

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

「言葉に思いやりを」

最近妻から、「あなたの言い方には思いやりが足りない」と厳しい指摘を受けてしまいました。例えば、知人のお見舞いに行ったとき、ナースステーションで手術の様子などをたずねたのに「個人情報」やら何やらで教えて貰えず、思わずムツとしてしまったことや、スマートフォンの故障でお店に行く、「70分待ちです」という受付に対して、自分の都合を主張してしまったことなどです。

こんな私ですが、理想とする会話があります。三谷幸喜氏のエッセイで読んだ「ファミレスのモーニングでスクランブルエッグと目玉焼きを間違えたウエイトレスさん」の話。注文を間違えた店員さんに対して、その時すぐには伝えず、帰り際に「違っていたけれど、美味しかったよ」と一言。また、財布を忘れてバスに乗ってしまった看護学生さんの話では困っている学生さんに、見ず知らずの婦人が「勉強大変でしょ、金は天下のまわりものよ」とバス代を支払ってくれたという話。

このどちらの一言にも、言葉を発した人の思いやりが感じられます。私もこんな優しい、スマートな会話ができるようになりたい。言葉を発する前に、深呼吸をしてみようかな。



疲れた体と肌に！抗酸化力のあるハーブティー

ハーブティーは、世界中で昔から愛飲されてきた飲み物の一つです。とくに人氣が高く、女性に嬉しい効果が期待できる身近なハーブティーを紹介します。

●秋に向けた身体づくりにハーブティーを 疲労を解消するビタミン効果

ハーブには疲労を回復させるビタミンが多く含まれています。ハーブティーを飲むことで必要なビタミンを補給し、疲れた身体を癒すことができます。

●ハーブティーの効能その② 胃の消化を助ける働き

涼しくなったのに食欲不振が続いているなら、身体全体が弱っている証拠です。そんなときは胃の消化を助ける成分を含んだハーブティーを飲むのがオススメ！胃の調子が整うと自然と食欲もわき栄養がしっかり身体に行き届きます。



■おいしいハーブティーの入れ方

日本茶を入れる方法とほとんど同じで、有効な成分と旨味を十分抽出するために、熱湯を使うことと、フタをして蒸らすことがポイントです。
ドライハーブをティーポットに入れ、熱湯を注ぎ、フタをして3〜5分蒸らしてから、茶こしでこしながらティーカップに注ぎます。



読めば トクする 裏ワザ大百科

「チラシや書類のざっくり収納・整理法」

きっちり片付け過ぎてしまうと、長続きしないという人は、ざっくりな片付けで長続きさせましょう。

まず、郵便物も書類も、すべてをテーブルの上に広げましょう。そして、大まかに分けます。学校からのお知らせ、宅配のメニューと注文用紙、取扱説明書、領収書といった具合で、グループごとに並べます。そこから、ここになくてもいいモノ、いらぬモノを分け、不要な郵便物やチラシなどは、その場で処分します。読み終わった本や雑誌は別の所へ。それが終わったら、先ほど仕分けをしたかたまりごとに入れ物に分けます。

入れるものとしては、100均やディスカウントショップでも扱っている、ケースファイルと呼ばれる書類ケースがおすすめ。こうすれば、1つのケースにひとまとまりになっているので、探し物をするときにもアチコチ開けなくても大丈夫。この大まかな分け方が、安心感につながります。

取扱説明書がたくさんある場合には、キッチン家電、居間にある家電関係など場所毎に入れ分けてもいいでしょう。また、子どものプリント類は、1人分ずつ、あるいは学校や塾といった相手先別に分けるといった方法もあります。



※頭の準備体操の答え：①踏み切り②空箱③食パン④シャベル⑤か（蚊）
※今月の誕生花：コスモス 花言葉：調和・乙女の純真

今月の頭の準備体操

最初はヒントを隠して挑戦してみよう！

- ①通る時には閉まって、通らない時に開いているものは何？
- ②たぬきの宝箱ってどんな箱？
- ③あんぱん、食パン、カレーパン、このうち人の言うことをよく聞くのは？
- ④話すことがとても好きな道具は？
- ⑤世界の真ん中にある虫は何？



- ①のヒント 通る時には閉まります！
- ②のヒント 宝箱から何を抜く？
- ③のヒント 他のパンは聞こえないよ！
- ④のヒント 「話す」を言い換えると
- ⑤のヒント せ、か、い、の真ん中です！

