

ひやくそうえんけんこう 百草園健康だより

朝食効果は心の健康にも！朝ごはん習慣で幸福度アップ

20代から60代のビジネスマンを対象とした「幸せ度とライフスタイルに関する調査」によると、朝ごはんを食べる習慣のある人は朝ごはんを食べる習慣のない人に比べて、自分は幸せだと感じている割合が高いことが分かりました。

栄養バランスのしっかりとした朝ごはんを食べる習慣のある人たちは、習慣のない人たちに比べて、仕事にも余暇活動にも満足している割合が高く、経済的にも満足しています。さらに健康状態もよく「家族と過ごす時間」など精神的にも「幸福感」を感じる人が多い傾向があります。

「朝ごはん習慣」がある人ほど 幸せを感じやすいという報告も

人はどんなときに幸福だと感じるのでしょうか？厚生労働省の「健康意識に関する調査」によると「幸福度」を判断する際に重視した項目に「健康状況」と回答した人が最も多かったという結果があります。

仕事ができるのも遊びを楽しむのも、「健康」が基本であると考えている人が多いことがわかります。



「朝食をしっかりと食べている人ほど、幸せを感じやすい」というデータがあります。朝ごはんは健康だけでなく、子どもの学力向上にも関係すると言われています。朝ご飯がもたらす精神的な面での効果やメリットには、どのようなものがあるのでしょうか？

「幸福度」への影響が大きい健康

また、「幸せ度」が高かった人たちは「健康状態」に加えて「家族と過ごす時間」が重要だと考えている人が多いことも分かりました。

例えば親子で調理を一緒にすることは、子どもの脳の発達を助けます。発達心理学的な影響はもちろん、大人になつてからの「食」や「家族と過ごす時間」を大切に思う土台づくりができます。



「幸せ度」の高い人の 「栄養バランスのよい」朝食習慣

朝ごはんのメニューについて調査してみると、ジュース、牛乳、コーヒーなどの飲み物を飲んでいる人、パンやサンドイッチなどのパン食が主食の人、ごはんやおにぎりとといった米食の主食を食べている人が多いようです。

「幸せ度」が高いと感じている人たちは「バナナやリンゴ」などの果物、「サラダやおひたし」などの副菜を食べています。主食だけでなく、いろいろな料理を組み合わせて栄養バランスのよい朝ごはんになるよう工夫しています。



朝食を習慣化する方法

朝ごはんを食べた方が健康にもよいし、「幸せ」を感じやすいことも分かります。



た。とはいえ忙しい朝の時間、朝ごはんはできるだけ手軽に済ませたいというのが本音だと思います。

朝ごはんを食べる目的は「体を眠りから目覚めさせ、午前中のエネルギー源を確保すること」です。

農林水産省では「めざましごはん」として、朝ごはんに米飯を推進しています。夜のうちに炊飯器をセットしておけば朝、起きて食べるだけ。おかすは夜のうちに作り置きできるものを用意しておけば手間いらずです。朝ごはんを食べる時間が確保できないという方は、自分自身の朝のスケジュールを考えて、工夫してみてください。

人は、寝ている間もエネルギーを使っています。そのため、目が覚めたあとに朝ごはんを食べるエネルギーを補給しなければ、脳も体内も朝から働くことができせん。車にガソリンを入れるように、脳と身体にエネルギーを満タンにしてから出かける習慣をつけましょう。



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「運動会の裏方」

ここ数年、地域の役員を引き受けているので近所の小中学校の運動会に足を運んでいます。子ども達の演技はもちろん、競技の勝敗に一喜一憂する姿、声を張り上げて応援する姿を見ると、こちらまで熱くなつて感動してしまいます。

地域の役員は、学校側と協力して会場の設営や片付けなどで運動会のお手伝いをするのですが、参加するたびに感じるのは「準備の大切さ」です。

みなさんも見たことがあるかもしれませんが、盛り上がる観客席の後方に目をやると、数人の先生が真剣な顔で打合せをしていますね。次の競技への段取りを確認しているのでしょうか。

先生方は運動会が無事に開催できるよう何日も前から計画をたて、シミュレーションを繰り返して準備を整えていくのです。こういった事前の準備があつてこそ初めて運動会がスムーズに開催できるのだと思います。

