

和菓子って洋菓子よりヘルシー？

「低カロリー」の視点から見ると
洋菓子に比べると和菓子の方が1コあたりのカロリーは総じて低いことが多いです。とは言え、甘さ控えめな和菓子だと1つだけでは終わらず、つい2つ3つと手が伸びてしまうことも多いのでは？
仮に大福を小さいから大丈夫と過信して2つ食べたとなると、



「和菓子VS洋菓子、ヘルシー対決！」
洋菓子の原材料は生クリームやバターなど脂質を多く含んでいるのでカロリーが高く
なります。
一方、和菓子はバターや生クリームは原則として使用せず、小豆・砂糖・小麦粉（米粉）など脂分が少ないのでカロリーが低く、ヘルシーな印象があります。



「和菓子の方が洋菓子よりヘルシーよね！」と思っている人がたくさんいます。たしかにダイエット中や脂肪分を控えたい時には和菓子の方がいいのかも…。でも実際はどうなのでしょう？ 普段何気なく口にしているお菓子について一緒に考えてみませんか。

「健康面」の視点から見ると
洋菓子の栄養成分をみると、小麦粉、卵、バターといった材料が多く使用されており、糖質や脂肪分が多くタンパク質は少量です。和菓子は、米・小麦・葛などの粉、砂糖、小豆が主な原材料です。栄養素としては、若干のたんぱく質、ビタミン、食物繊維も入っていますが、糖質（炭水化物）がほとんどです。
小豆は食物繊維が豊富で健康的なイメージですが、小豆を原料に作られるあんこには砂糖が加えられているため、たくさん食べると糖質を摂り過ぎる傾向があります。



両者ともに含まれる「糖質」はそれぞれの栄養素の中で唯一、血糖値を上昇させる栄養素です。そのため、ヘルシーだと言われる和菓子を食べた後でも血糖値が急上昇している可能性があります。現在、糖尿病と言われている人でも、血糖値の急上昇は好ましくありません。



実は和菓子に限らず、お菓子には大事な役割があります。それは食べた人の気持ちをリラックスさせることです。お菓子の見た目の美しさも、甘味を中心としたその美味しさも、身体の栄養というよりは心の栄養になるのです。

そして、仲間同士でお菓子を囲めば、心がリラックスし、楽しい話が弾むというものです。身体も心も健康でいられるよう、上手にお菓子を食べてほしいですね。



300キロカロリー以上となり、洋菓子とあまり変わらなくなってしまう。
健康的な食事とは、糖質(炭水化物)・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル等がバランスよく含まれている食事を指します。

「低カロリー」でも「健康的」ともいえないお菓子を食べるメリットというのは何でしょうか？

小さいお子さんにとっては、お菓子というよりも「間食」としての役割があります。3食の食事だけでは必要な栄養素を摂りきれないため栄養補給の一環としてお菓子（おやつ）を食べさせます。



「一富士、二鷹、三茄子」、「四扇(しせん)、五煙草(こたばこ)、六座頭(ろくざとう)」
特に初夢に見ると縁起が良いとされるものを、めでたい順に並べた故事ですが、そもそも富士山、鷹、そして茄子にまつわる夢が、なぜ縁起がいいのでしょうか。
由来は諸説あるようですが「徳川家康がこの3つを好んでいたから」「徳川家康のお膝元であった駿河国で高い物の順」「富士は日本一の山、鷹は賢くて強い鳥、なすは事を「成す」とか、「富士」は「不死」に通じるので不老長寿を、鷹は「高、貴」と通じるので出世を、茄子は実がよくなるので子孫繁栄を意味するという説もあります。
四の扇は末広がりを、五の煙草は煙が上へと昇る様子が運氣上昇を思わせることから、六の座頭は剃髪した琵琶法師や按摩（あんま）のことを指し、「毛がない（怪我ない）」にかけているのだとか。



