ひゃくそうえんけんこう

令和元年５月号

# 百草園健康だより

## 焼酎はダイエット中の味方ってホント？

**お酒はカロリーや糖質が高くて太るから、ダイエットの大敵と思っていませんか？麦焼酎、芋焼酎、黒糖焼酎…種類も豊富な焼酎は、飲み方に気をつければ太らない、ダイエットの大きな味方です。その理由を説明しましょう。**

### ■ダイエット中に飲むなら「焼酎」がおすすめ！

日本酒は糖分が高く、ビールは「ビール腹」の語源、カクテルは甘くてアルコール度数も高いし、ワインはおつまみに脂っこいものが多い。太る原因だとわかっていてもたまにはお酒を飲みたいと思っているあなた、安心してください。焼酎なら大丈夫！「ダイエット中に飲むなら焼酎」の理由を説明しましょう。

### ■焼酎は糖質ゼロってホント？

なぜ焼酎に糖質が含まれていないかというと、それは「蒸留酒」だからです。ワインや日本酒、ビールは「醸造酒」というカテゴリーで、糖分や酸味や旨味など様々な成分が含まれておいしさにつながっています。そして蒸留酒は醸造酒を蒸留し、アルコールのみが抽出されるだけで糖分は残りません。酸味も旨味も残らない、いわばよりピュアなアルコールとなり、糖質もゼロなのです。

### ■ただし、焼酎カクテル類には糖質が含まれています！

ちなみに、本格焼酎も甲類焼酎も、芋焼酎も麦焼酎も、国産の焼酎はすべて糖分はゼロですが、注意すべきは「サワー」とか「チューハイ」などの焼酎カクテル類です。これには糖分が使用されているのでダイエット中の人は気をつけましょう。

### ■焼酎のカロリーは脂肪にならない？

**「エンプティ・カロリー」**

ダイエットの敵はなんといってもカロリーです。お酒のカロリーを比較してみると（１００ｍｌあたり）

- **ビール　４０ｋ㎉　・ワイン７０ｋ㎉**
- **日本酒　１００ｋ㎉　・焼酎　１５０ｋ㎉**
- **ウイスキー・ブランデー　２５０ｋ㎉**

アルコールが「エンプティカロリー」といわれるのは「栄養がない」という意味あいが強く、カロリーが空っぽということではありません。カロリーだけを見るとビールが少ないと思いがちですが、実はアルコール度数が違うため、アルコール１ｇあたり７ｋ㎉を差し引くと、焼酎（乙類）がビール同量に比べおおよそ１／２になり、かなりの低カロリーとなります。同時に炭水化物量もゼロです。

では、なぜ「お酒は太る」のイメージを持たれるのでしょうか。その原因はおつまみや料理にあります。ビールやワインをいただくときは、つい唐揚げやピザなど脂っこい料理を食べたくなるもの。ダイエットの敵はあくまで料理であることを肝に銘じておきましょう。

### ■焼酎は「プリン体ゼロ」

次に、焼酎をはじめとした蒸留酒にはプリン体が含まれていないという事実。プリン体は痛風の原因になり、腎臓で結晶化すると、尿路結石や腎障害を引き起こすこともあります。とくにビールに多く含まれているので通風でお悩みの方は要注意です。

ダイエット中だけれどお酒を飲みたい、健康的にお酒を楽しみたいという方には、焼酎がおすすめです。ただし、飲み過ぎは厳禁。自分の適量を守り、カロリーを考えたおつまみを適度に食べるようにしましょう。悪酔いを防ぎ、楽しいお酒にしてくださいね。

## 頑張っているあなたへ　小さなメッセージ

「父ちゃんはつらいよ」

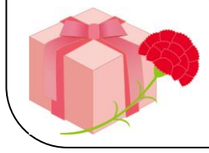
私の弟が珍しく家にやってきた。「おう！元気か？」と声をかけると「ああ、まあまあだな…」と、なんだかいまひとつの返事。

どうやら、青春真っ盛りの子どもたちの毒気にやられっぱなしらしいのだ。

十八歳の甥はめでたく中国地方の大学に合格し、学生寮に入った。それはよかったと言うと、「アイツが買ったものは、パソコンと電子レンジに自転車だけ。テレビや鍋は不要なんだと…」。時代が変われば新生活に必要な道具も変わるもんだなあと思う。

続いて中学一年生の姪っ子。昨年秋から「スマホ欲しい」の猛攻をかけていた。母さんサンタに手紙を書くも、激しい抵抗に遭い敗退。しかし、今年に入ってから毎晩母親に「○○ちゃんも買ってもらってラインしている」との呪文で形勢を逆転。しぶしぶスマホを買い与えたそうだが、今度は母親が敗北感に苛まれているらしいのだ。母親には「負けるが勝ちじゃないか」と言葉をかけたそうだが「こんな戦いがまだまだ続くのかよ…」とポツリ。相当参った様子の弟。

