ひゃくそうえんけんこう
令和元年 12 月号

百草園健康だより

アンチエイジングに欠かせない成分の取り入れ方

シワが増える、ボディーラインが崩れる、疲れが取れないなど、いつまでも若々しく元気でいたいのに、体の内面や外面からも変わってしまう「老化」は、なぜ起こるのでしょうか。

老化の原因として以下のようなものが挙げられます。

①若さを保つためのホルモンや成分を生み出す力が衰える

②呼吸で酸素を体の中に取り入れることでサビが生じる

③タバコ、紫外線、化学物質、ウイルス、細菌、ストレスなどで体が傷つけられる

そこでアンチエイジングに欠かせないサプリメントについてご紹介します。

●正しいサプリメントの選び方

・サプリメントの効用

健康な体のための栄養素は、毎日の食事から摂るのが理想的ですが、忙しい方に効率よく必要な栄養素を摂り入れてもらうためにはサプリメントは有効な手段といえます。

・現代女性に不足しがちな栄養素は?

まず「鉄分」が挙げられます。食品からの吸収率が低い栄養素であること、さらに女性の場合は生理があるため特に意識して摂りたい栄養素です。鉄が不足すると、全身の組織が酸欠状態になり、疲れが抜けない、だるい、肩こり、めまい、頭痛といった症状が出やすくなります。

鉄と同じく、積極的に摂りたいのは「食物繊維」です。食物繊維は、腸内環境を整えてくれる大切な栄養素のひとつです。野菜や穀物からバランスよく摂取するよう心がけましょう。

摂り過ぎを避けたいのは、「糖質」です。ご飯ならば、白米よりも玄米を、麺類なら、うどんよりも蕎麦など、糖質は糖質でも「精製されていない糖質」を選ぶのがオススメです。

・活性酸素を増やさないために

呼吸をしているだけでも、酸素の一部は活性酸素として体内に取り込まれます。電磁波や紫外線を浴びるだけでも増えていきます。体内で活性酸素が増えると、血液がドロドロ状態になります。血流が滞ることによって、肩凝りや冷え、むくみ、疲れが取れにくい、といった症状が出てきます。

食べ過ぎや消化しにくい食生活＝活性酸素を余分に生んでいる状態です。規則正しい食事をとることが難しい人には、活性酸素を身体にとって無害なものにしてくれる「水素」が効果的です。

・サプリメント選びのポイントは

手軽に買えるものの中には、鉄やビタミンといったサプリメントとしての「良い」成分と同時に、体にとって不要な添加物が多く含まれていることがあります。成分表を見て、そのような添加物が多ければ要注意です。栄養補助のためにとっているはずなのに、余計な添加物を摂取していた、というのは避けたいものです。

●効率的なサプリメントの摂り方

何種類ものサプリメントを一気に摂取すると、一時的に便がゆるくなることがあります。あれもこれも取り入れようとするのではなく、今の自分の状態に合うものを選んでみましょう。

偏った食品を摂らない、ということも大切です。いくら体に良いと言われている食材でも、同じものばかり食べていると、腸内細菌の種類が減ってしまい、腸のバリア機能が落ち、免疫力も低下してしまいます。食材を選ぶときに、いつもと違う食材にしてみるのも楽しいですよ。

毎日の食事が身体をつくるので、食べ物は大切です。でも、規則的に食事をとることが難しいといった方には、サプリメントに頼るというのもひとつの方法です。自分に合ったサプリメントは、年齢を重ねても健康で美しい身体でいるお手伝いをしてくれるでしょう。

頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「新聞について思うこと」

今年二回目の市民新聞講座に参加した時のことです。

若いお母さんは「ネットの方がテレビや新聞より正確な情報だと思います」という意見。

初老の男性は「新聞の方がより正確な情報だと思う」など、様々な反応が見られました。

ネットではシガラミの無い分、率直かつ迅速に意見を書ける反面、主観的で信頼性に欠けるという危険性があります。情報を得る側も、自分の意見に近い情報を選びがちになるので、本当に信頼できる情報かどうかの見分けが難しいのです。ネット支持派のお母さんも「子どもには新聞を読ませた方がいいのかしら」とネットでの情報収集にちょっと疑問を感じたようです。

とはいうものの新聞発行部数は減少し続けています。新聞をとらなくても、ニュースや情報を得るのにはまったく困らないというのが率直な意見でしょう。かといって新聞が不要であるとは言い切れません。講師の先生は「新聞はスポンサー絡み、権力絡みで書きづらい事があるなどと言われるが、それは稀で新聞記者達は、そのような権力や力にペンで挑んでいます」と新聞記者のジャーナリズム精神を讃えていました。