—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

「机上是その人の心の状態を表す」
以前、あるテレビ番組で、有名「工関連企業の全社員が机の上にパソコン以外何も残さず退社する風景が紹介されました。それを見て私の以前の勤務先でも退社時には机の上には電話だけ、机の中も常に図書館のように整理されていた同僚女性がいたことを思い出しました。非常に仕事ができる方でした。
私もこの人を見習おうと努力したのですが、いまだに机の上は物が山積みです。整理整頓は好きで、私なりに整理されていると思うのですが、周囲の反応は冷やかです(笑) 「処理したんりの状態に資料も置く」癖のある私の頭の中には、常にやりかけのものが多くあることを思うと、やはり机上は心の状態を表すのだなあと実感しています。
私の大先輩に社内恋愛で見事ゴールインした方がいます。結婚の決め手は奥様の机の上から引き出しの中まで綺麗に整理整頓されていたことだったそうです。今では総務関係を取り仕切り、社長のご主人と会社を盛り立てています。私も今年こそは捨てるものは、思い切って捨ててみようと思います。



裏ワザ大百科 「衣装ケースの上手な使い方・収納方法」

大容量だから！と、大きな衣装ケースを買ったけれど、服の出し入れがしにくくて、おまけにシワだらけで着られない。そんなふうに困った経験はありませんか？
でも、ちょっと工夫すれば、大きな衣装ケースはとても便利な収納用品になるのです。



①仕切って収納する
服をたくさんしまうということは種類の違うものを一緒に収納することになります。手当たり次第に服をしまっていると、着たい服がどこにあるのかが分からなくて困ります。そこで、ケース内を仕切ることで、しまいやすく見つけやすくなります。種類の違う服が混じらない程度に、100均のボックス等で仕切ってみましょう。
また、家にある紙袋を使うと、もっとお手軽にできます。丁度よいサイズの紙袋を用意して、ケースの高さに合わせて袋の上部を内側に折りたたみます。持ち手がじゃまなら、ハサミで切り取ってください。
②風呂敷や布バッグに入れて収納する
まずは、丁寧にたたむこと。服の折り目のところに、ラップの芯が巻いたタオルをはさんでおくのもよい方法です。薄手の服の場合は、広げたタオルと一緒にたたむと、形が崩れにくくなります。たたみ終わった服は、種類ごとに風呂敷で包んだり、布バッグに入れたりして、まとめておくのがおすすめ。これは、布を使ったソフトな仕切りかたです。



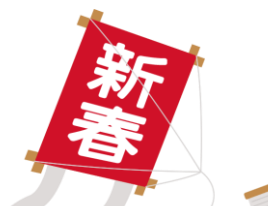
雑学の小部屋

なぜ、お正月は凧あげなの？

昔ながらの正月遊びの「凧あげ」は、古来中国では、占いや戦いの道具のひとつでした。日本には平安時代に貴族の遊戯として伝わりましたが、戦国時代には、敵陣までの距離を測ったり、遠方へ放火する兵器としても活用されていたそうです。やがて江戸時代になると男の子の誕生祝いとして凧あげをするようになり、庶民の遊びとしても広まりました。凧が高くあがるほど願い事が神様に届くので願いが叶う、元気に育つといわれています。

また、昔から「立春の季に空に向くは養生のひとつ」といわれたことから、立春に凧あげをするようになったともいわれています。

昔は新しい年が立春のころにめぐってきたので、新春が正月を意味するようになったのです。



旬の食材と栄養成分「せり」

競り合うように密生するためにこの名がついたといわれています。春の七草で筆頭に挙げられています。旬は、1月～4月頃です。アクが強いので下ゆでをして、水にさらしましょう。肉類の臭みを消す働きがあるので、肉を使った鍋料理に最適です。

栄養成分は、カロテン、ビタミンCが豊富で、カリウム、鉄分、カルシウム、葉酸などのミネラル類や食物繊維も含まれています。

独特の香りはミリスティシン、カンフェンなどの精油成分です。

鉄分や葉酸が貧血予防・改善に効果的です。葉酸などのミネラルとビタミン類の働きで、血行不良を予防・改善するので肩こりや肩こりからくる頭痛やめまい等に効果があります。精油成分がストレスを緩和し、体を暖めてくれるので、冷え性にも効果的です。ケルセチンという成分がガンを予防する働きをします。美肌作りにもセリの栄養成分は有効です。