兄として気の利いた励ましも浮かばない。親は子どもに振り回されているうちが花なのかもな。



## 今更聞けない　ビジネスカタカナ語

### ■ワークライフバランス

ワークライフバランスとは、ワーク（仕事）とライフ（生活）のバランスがとれているということ。経済的に自立が可能な働き方ができ、健康で豊かな生活のための時間を持て、多様な働き方や生き方を選択できる社会のことです。

### ■インセンティブ

インセンティブとは、「その人のやる気や意欲を引き出すために、外部から与えられる刺激」を意味します。たとえば、部下に営業の目標を達成させるために、会社が用意している報酬やボーナスがインセンティブ(動機付け)にあたります。

### ■メンター

メンターとは、英単語の「mentor」からきているビジネス用語で、キャリアやプライベートのことで相談するいい指導者、助言をくれる人のことをいいます。


**−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。**

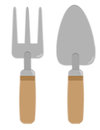
**近鉄藤井寺駅北側　ご相談電話　0120-56-1328**

**漢方百草園薬局**


## 読めばトクする　裏ワザ大百科

### 「チューリップ」が咲き終わった球根の処理方法は？

チューリップの花が咲くのは、３月～４月下旬にかけて。花の季節を楽しんだら、来年もきれいな花を咲かせられるように下準備をしましょう。

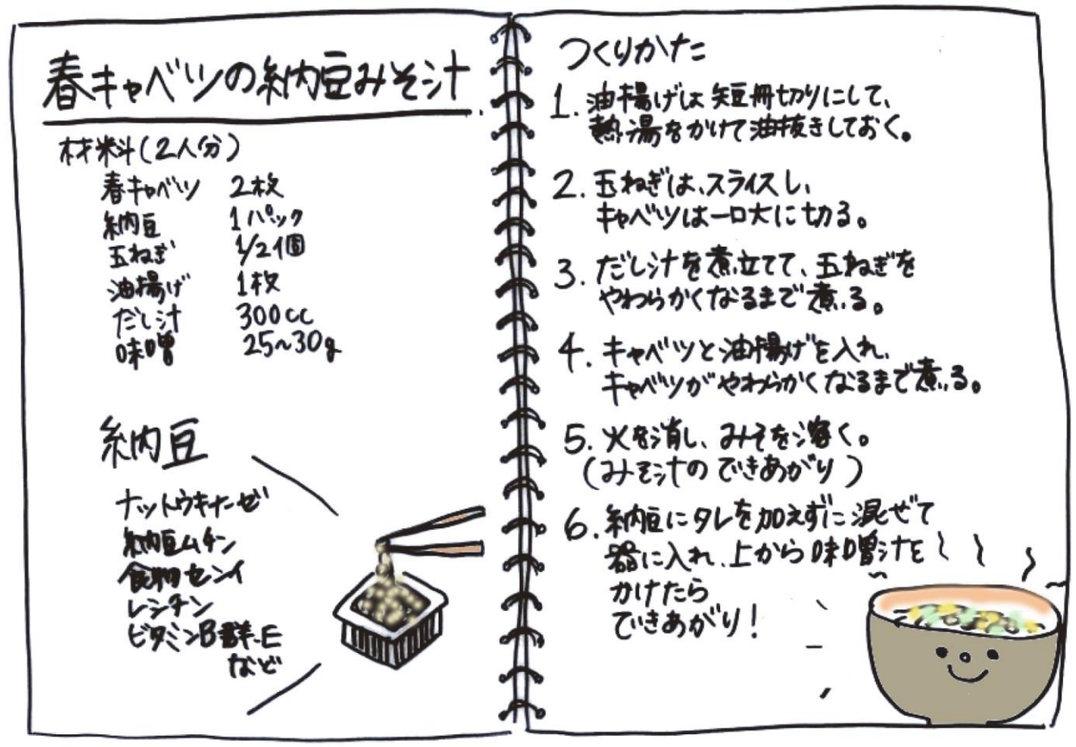


まずは、花が枯れ始める前に（だいたい６月前）花を摘み取ります。葉はすべて残して、花の下で茎を折りましょう。これは、花が種をつくるのを防ぎ、球根に栄養が行き渡るようにするためです。この状態のまま、１週間に１回程度、水やりの際に液体肥料『ハイポネックス原液』を与え、球根を太らせていきます。

花を摘んだ後、葉が黄色くなって枯れ始めたら、球根の掘り上げを行います。球根のすぐ上で茎をカットし、球根をひとつひとつに分けましょう。

あまりにも小さいものは、翌年花を咲かせることができないため破棄します。掘り出した球根は、土を落として水洗いをします。きれいになったらネットの袋に入れて、風通しの良い日陰に吊るして乾燥させます。このとき、品種や色別に分けてネットに入れておくと、再度植えるときに便利です。

# 季節の健康レシピ




# 知ったかぶり子育て情報　ごほうびは逆効果！？「本物のやる気」の伸ばし方

**「ごほうび」は子どものやる気を左右する、とても影響力の強いアイテムです。でも、与え方を間違えると逆効果になってしまいます。上手に活用しながら、子どものやる気を効果的に伸ばしていきましょう。**

**●勉強しない子どもにやる気を出させる方法は？**

子どもが自分で学ぶ楽しみを見つけ、自発的に勉強してくれたら、親は何も言うことはありません。しかし実際には、宿題は後回しにしてゲームや漫画に夢中になっている子どもの様子を見て、モヤモヤしている方が多いのではないでしょうか？