※答えは頁下に

—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

アイスハーブティーにしたときは、お湯の量を少なくして、蒸らす時間も長く濃いめに抽出したハーブティーを、氷をたっぷり入れたグラスの上から注ぎます。



■ローズジュンティー

疲労回復や風邪の予防に適したハーブティー。ビタミンA・B・C・D・Eなどを多く含み、ビタミンの爆弾とも呼ばれています。中でもビタミンCはレモンの10〜20倍を含み、メラニン色素の生成を防いでくれるので紫外線対策にも効果的。美肌・美白に効き、お通じをうながし、抗ストレスにも良いとされています。甘い香りで、甘酸っぱい味が楽しめます。



■ハイビスカスティー

疲労回復効果のあるクエン酸をたくさん含んでいます。身体がだるい・重い時はもちろん、スポーツ時・スポーツ後の水分補給にも効果的です。また、利尿作用があるのも特徴で、むくみや二日酔いの解消にも効果があります。独特の甘い香りと、さわやかな酸味が楽しめます。酸味が苦手な方は、ハチミツやシロップを入れてみましょう。

■レモングラスティー

胃腸の調子を整える作用を持つハーブティー。食欲不振・腹痛・お腹の張りなどの解消が期待できます。また、集中力を高める効果もあるので、仕事や勉強に力を入れたい時にもおススメです。その名の通りレモンによく似た香りがする一方で、酸味はまろやかです。ハーブティーが苦手な方も美味しく飲んでいただけるでしょう。発汗促進作用もあるので、ホットで飲んだ後は涼しさが増えます。

■ペパーミントティー

こちらも胃腸のトラブル改善に役立つハーブティー。消化を促進するため、食べ過ぎ時や飲みすぎ時に効果的です。また、メントールの香りが脳を刺激するため、イライラの解消(鎮静効果・精神安定作用)や頭痛の改善、歯痛を緩和する効果も。ハーブでは珍しく水出しができるため、アイスティーにしやすいことも特徴です。吐き気を和らげてくれるので、乗り物酔い対策にもなります。

ハーブティーの世界は奥深く、有名なものだけでも数十種類あり、ブレンドをすればその種類はさらに多種多様です。ぜひ自分に合った一杯を見つけてください。



長いもと納豆の もちもち お火炙き

材料(3~4人分)

長いも	200g
納豆	1パック
ニラ	7~8本
長ネギ	1/2本
片栗粉	大さじ1
塩	少々

納豆 大豆を納豆菌によって発酵させた日本の発酵食品。体に必要な栄養がバランス良く含まれています!

つくりかた

1. ニラと長ネギは適当に刻む。長いもは、すりおろす。
2. 塩以外の材料を全て混ぜ合わせる。
3. フライパンに油を熱し、スポンでたねを落とし、中火で片面ずつ火炙く。
4. こしがり火炙けたら完成! 塩を振ってめしあがれ!

知ったかぶり健康情報 タピオカとは!いまさら聞けない原料や歴史、危険な噂まで解説

タピオカとは、キャッサバという植物の根茎、キャッサバ芋からとったデンプンを丸めて作ったお団子のようなもの。キャッサバ芋をすりおろして脱水し、デンプンだけを集めたものをタピオカデンプンと呼びます。粉状のものを機械にかけて丸くしてから吸水させ、沸騰した湯の中で糊化させ、水に浸漬させて中心まで水を吸わせるとお馴染みのタピオカの姿になります。



■タピオカのカロリー
「デンプンの塊だから太る」「意外と高カロリー」といった不安もよく耳にします。『日本食品標準成分表 2015 年版』によれば、乾燥状態のタピオカは 100g あたり 355kcal。ゆでたタピオカは 100g あたり 62kcal です。

■タピオカの栄養
栄養素のほぼ 100%が炭水化物。たんぱく質や脂質はほとんど含まれていません。たんぱく質は 0g、脂質は乾燥状態で 0.2g。ゆでると限りなくゼロに近いとされています。食物繊維はタピオカ 100g 中に乾燥状態で 0.7g、ゆでると 0.4g、1%以下です。ビタミンやミネラルなども製造工程で取り除かれ、栄養素による健康効果というのは期待できません。



■タピオカは太る? 痩せる? ダイエット効果とは
「タピオカは太る」という危惧の一方で、「食物繊維のおかげで腹持ちがいいから痩せる」とダイエット効果を期待する声もあるようですが、タピオカはほとんどがデンプンでできているため、実際は高カロリーです。食物繊維もごく少量しか含まれていないため腹持ち効果も期待できません。つまり「デンプンの塊」であり、ダイエット中に積極的に取り入れたい食品とは言えません。

