

ひやくそうえんけんこう HAPPY VALENTINE 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

「1/2成人式」に参加して
「2分の1成人式」とは、成人の2分の1の年齢である10歳を迎えたことを記念して行われる行事・儀式のことです。
先日、小学四年生の息子を持つ友人が「2分の1成人式」に親として参列したときのことを語っていました。
一人ずつ前に出て将来なりたいものを理由とともに大きな声で発表するのですが、看護師、サッカー選手、弁護士…など、次々と自分の将来について伝える子ども達の表情を見ながら、目頭が熱くなったそうです。

まだまだ子どもだと思っていたのに、すっかりしてきたなあと感動して帰宅したのですが、どうやらその日のうちに親に渡すはずの「親宛の手紙」というのがあったことが発覚！手紙の存在を聞いたところ、なんと教室の机の引き出しから見つかりました。しわくちやの手紙を読んだのは式から一週間後。もう少し大人になってくれよと思いつつ、自分の10歳の頃を思い浮かべるときつい事も言えず…。やっぱりオレの息子だもんな、仕方ないよな。



1日3粒「焼き梅干&ホット梅干」ダイエット

私たち日本人に馴染み深い梅干し。そんな梅干しを温めるだけで、ダイエット効果がアップする「焼き梅干し/ホット梅干しダイエット」が話題です。そこで今回は、「梅干しを温めるだけでどうしてダイエット効果がアップするのか?」「その方法は?」「上手な食べ方とは?」等について、詳しく解説していきたいと思えます。

■「焼き梅干し」の効能① バニリンで脂肪細胞を刺激

梅干しの中に含まれるバニリンという成分に脂肪燃焼効果があることが、近年の研究によって分かりました。その他、バニリンとよく似たバニリングリコシドという成分が含まれていて、脂肪燃焼効果はないのですが、加熱することでバニリンに変化することが分かっています。結果、梅干しを温めることでバニリングリコシドがバニリンに変化し、バニリンの量が20%もアップ！よの脂肪燃焼を促進することで、ダイエットに役立つというわけです。



■「焼き梅干し」の効能② ムメフラールでむくみ解消

梅に含まれるムメフラールという成分にもダイエットや健康効果が期待できると言われています。クエン酸と糖が結合してつくられているもので、血流改善効果があります。血流がよくなることでダイエットの大敵であるむくみや冷えを改善し、体が温まるので

読めば トクする 裏ワザ大百科 「恵方巻きの食べ方」

今年の節分は2月3日です。節分といえば豆まきですが、近年、恵方巻きを取り入れる方が増えています。恵方とは、その年の福德を司る歳徳神（とくとくじん。年神様の別称）のいる方角で、その方角に向かって事を行えば何事も吉とされています。今年の恵方は、東北東（細かくいうと東北東やや東）です。恵方巻きの特徴は、何と言ってもそのユニークな食べ方ですが、まずは一般的なルールを知っておきましょう。



1:太巻きをひとりにつき1本準備する
福を巻き込むことから巻き寿司。縁が切れたり、福が途切れたりしないよう、包丁で切ってははいけません。七福神にあやかり、7種類の具が入った太巻きが望ましいとされています。巻き寿司を鬼の金棒に見立て、それを退治する意味もあるとか。

2:恵方を向く
その年の歳徳神がいる方角で、何事も吉とされている恵方を向いて食べます。



3:願いごとをしながら、黙々と最後まで食べる
喋ると運が逃げてしまうので、食べ終わるまで無言で。さらに、目を閉じて食べる、笑いながら食べるという説もあります。

今更聞けないカタカナ語

「パンデミック」とは? (感染症の世界的流行)