**●やる気にさせる「内発的動機づけ」と「外発的動機づけ」**

やる気（＝動機づけ）には、２種類あります。ひとつは、達成感や充足感、行動そのものに対する喜びといった自分の内部から生み出される**「内発的動機づけ」**。もうひとつは、報酬や評価、賞賛といった外部からの刺激により生み出される**「外発的動機づけ」**です。

やる気を持続させるためには「内発的動機づけ」が大事だといわれています。なぜなら、「外発的動機づけ」には物理的な限度があり、長続きしないからです。

例えば、親が子どもに「掃除をしたらお菓子をあげる」と約束しても、掃除をするたびにお菓子をあげ続けることはできません。

一方、「内発的動機づけ」によって掃除をする場合は、掃除そのものにやりがいを見出して行うため、やればやるほど掃除が好きになったり、上達したりといったことも期待できます。子どもの成長には「内発的動機づけ」を引き出してあげることが必要です。

**●やる気を奪う「アンダーマイニング効果」とは**

ところが、親が知らず知らずのうちに、子どもの「内発的動機づけ」を奪ってしまっていることがあります。それは、「アンダーマイニング効果」によるものです。

**「アンダーマイニング効果」**とは、もともと持っていた「内発的動機づけ」に対して、「外発的動機づけ」がマイナスの影響を与え、やる気を減少させてしまうことです。

例えば、もともと勉強が好きな子どもに、もっと頑張ってほしいからと、親が「勉強を頑張れば、ご褒美をあげる」と約束するとします。そうすると、子どもはご褒美があるうちは頑張りますが、ご褒美がなくなると頑張らなくなってしまう――これが「アンダーマイニング効果」です。やる気を最大限に発揮してほしいという親心から与えたご褒美により、子どものやる気がなくなってしまうわけです。

**●やる気を育てるテクニック**

「アンダーマイニング効果」は、お金やおもちゃ、お菓子など目に見えるご褒美によって起こる現象だそうです。逆に、目に見えないご褒美では起こりにくいといわれています。

つまり、形のないものをご褒美にすればいいのです。例えば、子どもがお手伝いをしたらギュッと抱きしめる、宿題を早く終わらせたら「すごいね」と褒めてあげる――こうした形のないご褒美は、親子のコミュニケーションにもなるのでおすすめです。

「アンダーマイニング効果」の特徴を知り、ご褒美を上手に取り入れ、子どものやる気を引き出してあげましょう！

# 実践　健康のミニ情報

## 「休日の朝寝坊は１時間までに」

お休みになると「睡眠不足を解消しよう」と、たっぷり朝寝坊していませんか？毎日の睡眠不足は「睡眠負債」ともいわれ、免疫力の低下や、うつなどのリスクを高めることに。休日の寝だめは、睡眠リズムを崩し、寝つきを悪くするという負のスパイラルにつながりがち。休日、いつもの起床時間よりオーバーするのは１時間程度までに。日々の睡眠を正しくとりましょう。

# 雑学の小部屋

## 焼酎の甲類と乙類は？

焼酎は蒸留酒の一種でアルコールを含有する原料からアルコール分を蒸留させて取り出します。この焼酎の瓶のラベルには「甲類」や「乙類」といった表示がありますがどういう違いがあるのでしょうか。

甲類はアルコール含有物を連続式蒸留機で蒸留したもので、何度も蒸留することで香味や雑味は無くなり、純度の高いアルコールが出来ます。これに水を加えてアルコール度数を基準値まで下げて作られたものに対して、乙類は単式蒸留機で一度だけ蒸留したもの。香味や雑味が多く残るため、何を原料にした焼酎かによって香りや味わいに違いが生まれます。

単なる分類の甲・乙ですが、乙類では劣っているような印象を与えるため「本格焼酎」という呼び方が生まれました。2002年11月1日からは本格焼酎を名乗るための基準を制定し、乙類であるという条件に加え、原料を穀類や芋類、酒粕などに限定しています。

# 旬の食材と栄養成分「イタドリ」

イタドリはタデ科ソバカズラ属の多年生草本で、北海道西部以南の日本中各地の野山に自生しています。名称はイタドリの他にも色々あり、「スカンポ」の他、秋田地方では「サシボ」、和歌山辺りでは「ゴンパチ」などとも呼ばれています。

生のままでも食べられますが、リンゴ酸、酒石酸、クエン酸などの有機酸を多く含むため強い酸味が口に広がります。また、シュウ酸も含むためアク抜きをした方が美味しく安全に食べられます。根茎部分を天日乾燥させたものを虎杖根（こじょうこん）といい、緩やかに排便を促す作用があり、便秘薬として古くから民間療法に用いられてきました。また若い葉には止血作用や鎮痛効果があるとされ、こちらも民間療法に用いられてきました。名称の「イタドリ」はこの“痛みを取る”ことから名づけられたと考えられます。