子ども達には競技に頑張ることはもちろん、こんな影に隠れた準備の大切さを学んでほしいと思います。



今更聞けない 故事成語

「天衣無縫」とは？

天衣無縫(てんいむほう)とは、無邪気な人柄で、飾り気やわざとらしさがない人のこと。また、詩や文章にわざとらしい技巧がなく、自然で美しく完璧なこと。



この言葉の由来は、「霊怪集」という書物の一説だと言われています。昔、ある青年が庭で寝ていると空から天女が舞い降りてきて、その天女が着ている衣に縫い目がないことを不思議に思い尋ねたところ、天女が「天人の着物には針や糸を使わない」と言った、という故事です。

使い方として・・・

「天衣無縫な文章」といえば、技巧をこらしたりせず自然に書いているという意味になります。「あの人は天衣無縫な人柄だ」といえば、かざり気がなく、自由にふるまっている人ということになります。また、かざる必要もないほどに完璧だ、という意味の使い方もされます。

読めば トクする 裏ワザ大百科

「お風呂のカビにさよならする裏ワザ」

湿度が高いお風呂は、カビが根っこを張ってしまっていることもしばしば。そんな頑固なカビは、ラップを使ってしっかりと落としましょう。ラップをかけることによって、カビ取り剤の蒸発を防ぎ、効果を十分に発揮させることができます。



カビにキッチンペーパーを当て、上からカビ取り用の洗剤を吹きかけます。さらに上からラップで密閉し、10～20分ほど置きましょう。その後、ラップとキッチンペーパーを取り除き、洗剤をしっかりと洗い流したら、お掃除完了です。ゴムパッキンのカビ落としには、ゴムパッキン用のジェルタイプのカビ取り剤がおすすめです。落としたい場所にフィットしてくれます。

もう一つカビの次に挙げられるお風呂掃除の強敵と言えば、水アカです。水アカを落とすには、重曹が便利です。水1：重曹2～3で重曹ペーストを作ったら、水アカの付いた部分に塗りましょう。20～30分置いてから、スポンジなどで擦り洗いします。

風呂のイスや洗面器などの水アカなら、重曹水に浸しておく手間なしでラクラク。浴槽の残り湯に重曹を1カップほど入れて浸け置きすれば、ついでにバスタブもキレイになります。

—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

麻婆納豆豆腐

材料(2人分)

- ・納豆(小粒) 1パック
- ・豚ひき肉 100g
- ・絹豆腐 1丁
- ・長ねぎみじん切り 1本分
- ・しょうがみじん切り 1かけ分
- ・にんにくみじん切り 1片分
- ・豆板醤 小さじ 1/2 ~ 1
- ・ごま油 適量

- A
- ・オリーブオイル・酒・しょうゆ... 各大さじ 1
 - ・とりがらすの素... 小さじ 1/2 ~ 1
 - ・湯... 1/2カップ

水溶性片栗粉(片栗粉・水... 各小さじ 2)

納豆 ナットウキナーゼ
納豆ムチン
食物繊維
レシチン ビタミンB群
ビタミンE など



フリカケ

1. 納豆はザルに入れてさっと水洗いして水気を切る。ねぎのみじん切りは、青い部分を別に取り分ける。豆腐は2~3cm角に切る。

2. フライパンにごま油大さじ1を熱し、しょうが・にんにく・ねぎを入れ炒め、香りが立ったら豆板醤を加えさらに炒める。

3. ひき肉と納豆を加え、肉をホロホロにほぐしながら炒め、肉の色が変わったらAを加えて煮立たせる。

4. 豆腐を加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。器に盛り、別に取り置いたねぎの青い部分を蒔いたらできあがり!



知ったかぶり美容情報「古い角質が溜まる原因とは?美肌に欠かせないターンオーバーを促そう!」

肌の新陳代謝はターンオーバーと呼ばれ、これがスムーズに行われてこそ、初めて美肌を保てるのです。反対になんらかの原因によってターンオーバーが乱れると、古い角質がはがれずに肌表面に厚く溜まってしまふことがあります。これが「角質肥厚」と呼ばれる状態です。



●角質が溜まる原因1. 肌の乾燥と潤い不足

まず、肌の潤いが不足している場合。たっぷりの潤いで満たされた理想の肌であれば、ターンオーバーがスムーズに行われます。ところが乾燥していると肌の代謝機能がしっかり働かず、健康な細胞が生まれにくくなり、不要な角質が溜まっていきます。

●角質が溜まる原因2. 紫外線

紫外線も角質肥厚を引き起こす原因のひとつ。強い紫外線を浴びると、肌はその紫外線から体を守ろうとします。つまり、肌内部に刺激や異物が侵入してしまうのをガードする防御反応が働くということ。その結果、肌を厚くしようとして角質が溜まるというわけです。さらに、紫外線は肌の乾きを助長するため、角質肥厚を加速させてしまいます。