「インフルエンザが大流行し、学級閉鎖になった」という話は、よく耳にします。しかし、これが教室という狭い範囲ではなく、世界中で大流行したとしたら…、これがパンデミックです。正確には、インフルエンザだけでなく、ペストなどの感染症が地球規模で大流行してしまうことを指します。記憶に新しいのが、2009年に発生した新型インフルエンザ。全世界の感染者は約60万人にも達し、WHO（世界保健機関）は、20世紀最初のパンデミックを宣言しました。まだまだ、インフルエンザが流行っている時期です。体調には、十分気をつけてください。



—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

代謝がアップ。ダイエット効果がさらに高まります。



う成分によるもの。クエン酸には血管の拡張、血行を改善するなどの効果があります。また、疲労物質である筋肉中の乳酸を分解し、筋肉のこりをほぐす働きもあります。

■便秘解消

クエン酸は腸の動きを活発にし、排便を促すサポートをしてくれます。便秘が解消し、腸内環境がよくなると代謝アップにもつながりダイエット効果も高まります。



■酸化を防いでアンチエイジング

梅干しに含まれるフラボノイドとクエン酸には抗酸化作用があります。シミやしわなどの肌老化の原因になる酸化を防ぐことで、美容効果も期待できます。

■バニリンやムメフラールでむくみ解消 梅干しの注目すべき効果

梅干しにはバニリンやムメフラール以外にも、ダイエット・美容・健康に役立つ成分がたくさん含まれています。そんな優れた成分と効能を紹介します。

■クエン酸で血液サラサラ

梅干し特有のすっぱさはクエン酸とい



糸内豆入りおがす豚汁

～体の芯から温まりたいときにぴったりに～

材料(4人分)

- 豚肩ロース肉(薄切) 200g
- にんじん 1/2本
- 春菊 1/2ワ
- 高菜漬 60g
- 糸内豆(小粒) 2パック
- 七味唐辛子 適量
- ごま油 大さじ1

- A 水 4カップ
- 煮干し(大) 12匹
- B みそ 大2+1/2~3
- 練りごま(白) 大さじ1

糸内豆

疲労回復、整腸作用
免疫力アップ、
美肌効果など♪



つくりかた

1. ボウルにAの水と、頭と腹ワタを取り除いた煮干しを入れて、15分間浸す。
2. 豚肉は一口大に切る。にんじんは薄い半月形に切る。春菊は根元を切り落として2cm長さに切る。高菜漬は汁気をきって粗みじん切りにする。糸内豆は汁に入れて流水をかけ、軽くぬめりを取る。
3. 鍋にごま油を熱し、豚肉を強火で炒める。色が変わったらにんじん、高菜漬の順に加えて炒める。油が全体に回ったら1のだしを煮干しごと加え、沸いてきたら火を弱め、アクを取りながら15分間煮る。
4. Bをそれぞれ溶き入れて、春菊、糸内豆を加えてサッと煮る。器に盛って、七味唐辛子をふったら、できあがり!



知ったかぶり生活情報「喉に詰まりやすい食べ物とは?知っておきたい注意点」

大人にとってはなんでもない普通の食品が、乳幼児や高齢者にとっては窒息しやすいことがあります。今回は、喉に詰まりやすい食べ物や窒息防止のための注意点について解説します。



乳幼児や高齢者は、ごはんやパンなどにも要注意!

乳幼児は、臼歯がないため食べ物を細かく噛み砕く能力が未発達です。また高齢者は嚥下機能が低下したり歯がぬけて噛みにくいことから、食べ物による窒息を起こしやすくなります。



窒息症例として

小児の窒息の原因食材は、アメ、ピーナッツ・マメ類、リンゴ、冷凍ゼリー、ラムネ、いくらなどです。また高齢者では、野菜・果物、肉、魚、ご飯、パン、餅、菓子類の順で多くなっています。



気をつけたいベビー用おやつ

過去に、ベビー用おやつと思われる食品により窒息救急搬送された事例がありました。製造業者側の認識では、ベビー用おやつは、ベビーフードに該当しないとされていますが、消費者はベビーフードの一種と混同してしまい、注意書事項等を読まない人が多く見られます。

喉に詰まるリスクを減らすには?

