

体の中からツヤ髪を育てる！美味しい食事・食べ物

①ミネラル（亜鉛・ヨウ素など）
亜鉛は、アミノ酸を髪の原料となるケラチンに再合成するのに必要な成分です。
ヨウ素は新陳代謝に深く関わり甲状腺の働きを助けるので、美しい髪を保つために必要な頭皮環境を整える効果が期待できます。

②タンパク質
髪の毛はほぼケラチンで構成されています。ケラチンとはアミノ酸が結合してできたタンパク質のことで、摂取することで髪に艶を出すことができます。ケラチンに特に多く含まれているのが、シスチンというアミノ酸です。このシスチンが不足すると髪の毛が細くなる、抜け毛になるなどの原因になってしまつと言われています。



■髪に必要な栄養素とは？

髪の毛を健やかに保つためには、髪に必要な栄養素を意識的に摂取することが大切です。さまざまな分類の食品をバランスよく食事に取り入れて、健康的でツヤのある髪を維持しましょう。

ツヤ髪にいい食べ物というと、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。でも、それだけでなく、ツヤ髪を育てるには足りません。体の中からツヤ髪を育てる、美味しい食生活についてご紹介します！

③ビタミン
ビタミンは、たんぱく質の働きをサポートします。特にビタミンB群は、頭皮の生まれ変わりでだけでなく、髪の毛の成長にも大きく貢献しています。

②緑黄色野菜

野菜は髪の毛のためだけでなく健康な体を作る上で必要不可欠な食材ですが、髪を重視するなら「緑黄色野菜」がオススメです。ブロッコリーやほうれん草にはビタミンCや鉄分、カルシウムが豊富に含まれています。



■髪に必要な食べ物

①わかめやひじきといった海藻類
「海藻は髪に良い」と昔から言われているように、わかめやひじきといった海藻類には髪の毛の栄養である食物繊維やミネラルが豊富に含まれています。



④卵
卵には健康な髪を作るのに欠かせないタンパク質、美肌作りをサポートするビオチン

健康な髪を育てるのに必要な「亜鉛」を効率よく摂取できます。
また、せっかくの食事も就寝前にとつてしまつと胃に血液が集まり眠れないこともあるので、できるだけ決まった時間にとるようにしましょう。

■バランスの良い食事が大切

現代の食事はどうしても高カロリー・高コレステロールで身体の不調をまねきがちなので、ご紹介した食品を中心にバランスよく栄養素を摂るようにしましょう。



■お酒の飲み過ぎは髪に良くない
過度のお酒を飲むと体内のアミノ酸がアルコールの分解に使われてしまします。髪を作るためのアミノ酸を大量に失うので髪は栄養不足になり、痩せ細り最終的には抜けてしまつたり薄毛になってしまつたりします。お酒は適量を心掛けましょう。

他にもビタミンB群やリノール酸、良質なタンパク質などが含まれています。



今更聞けないカタカナ語

「ユビキタス」って？

（何時でも何処でも意識せずに、情報通信技術を利用できること）

元来、ユビキタス（ubiquitous）は「同時にどこにでも存在する」ことを意味する英語の形容詞です。しかしながら日本語では「ユビキタスコンピューティング」の略として登場することが多く、その場合「いつでもどこでも、利用者が意識する事なく、コンピューターやネットワークなどを利用できる状態」をさすことになります。具体的には「カーナビが渋滞状況を把握した上で道案内してくれる」「品物を持ったままコンビニを出ると、自動的に代金が引き落とされる」「自宅に来客があると、携帯電話がそれを知らせてくれる」などの環境がこれに当たります。



—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

「ご苦労様」は「ご苦労様」なのだ

数年前、選挙の立会いをしていた男性が投票者に「ご苦労さん」と声掛けしたところ、投票者が「上から目線の言葉だ」と激怒して暴行、その後逮捕されたという事件がありました。

敬語にうとい私などは、この記事を読んで初めて「ご苦労様」を使う時は注意が必要なのだと思った次第です。

たしかに「ご苦労様」は、目上の者が目下の人への労をねぎらつて使う言葉で、少し上から目線の言葉に感じます。だから上司や先輩に対して「ご苦労様」を使うのは避けたほうがよいとされているのです。

一方、相手の立場に関わらず挨拶として利用できる言葉が「お疲れ様」。一般的なビジネスマナーとしては、目下の人から目上の人に向けて使つてもよい言葉とされています。しかし、年代によっては、目下の人が目上の人に「お疲れ様です」と言うと気分を害す人もいるというから面倒なことです。

「お疲れ様」も「ご苦労様」も相手の労をねぎらう言葉なのに、それが相手にすんなり伝わらないのが、なんだか残念に思えて仕方ありません。

マナーも大切だけれど、お互い相手の思いは汲み取つてほしいものです。



裏ワザ大百科

読めば
トクする

「正しいコットンの使い方って？」

水のようにサラッとしたタイプの化粧水の場合、手をつけるよりもコットンを使ったほうが均一に肌になじみます。ただ、とろみタイプ化粧水の場合は、コットンに吸われてしまい、肌移りが悪い場合もあるので、こちらは手をつけるのがおすすめです。

コットンを使う時は、まずコットンに化粧水をたっぷりと含ませます。目安は500円玉硬貨大、コットンの裏側までしっかり湿るくらいがいいです。

そして、コットンを中指と薬指に寄せ、両端を人差し指と小指で挟むように持ちます。それを肌の上を滑らせるように顔全体になじませ、その後顔全体をやさしくパッティングします。パッティングを強くしすぎると、肌への刺激となり良くないので、コットンを使って肌に空気を送るようなイメージでしましょう。