やはり新聞は、私たちにとってなくてはならないものです。

今月の頭の準備体操

次に挙げるのは漢字２字の熟語によるしりとりです。①～⑧に入る漢字２字の熟語を答えて下さい。

ただし、使える漢字は「へん」と「つくり」から成り立っているものに限ります。漢字の読み方は全て音読みとします。

有名私立中学入試問題

認知	知的	的確	①	保証
動物	活動	②	明快	証明
物体	③	④	調和	⑤
記録	⑧	⑦	除外	⑥

※答えは右下の欄外に記載

–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

読めばトクする 裏ワザ大百科

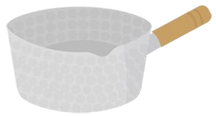
「アルミ鍋の手入れ」

●アルミ鍋の使い始めは米のとぎ汁で即席皮膜づくりを

雪平鍋などのアルミ鍋は買ってきたら使う前にしなければいけないことがあります。米のとぎ汁か野菜くずを水で煮てすぐ捨て、そのままよく乾かすことです。

この作業は「酸化被膜」というバリアを急いで作って、アルミが苦手とする酸やアルカリなどから守るためです。

●アルミ鍋、日ごろのメンテナンス



雪平鍋はアルミそのままですが、錆を防ぐ「アルマイト加工」を表面に施されたアルミ鍋も多いようです。アルマイト加工は剥げないよう金属タワシや金属ヘラなど固いものは避けましょう。

●アルミ鍋の黒ずみを取る方法

アルミ鍋の悩みでよく聞くのは鍋の内側が黒ずむ現象です。これは「黒変化現象」といって、主な原因はアルミニウムと水が反応を起こし、表面に付着した水酸化アルミがさらに水中のミネラル分と複雑な作用をして鍋表面に固着し、黒く見えるのです。

黒ずみを取るのは、リンゴを食べたついでで OK。鍋にリンゴの皮や芯と、黒ずみの位置までの水を入れて沸騰させ、15 分ほど煮て冷ました後、擦り落とすことができます。リンゴは多い方が効果あり。レモンでも OK です。

※頭の準備体操の答え：①確保・②快活・③体格・④格調・⑤和解
⑥解除・⑦外伝・⑧伝記

※今月の誕生花：カトレア　花言葉：優美な貴婦人

季節の健康レシピ

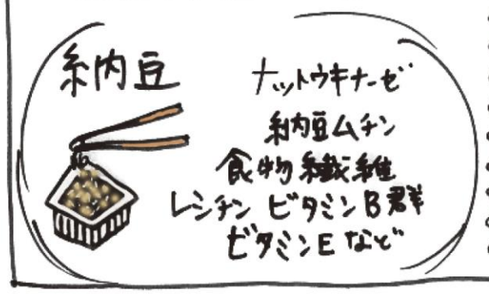
糸内豆とレンコンの春巻き

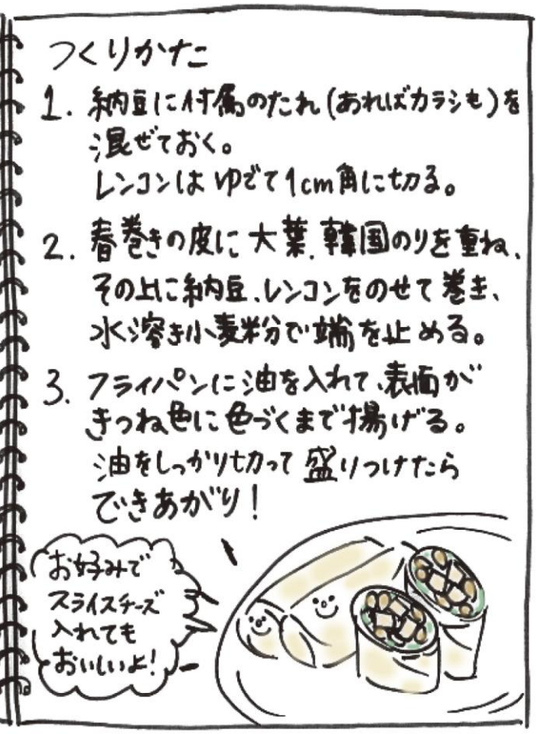
材料（2人分）

- 納豆　2パック
- レンコン　60g
- 春巻きの皮　6枚
- 大葉　6枚
- 韓国のり　6枚
- 揚げ油　適量
- 水溶き小麦粉　少量

つくりかた

1. 納豆に付属のたれ（あればカラシも）を混ぜておく。
   レンコンはゆでて1cm角に切る。
2. 春巻きの皮に大葉、韓国のりを重ね、その上に納豆、レンコンをのせて巻き、水溶き小麦粉で端を止める。
3. フライパンに油を入れて、表面がきつね色に色づくまで揚げる。
   油をしっかり切って盛りつけたらできあがり！