内閣府食品安全委員会から出た告知では、リスクの高い食品を食べる場合には、食べやすい大きさにして十分に噛むこと、また食事の際はなるべく誰かがそばにいて注意して見ていることが大切としています。

乳幼児の窒息や誤飲を防ぐために

成長の早い子どもなら5か月頃から「物をつかむ」、つかんだら「口にに入れる」という行動が始まります。家の中を子どもの目線で危険なものがないかどうかチェックすることが必要です。乳幼児は大きな食べ物を丸飲みにしたたり、

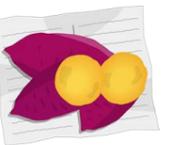


びっくりして飲み込んでしまい窒息することがあるので成長段階に応じて、食べ物は適切な大きさに切る、つぶすなどして食べさせ、食事中に大きな声で呼ぶなど乳幼児をびっくりさせるようなことはやめましょう。

高齢者の場合

だ液の分泌が少なくなり、咀嚼機能が低下するので、以下のような食物形態には注意が必要です。

- ・加熱してもやわらかくならないもの(いかやたこ、きのこ類など)
- ・硬いもの(ナッツ類など)
- ・厚みのないもの(海苔やレタスなど)
- ・粘りがあり、固まりやすいもの(パン、ふかし芋など)
- ・繊維の強いもの(青菜類など)



また、口の中が乾燥すると詰まりやすいので、水やお茶などを摂りながら口の中を湿らせておくと、のどごしが良くなります。



さらに、きちんと噛むことができるように入れ歯などの調整をしておくことも大切です。

今の時代は、家族だけで、乳幼児や高齢者のお世話をすることは限りません。様々な人が関わる場合、全員がこういった内容や喉に食べ物が詰まった時の応急手当なども併せて知っておくことが大切だと思います。



雑学の小部屋

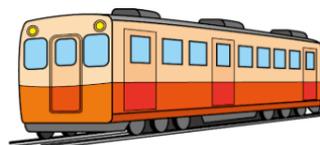
どうして線路には石が置いてあるの?

線路のレールの下には枕木があり、さらにその下には砂利が敷き詰められています。

あれは「碎石(さいせき)」といい、硬い種類の石を砕いたものです。

線路を地面にじかに敷いてしまうと、電車の重みで、すぐにめり込んでしまいます。

そこで、碎石を敷くと、不揃いの角張った石が重量を広く分散するため、沈下を防いでくれるのです。水はけも良いので、枕木が長持ちし、雑草が生えるのを防ぐ効果もあります。



旬の食材と栄養成分「鱈」(さわら)

体が細長く腹が狭く見えることから「狭腹(さはら)」と名付けられ、春に一番脂がのっておいしくなるので「鱈」と書くようになりました。

旬は、4月~6月頃(瀬戸内海のもの)ですが、駿河湾や西伊豆のものは秋、相模湾のものは冬~早春ものが旬です。背の部分が青みを帯び、全体に光沢と張りのあるものを選びましょう。

良質なタンパク質、不飽和脂肪酸のEPAやDHAが豊富です。他にもビタミンB2やカリウムなども多く含まれます。

ビタミンB2は、肌荒れやニキビの予防・改善に効果があります。カリウムは血圧を下げてくれます。EPAやDHAは、血液をサラサラにする・アレルギー症状を緩和する・ガンを予防するなどの効果があります。DHAは脳細胞を活性化させ、記憶力・学習能力を向上させます。



実践 健康のミニ情報

「美髪のためにたんぱく質と亜鉛をとる！」

年々髪の毛が細くなり、薄くなったような気がする時には、髪の毛の原料となるたんぱく質を十分に摂りましょう。また、新しい髪を作るための新陳代謝を促す亜鉛も大切です。たんぱく質は肉や魚、卵、大豆製品

- などに含まれています。また、亜鉛はイカや牡蠣、納豆、鶏レバー、ごまなどに含まれているので、積極的に摂りましょう。