パッティングが終わったコットンを捨てるのがもったいないと感じる人は、捨てる前に特に乾燥しやすい前腕の外側（手～肘までの手の甲側）とすねにササッとなじませ、ボディクリームを塗る前のプレ保湿に使いましょう。



ごぼうの梅煮

～体を温める養生おかず～

材料

ごぼう 1～2本
梅干し 2個
水 適量

ごぼう

ごぼうには食物繊維、ミネラルが豊富な他、ポリフェノール、ビタミンB群、ビタミンEなども含まれます。皮の近くに栄養・ビタミンが多くあるため、皮をもがずに調理するのがポイント！

つくりかた

1. ごぼうは5～8センチくらいの長さに切る。
2. 鍋にごぼう・梅干しを入れ、水をたまり入れ、火にかけます。
3. 沸いたら弱火にして、ごぼうがやわらかくなるまでじっくり煮る。(汁気がなくなると、野菜の水を足す。)
4. 汁気がなくなり、ごぼうがスルスルと加えられるくらいやわらかくなったら、火を止めてゆっくり煮ます。

長時間煮れば煮るほど薬効になるそう！



雑学の小部屋

北極と南極どっちが寒い？

どちらも極寒の極地ですが、じつは南極の方がはるかに寒いのです。南極の冬の平均気温はおおよそマイナス50～60度。北極はマイナス25度。なぜこんなに



差があるのかというと、北極の氷の厚さはおよそ10メートルのため、氷の下にある海水の熱が氷の表面に伝わりやすく、それ

ほど気温が下がらないのです。

しかし南極は、南極大陸という陸地の上に平均2450メートルもの厚い氷の層があります。南極大陸でも地熱は発せられていますが、その熱は分厚い氷の層を伝わるうちに、すっかり下がってしまうのです。

そのため南極の方が寒いのです。



旬の食材と栄養成分「めばる」

目が大きいので、「目張る」と呼ばれたのが名前の由来と言われています。生息場所によって体色が変わり、「赤めばる」「黒めばる」などと呼ば分けられます。目が澄んでおり、身がふっくらしているものを選びます。



栄養成分は、良質のたんぱく質を含む、低脂肪、低エネルギーの白身魚です。カリウム、リン、カルシウム、ビタミンD、Eなどを含みます。不飽和脂肪酸のEPAやDHAも含みます。

カリウムが高血圧を予防し、カルシウム・リンが骨や歯を丈夫にしたり精神を安定させます。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る効果があります。

知ったかぶり健康情報 粒あんは健康効果が高い！

同じ小豆からできるあんこですが「粒あん派」と「こしあん派」に大きく分かれ、その理由は「口当たり」だと言われています。さほど味に変わりはないのですが粒あんとこしあんでは含まれる栄養成分が全く違います。



■粒あんとこしあんの違いは何？

粒あんは小豆の粒の形を残して炊き上げた小豆のことで、こしあんは炊き上げた小豆を裏ごしをして皮を取り除いた小豆のことです。

粒あんは小豆の皮が残っているので、食べる時に皮が残る感じがするのに対して、こしあんは皮を全て取り除くので少し硬めのクリームのような口当たりになります。

粒あんの代表的な和菓子といえば

「おはぎ」「大福」です。また、こしあんでは伊勢名物の「赤福」や夏に人気の高い「水ようかん」などがあります。

同じ糖度でも甘みを感じやすいのが

「粒あん」です。

甘みを求める和菓子には粒あんが合うので、全体的に見ると粒あんの人気が若干高いようです。

■健康効果が高いのは「粒あん」

小豆の中でも健康効果が高いのは粒あんになります。粒あんの皮に含まれる「サポニン」という栄養素は漢方薬の生薬にも配合されている成分でもあり、生活習慣病などに効果があります。

また、サポニンは余分な水分を代謝させる働きがあるのでむくみ改善にも効果があります。

その他にもサポニンは、お酒をよく飲む方や高脂肪の食事が多い方の弱った肝臓回復を早める効果があります。

■小豆の栄養素は？

小豆の皮にはビタミンB群も豊富に含まれ、中でも疲労回復や肩こりに効果がある「ビタミンB1」がとても多く含まれています。

ビタミンB1はミネラルや食物繊維も含まれ、腸内環境を整える効果もあります。

腸内には全身の7割もの免疫細胞が集まっているので、腸内環境が乱れると免疫細胞が上手く機能できなくなり免疫力が低下します。腸内環境を整えてくれるミネラルや食物繊維はとても大事な栄養成分です。

■粒あんの美容効果は？

①ダイエット効果

小豆に含まれるビタミンB1が炭水化物や脂質の代謝を高め、体内に脂肪を溜めないようにサポートしてくれます。むくみを改善する効果もありますので、美脚を目指すこともできます。

②美肌効果

含まれるポリフェノールの量は赤ワインよりも多く、細胞の老化の原因である活性酸素を強力な「抗酸化作用」で抑えてくれます。

③便秘解消効果

粒あんに含まれる食物繊維は「ごぼうの3倍」にもなり、オリゴ糖も含まれているので、便秘解消だけでなく宿便をとる効果も期待できます。



実践 健康のミニ情報

「副交感神経にスイッチを入れるには入浴が一番」

体の動きをコントロールする「自律神経」には2種類あり、体を緊張状態にする「交感神経」が優位になりがちなのが現代の生活です。このままだと寝つきが悪くなるので、夜には体をゆるませる「副交感神経」にスイッチを切り替える必要があります。そのために最も効果的な

- 方法が、寝る前の入浴です。ゆったりと入浴していると、副交感神経が優位になり、血圧が下がって、内臓が休息モードに。そのまま寝床へ向かえば、グッスリ眠れるようになります。

