

早食いは太る？食べる速さと健康の関係

■「早食い」は肥満の大きな原因

脳が満腹を感じるのは、食事をはじめてから

■「早食い」のデメリット

早食いをする人の多くは、食べ物

■「早食い」が及ぼす悪影響

①口臭が強くなる

②虫歯や歯周病のリスクも増加

唾液には口内を浄化する作用があるため、分

■「早食い」が及ぼす悪影響

①口臭が強くなる

②虫歯や歯周病のリスクも増加

唾液には口内を浄化する作用があるため、分

■「ゆっくり食」のメリット

①ダイエット効果

■健康の第一歩は

よく噛んでゆっくり食べる

■「ゆっくり食」のメリット

①ダイエット効果

■健康の第一歩は

よく噛んでゆっくり食べる

②集中力アップ

ご飯をあまりかまずに食べると、急激に

■かむ回数が自然と増えるような工夫を取り入れよう！

ゆっく〜ご飯を習慣にするには、自然と

②集中力アップ

ご飯をあまりかまずに食べると、急激に

■かむ回数が自然と増えるような工夫を取り入れよう！

ゆっく〜ご飯を習慣にするには、自然と

頑張っているあなたへ

小さなメッセージ

「手のひら半分領域」

「図書館：隣の席で小学生や中学生が宿題を

「手のひら半分領域」

「図書館：隣の席で小学生や中学生が宿題を

読めば
トクする

裏ワザ大百科

「手荒れ改善に！乾燥を防ぐ手袋の使い方」

一日何度もハンドクリームを塗っているのに、なかなか手荒れが改善しない。そんなことはありませんか？
そんな時には、保湿する以前に、そもそも手を乾燥させないため、手を保護することを意識してみると良いかもしれません。



水を使わないデスクワーク中や掃除の時は、基本的には綿の手袋がおすすめです。実は、ビニール手袋は長時間つけていると手が蒸れすぎてしまいます。

料理中やテーブル・キッチン周りの拭き掃除をする際には、薄い透明のビニール手袋がおすすめ。ゴム手袋よりも薄く指先を動かしやすいので、作業の点でも優秀。お肉やお魚を切ったあとも手袋を捨てるだけで良いので、手を洗う回数を減らすことが可能になります。

洗い物をするときに、まずハンドクリームをたっぷり塗ってビニール手袋をつけます。そして、その上からゴム手袋をはめます。その状態で温かいお湯で洗い物をすれば、スチームパック効果で見違えるように手がしっとり柔らかくなります！

手の乾燥とは結びつきづらかもしれませんが、洗濯物干しも、実は手の油が布に吸い取られ乾燥しやすいのです。この時も、料理中と同様にビニール手袋を活用すると良いでしょう。

※頭の準備体操の答え：①物 ②工 ③旅 ④内
※今月の誕生花：キク 花言葉：全般の花言葉は「高貴」「高潔」「高尚」

今月の頭の準備体操

上下左右に 2 字熟語が 4 組完成するように□に入る漢字を答えましょう。ただし熟語の読み方は音読みでも訓読みでもかまいません。 有名私立中学入試問題

① 進 □ 理

安 □ 価

③ 長 □ 行

長 □ 費

② 細 □ 面

図 □ 場

④ 室 □ 外

室 □ 気

答えは下段に



—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

魚と玉ねぎ、しめじの
ホンの酢蒸し

材料(2人分)
生魚(切り身) 2切れ(200g)
玉ねぎ 1/2個
しめじ 1/2パック
しょうが 10g
貝割れ菜 適量
A・ホンの酢しょうゆ 大さじ2
・酒 大さじ2
・水 大さじ2

魚は消化・吸収のよい良質なタンパク質、EPA・DHA・ビタミンB群、ビタミンD、ビタミンEなど多く含みます！

作りかた
1. 玉ねぎはタテに薄切りにし、しめじは根元を落として小房に分ける。しょうがは、せん切りにする。
2. フライパンに玉ねぎを入れて広げ、生魚を並べる。
3. 魚の間にしめじをのせ、しょうがを全体に散らす。
4. Aを混ぜ合わせ、3に回しかける。
5. 中火にかけ、煮立ってきたらフタをし、弱めの中火で7~8分間蒸す。
6. 貝割れ菜は根元を切り落として長さを半分に切り、らを器に盛り、貝割れ菜を散らす。



知ったかぶり美容情報 ツヤ髪を育てる食べ物、必要な栄養素を解説

髪によい食べ物というと、多くの方はワカメやコンブなどの海藻類を思い浮かべることでしょう。ツヤ髪を育てるためには、どんな食べ物が必要なのでしょう？



■髪の毛とアミノ酸の関係

アミノ酸は人体の約 20%をしめる、身体作りに必要不可欠な有機化合物です。髪の毛や爪、皮膚などの身体の一部はもちろん、筋肉や内臓にいたるまで、身体全体の 20%がタンパク質から作られています。髪の毛の成分であるアミノ酸が不足すると薄毛・抜け毛の原因になります。

■アミノ酸を摂取する方法

上手にアミノ酸を摂取するには、バランスのいい食事が一番です。

食物から摂取できるアミノ酸、いわゆる必須アミノ酸は9種類あります。肉、魚、豆類、野菜、果物、海藻などにもアミノ酸は含まれていますが、特にこの食品だけを摂ればいいというものではありません。