雑学の小部屋

「刺身」と「造り」の違いとは？

この二つの名称は、過去には違う意味として使われていた時期もあります。

時代をさかのぼって江戸時代のころ、醤油が発明されたことがきっかけで、魚をそのまま切って食べる「魚の切り身」が生まれました。

この時代は武士の時代だったため、切り身の「切る」という言葉が縁起が悪いとされ「刺す」という言葉に変えた「刺身」という呼び方が広まりました。

「お造り」という呼び方は、関西で生まれました。切り身を丁寧にした「お刺身」という言葉も縁起が悪いとされたためです。しかし、時代とともにその意味が少しずつ変化して、魚の切り身をお頭や他の食材を添えて盛り付けたものを「お造り」と言うようになりました。現在では関東関西関係なく、「お刺身」は魚の切り身、「お造り」は魚の切り身を盛り付けたもの、という意味で使われています。

旬の食材と栄養成分「キャベツ」

原産は地中海沿岸地方で、江戸時代に日本に入ってきました。冬キャベツの旬は１２月～３月上旬です。

栄養成分は、ビタミンU・Cを豊富に含みます。どちらも芯の部分により多く含まれます。2～3 枚の葉で 1 日のビタミンCの必要量を摂取できます。他にカルシウム、カリウムなど多くの栄養を含んでいます。

ビタミンUは、体内の傷ついた組織を修復する作用があり、胃炎や胃潰瘍の予防に役立ちます。二日酔いや胃もたれにも効果的です。

ビタミンCも多く、カゼ予防や美肌効果があります。カルシウムも含むので骨や歯を丈夫にし、精神を安定させます。ビタミンCやUは水溶性なので洗う時は手早く、また切ってから水にさらすとビタミン類が流失するので注意しましょう。

保存したいときには、芯の部分に切り込みを入れると成長が止まり、栄養分の損失を少なくすることができます。いちばん外側の葉を取り除くと、残留農薬の心配が減ります。

知ったかぶり健康情報　今ある布団や毛布で暖かく寝るコツは！？

寒い時期は寝る時間が一番楽しみという人も多いことでしょう。毎日使うお布団の中で毛布はかかせない存在ですが、毛布の使い方次第で、布団の中の温かさが大きく変わってきます。今回は「あったか効果が必ずアップする！正しい毛布の使い方」をお届けいたします。

【暖かく眠るコツ①】

毛布をかけるのではなく敷く

毛布は使う場所によって保温効果がかなり変わってきます。寝る時に毛布はかけるものと思いがちですが、毛布を下に敷くという使い方は熱が逃げるのを防ぐため、かけて使うよりも保温効果が上がります。

「掛け布団→体→毛布→敷き布団」の順が一番暖かいと言われています。

【暖かく眠るコツ②】

掛け布団の上に毛布をかける

掛け布団のタイプでも変わりますが、羽毛布団を使っている場合は特に、毛布は掛け布団の上、つまり一番上からかける使い方をした方が熱の効率が良いです。

羽毛布団は体の熱を蓄える効果があるため、毛布で体の熱を遮断してしまうと羽毛布団の保温効果が落ちてしまいます。羽毛布団は毛布をはさまず、直にかけるようにしましょう。

掛け布団の感触が冷たく感じた時は起毛のカバーをつけたり、これまで通り毛布をはさむ使い方をするのも良いでしょう。

【暖かく眠るコツ③】

毛布には裏表がある

あまり知られていませんが、実は毛布にも裏表があります。表側は肌触りが良くなるよう滑らかな感触で、裏側は布団とずれにくくなるよう、少しだけガサガサした感触になっています。

毛布を敷いて使ったり布団の一番上からかける場合は、そのまま表側が上になるよう使うのが正しい使い方ですが、体の上に直接かけて使う場合は、表側が体に触れるよう(ラベルが内側になるよう)毛布をひっくり返して使うのが正しい使い方です。

【暖かく眠るコツ④】

毛布の素材によって使い分ける

布カシミア、ウール、ポリエステル、アクリル…など、毛布一枚にしてもたくさんの種類があります。

毛布の素材は大きく分けて動物性のものと人工的に作られたものの２種類に分類されます。

①動物性の繊維は、体に密着させてぬくもりを感じるカシミア、ウール、キャメルなどは動物から取れる繊維で、蒸れにくい上に熱を蓄える性質を持ちます。

②合成繊維は、掛け布団の上にかけて冷気を遮断するポリエステルやアクリルなどは人工的に作られた合成繊維で、湿度の調整が難しいものの、熱を逃がしにくい性質を持ちます。

このように毛布の素材によって使い分けをすると、より効果的です。

素材や仕立て方の違いを含めると、毛布の種類は 10 種類近くあります。使われている材質や性質を知った上で、効率よく、そして正しく毛布を使い分けましょう。

布団をさらに温かくするには

寒い夜は冷えた布団にもぐるより、温かい布団に入りたいもの。寝る 30 分前に電気毛布や湯たんぽを布団にセットしておきましょう。

実践　健康のミニ情報　「ワクワク・ドキドキは、若返りの元」

東洋医学では「心主喜」という言葉があります。適度の喜びは心や血管をリラックスさせ、血流や全身の循環をスムーズにしてくれるのです。「心」は心臓などの循環器系全体の働きとともに、脳の機能も指しているので、心を元気にすると、心も体も元気になれるというわけです。