■実は三度目? タピオカブームの歴史と起源
一度目は平成 4 年(1992 年)という平成のごく初期に巻き起こったタピオカブーム。2008 年頃にもリバイバルが起きましたが、平成が終わって令和という新時代を迎えた今、再々燃中です。三度目の流行となりますが、実は一度目のブームと二度目以降は楽しみ方に違いがあります。二度目のブーム時と現在はテイクアウト可能なカップ入りのタピオカミルクティーが主流ですが、最初のブームで話題となったのは、タイ料理レストランなどのデザート「タピオカ入りココナッツミルク」でした。外食からテイクアウトやお惣菜といった持ち帰れる食べ物へと、人々の消費生活が変化したことも背景にあるのかもしれない。



それでは、現在流行っているタピオカドリンクの起源はどこにあるのでしょうか。答えは台湾。ミルクティーにタピオカを入れて太いストローで吸い上げるという飲み方は、現地では 1980 年代から愛されています。台湾中部の台中市にある春水堂というお店が、タピオカミルクティーの元祖。今では、春水堂に限らず街のドリンク屋や夜市の屋台でもこのタピオカミルクティーを飲むことができます。

■タピオカで便秘解消の真偽は?
「タピオカには食物繊維が多いから、便秘解消になる」というのは誤った情報の可能性が高いと思います。タピオカに含まれる食物繊維は本当にわずかなので、便秘解消につながるとは考えられません。

■タピオカアレルギーの真偽は?
「タピオカの食べ過ぎでアレルギーになる」ことを心配する声も聞かれますが、食品アレルギーは一般的にたんぱく質に反応することが多いので、過剰に心配する必要はないといえるでしょう。ただ炭水化物を多く含む小麦、そば、米などの食品にアレルギーをお持ちの方は、念のため注意されたほうがよいかもしれません。



雑学の小部屋

「キレる!」とは

最近、あおり運転等で「キレる」という現象が問題になっています。人が「キレた」時は、他人を傷つけたり凶暴な言動で周囲に迷惑を及ぼします。「キレる」とは一体どういう現象なのでしょう。

人間には様々な感情があり、通常、感情は脳に送られた信号が「視床」を通して「大脳皮質」に届き「扁桃」に送られます。このとき同時に、(前頭葉が)抑制の信号を「扁桃」に送り、感情は抑制された形で表に出ることになります。

ところが、怒りの感情が「視床」からそのまま「扁桃」に送られると、理性をつかさどる「大脳皮質」から情報を受け取る前に怒りの感情が爆発することになり、これが「キレる」ことと考えられています。

キレる原因の1つは神経伝達物質のセロトニンの減少です。これは呼吸や血圧などの基本作用や、快・不快、暴力に関わりがあるもので、減少すると攻撃的になることがわかっています。



旬の食材と栄養成分「人参」

原産地はアフガニスタンです。人参とは薬用の朝鮮人参の名称でしたが、根の形が似ていることから渡来当初この名称で呼ばれました。旬は9~11月頃です。軸の切り口の太いものは、芯が太くてかたいので避けましょう。

栄養成分は、根の部分にカロテンが大変豊富です。ビタミンC、カルシウム、カリウム、食物繊維等を含みます。生で食すより、油(ドレッシング等)と一緒に摂った方がカロテンの吸収が良くなります。カロテンは皮膚や粘膜を強化し肌を美しくし、目を健康にして視力の低下や眼精疲労を防ぎます。また、がん予防の効果が高いです。カリウムが血圧を下げ、食物繊維がコレステロールを排出し、便秘改善や肌荒れ防止に働きます。

アスコルビナーゼというビタミンCを破壊する酵素が含まれています。この破壊酵素は熱に弱いので、熱を通すことでビタミンCが破壊されるのを防ぐことができます。



実践 健康のミニ情報

寝起きの枕の跡がいつまでも消えない…。それは老化のサイン。皮膚組織のコラーゲンやエラスチンが変性、劣化して弾力性がなくなってきたのです。コラーゲンを作るためにはその材料となるタンパク質の他にビタ

「顔の寝癖」にはコラーゲンを!

- ミンCやミネラル類も必要なので、積極的に摂りましょう。また、コラーゲンが糖に反応して起こる「糖化」も肌老化の大敵。糖質の多いものは控えるようにして。