9種類の必須アミノ酸を偏りなく摂取できるよう、主菜・副菜・汁物といった食事メニューを心がけましょう。

多くの種類の食材を使った食事を摂ることが難しい場合は、アミノ酸のサプリメントを使うのもOK。アミノ酸をしっかり摂取して、美しく健康な髪の毛、頭皮を目指しましょう。

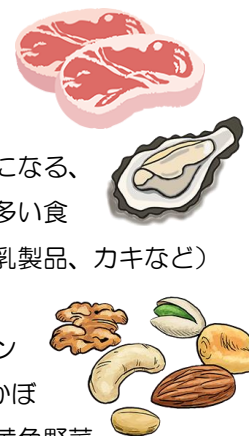
■髪の毛に必要な栄養素

●良質のタンパク質

髪の毛の基本成分であるケラチンのもとになる、上質のアミノ酸を含むタンパク質が多い食品(肉、魚、卵、大豆製品、牛乳、乳製品、カキなど)

●ビタミンE、A

血行をよくして抜け毛を防ぐビタミンE、Aを多く含む食品(にんじん、かぼちゃ、小松菜、ほうれん草などの緑黄色野菜、玄米、胚芽米、小麦胚芽油、ごま、ナッツ類、紅花油など)



●ビタミンA、C、E、Fなど

血行を促進するA、C、E、Fなどを多く含む食品(レモン、オレンジ、キンカン、さくらんぼ、いちごなどの柑橘類)

●ヨード

甲状腺の働きを助け、髪の毛の発育を促進するヨードを多く含む食品(わかめ、昆布、ひじきなどの海藻類)

●コラーゲン

髪の毛のツヤや張りをよくするコラーゲンを多く含む食品(長いも、れんこん、納豆など)

髪の毛にタンパク質は必須ですが、肉や乳製品だけでは脂肪を取り過ぎる傾向があるのでメインディッシュは肉より脂肪分が少ない魚にしたほうが望ましいとされています。カルシウムも髪に有効な栄養素なので魚類を積極的に摂るようにしましょう。

■食事だけでなく、ヘアケアとセットで

髪によい食事とともに大切なのがヘアケア。ヘアケアを怠ると、せっかく摂り入れた栄養素の効果がムダになってしまいます。

●髪の毛にやさしい「アミノ酸系シャンプー」とはアミノ酸系のシャンプーとは「頭皮に優しい低刺激のシャンプー」です。程よい洗浄力で頭皮や髪をマイルドに洗い上げるので、頭皮がピリピリせず、小さなお子さんでもストレスなく安心して使用できます。

髪への浸透力もあり、カラーリングやパーマ、ドライヤーの熱などで傷んでしまった髪を補修する効果もあります。また、洗浄力が強すぎないので頭皮の皮脂を必要以上に落とす心配もありません。

食事面の改善とヘアケアで、美しいツヤ髪を手に入れましょう！

雑学の小部屋

果実のスライス写真を使えるのは果汁100%だけ！

果実のスライスや果汁のしずく、果肉などのイラストや写真は、果汁 100%のジュースのパッケージにしか使えません。これは公正取引委員会による「果実飲料等に関する公正競争規約」に定められているルールです。果汁や果実を使っていない清涼飲料水のパッケージにこうしたイラストや写真を使うことは、消費者に果汁や果肉が入っているような連想をさせてしまうので禁止されています。また果汁 5~100%未満のものについては、パッケージに果実表面のリアルなイラストを使ってもかまいませんが、スライスした断面や果汁のしずくはNGになります。そして、果汁 5%未満のものは果実のリアルなイラストを使うことすらできません。この場合は、抽象的に図案化したイラストのみがパッケージに使用できます。



旬の食材と栄養成分「ごぼう」

原産地はユーラシア大陸北部です。日本には薬草として中国から伝わりました。食用としているのは日本だけでもいわれ、中国では主として漢方薬に使われています。旬は10~12月頃です。新ごぼうは5~6月頃が旬です。

栄養成分は、水溶性食物繊維イヌリンと不溶性食物繊維のリグニンを豊富に含んでいます。カリウム、カルシウム、マグネシウム等のミネラルやビタミンCも含んでいます。アルギニンも含みます。

食物繊維がコレステロール値を下げ、血糖値の上昇を抑制し、有害物を排出します。これにより、ガンや糖尿病、高脂血症、便秘の予防・改善をします。美肌効果もあります。カリウムが血圧を下げてくれます。アルギニンは性ホルモンの分泌を助けるので強壮効果があります。



実践 健康のミニ情報

ヨーグルトは健康にいいけど毎日食べていると飽きる...という方におすすめなのが「水切りヨーグルト」。キッチンペーパーを敷いたザルで6時間ほど水きりすると、クリーム状のチーズのような食感に。サラダの材料にしたり、ホットケーキミックスと合わせてヘルシーなパンケーキを作ったりと、いろん

「ヨーグルトは水切りすれば用途が広がる！」

- 料理に使えますよ。この水切りで出た水分は「ホエイ(乳清)」といってアルブミンなどの免疫タンパクが豊富。はちみつドリンクに加えたり、スープやシチューに入れて活用しましょう。