知ったかぶい生活情報「紙袋・シヨツプ袋の活用術」

紙袋・ショップ袋について、「整理・収納する方法がわからない」「捨てられない」「いざ使おうと思ったら、埃をかぶっていたり、薄汚れていたりで結局は使えない」なんて悩みも多いようです。今回は、紙袋を何とか活用したいというあなたの悩みをズバリ解決します！



自宅に紙袋・ショッブ袋は何枚くらいありますか？

いつか何かに使えそうだし、キレイだから捨てにくい
……。どんどんたまっていく紙袋・ショップ袋の活用
や収納に関する悩みは、次の3ステップで解決しまし
よう。

●ステップ1:用途別に分けて、気持ちの整理を

捨てられない女子にとって、紙袋や
ショッピング袋は 1 つの関門。
そこでポイントになるのが、用途別に
分けることです。例えば次のように設
定してみてもいかが？



紙袋の底が四角くてワイドなサイズのもは、もともとケーキ屋さんの紙袋。この手のものなら、お手製のケーキの持ち運びや、手作りのブーケを差し上げるときにも便利。

化粧品メーカーの紙袋は、小ぶりでデザインセンスも良いのでバッグには入らない本や、入れたくないお弁当、折りたたみ傘などをしまうサブバッグに。



横長サイズの紙袋は、クリーニング屋さんへ行く時の洋服入れに。縦長サイズの紙袋は、雑誌や資料を持ち歩く時にといった具合に、中に入れるアイテムと使う場面に応じて使いやすいものを選びます。



こうして用途別に分けたら、それぞれに残すのは何枚までと決めていきましょう。

ステップ2:残す基準はキレイ度で

紙袋を持ち歩くのなら、やはりキレイなものがいいですね。いくらお気に入りの紙袋でも、汚れやシワが目

立ったものを使っていると、自分までくたびれた印象になるので要注意。紙袋の持ち手が紙ヒモのものは、毛羽立ってきます。反対に布製のヒモなら、スレが目立ちません。

紙の質も見た目に影響します。コーティングしたようなツヤ感のある紙袋は、丈夫そうに見えますが、傷や薄汚れが目立ちます。一方、光沢のないマットで厚口の紙袋は頑丈で、汚れにくいものが多いです。

色も大いに関係します。ホホワイト系の紙袋は汚れやすく、黒は意外とシワが目立ちやすいです。段ボール系の色で厚手の紙袋は意外と長持ちします。

こうして紙袋の特徴を分析して厳選すると、残す枚数がグッと絞り込めます。そして次のステップで、使いやすく収納しましょう。

ステップ3: 収納するなら、すぐ使えるように

廊下や玄関廻り、クローゼット、押し入れなどの奥の方や上の方、また、隙間に差し込みたくなると思いますが、いつでもすぐに取り出せるようにしまいます。

箱に入れて棚に置くときは、出し入れ口を手前にするか上に向けて収納しましょう。A3サイズのファイルボックスを使うなど、工夫次第でおしゃれに整理整頓できます。



使わない紙袋は、その他の紙として回収している所もありますので、お住まいの自治体に問い合わせしてみましょう。とはいえ、ためこみ過ぎには気をつけましょう。

実践 健康のミニ情報

「寒い、寒い」と体をちぢこめっていると、さらに寒さが増してしまいます。そんな時こそ体を動かしたり、食事をする事で体温は上昇します。また、笑うこともおすすめ！笑ったり泣いたりした後

● は、体温が 0.5℃ほどアップする
● のだとか。寒い日は、お腹を抱え
● て大笑いして、体温も幸せ感もア
● ップさせましょう！



「笑うことで体温を上げる」