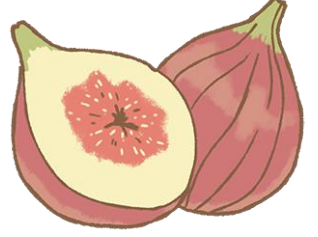


旬の食材と栄養成分「イチジク」

原産地は、アラビア半島です。花を咲かせない果実と思われたことから漢字で「無花果」と書きますが、じつは食べている部分が花の集まりです。旬は9月頃です。日持ちしないので、すぐに食べましょう。

栄養成分は、食物繊維のペクチンが含まれています。少量ですがビタミンB1・B2・C、カルシウム、鉄分も含まれています。白い乳液は、フィシンです。リパーゼ、アミラーゼ、パーオキシダーゼを含みます。

ペクチンは、コレステロールを排出し動脈硬化やガンを予防し、便秘改善に働きます。フィシンはたんぱく質を分解し、リパーゼは脂肪を分解し、アミラーゼはでんぷんを分解し消化吸収を促進します。パーオキシダーゼは、ガン予防の効果があります。



実践 健康のミニ情報

空っぽの胃で迎える深い眠りが若返りの元

- 「若返りホルモン」とも呼ばれるのが、脳下垂体から分泌される成長ホルモン。基礎代謝を高め、脂肪の燃焼を促す働きがあります。この成長ホルモンがしっかり分泌されるためには、入眠から3時間の深い睡眠を
- きちんととることが大切。しかし、夜寝る前に食事をする
- と、胃腸が休まらず、深い眠りがとれません。
- 食事は眠る3時間前までに済ませて、胃が空
- っぽの状態ですっきりと眠りにつきましょう。