●角質が溜まる原因3. 摩擦による肌への負担

物理的な摩擦も角質を厚くさせます。洗顔時の泡立てが不十分だと指の刺激が肌に直接伝わってしまいますし、タオルで顔を拭くときになにげなくこするだけでも、それがまた肌にとって刺激になることがあります。こういった摩擦などの刺激も肌を守ろうとする働きを活発にし、角質肥厚につながります。



●角質が溜まる原因4. ビタミン不足

美肌を保つためにビタミン類は不可欠です。とりわけ肌の新陳代謝に関係が深いのはビタミンB類やビタミンA。これらが不足すると新しい細胞が生まれにくくなり、古い角質が肌表面に溜まってしまいます。

●角質が溜まる原因5. 男性ホルモン

男性ホルモンが増加したり、男性ホルモンと女性ホルモンのバランスが乱れたりすると、角質肥厚が得意やすいという説があります。男性ホルモンはとくにストレスによって過剰になることがあるので、角質肥厚に悩む人は注意しましょう。

●角質が溜まる原因6. 加齢による新陳代謝の衰え

加齢によって全身の新陳代謝そのものがダウンしていきます。したがって肌のターンオーバーもスムーズにいかなくなることに。以前に比べて、肌の傷が治りにくくなったと感じることがあるなら、あなたの肌の新陳代謝も落ちている可能性を疑ってみましょう。

●肌のターンオーバーを促すには

①規則正しい睡眠

ターンオーバーが促進される成長ホルモンの分泌が活発になるのは、午後10時から午前2時までとされており、その間に深い眠りに入ることが大切です。

②規則正しい食生活

ビタミンやミネラル、たんぱく質などの栄養はターンオーバーを促進させるのに重要です。脂っこいものはなるべく避け、ビタミンやミネラルを多く含んだ野菜や果物などをとるようにしましょう。

肌細胞の入れ替わりを正常に保つには、食事や良質な睡眠、運動などといった生活習慣が大変重要です。ストレスをためない生活を心掛けて、美肌を手に入れてください!



雑学の小部屋

必見☆イチバン効く熱中症対策とは!

首、わき、鼠径部でもなくどこを冷やすべき!?

手のひらが一番効果的です! その秘密は、AVA(動静脈吻合)と呼ばれる特別な血管が手のひら、足裏と指、顔では耳、まぶた、鼻などにあります。AVAとは動脈と静脈を結ぶバイパスのような血管で、普段は閉じていて、体温が高くなってくるとAVAが開通し、一度に大量の血液を通します。そうすることで熱が放出され、冷えた血液が体に戻っていくのです。手足で効率的に放熱がうまくおこなわれると、深部体温を保ちやすくなり熱中症を防げるというわけです。

最も効果的なのはペットボトルで冷やすこと。15℃が適温なのですが、冷蔵庫から出したばかりのペットボトルは5℃位なのでタオルを1枚巻いて調節し15分ほど手のひらを冷やします。

手や足などの末端は冷えるまでに時間がかかるので、ゆっくりですが、きちんと下がってくれます。脳から遠い部分を冷やすことがポイントです。



旬の食材と栄養成分「プルーン」

原産地は、黒海とカスピ海にはさまれたコーカサス地方で「命の果実」と呼ばれているそうです。旬は、7~9月頃です。生の果実を洗う時は、ビタミンの流失を防ぐために手早くしましょう。

栄養成分は、カロテン、ビタミンB2・C、ナイアシン、葉酸などのビタミン類やカルシウム、カリウム、鉄分、リン、マグネシウムなどのミネラル類をバランスよく含みます。食物繊維のペクチンも含まれます。



鉄分が貧血を改善します。ペクチンは整腸作用があるので便秘改善に効果があります。カリウムが高血圧の予防に効きます。カロテンは皮膚や粘膜を強化し、がん予防効果が高く、肌荒れにも効果があります。カルシウムは骨を丈夫にし、葉酸は妊婦さんに必要な栄養成分です。

実践 健康のミニ情報

小腹が空いた時や少しだけ甘いものが食べたくなった時、ドライフルーツはいかが?ドライフルーツは生のフルーツと比べて水分量は約1/4。その分、少ない量で効率よく栄養が摂れます。プルーンなら食物繊維の他に、女性に不足しがち

「ドライフルーツで効率よく栄養補給を」

- 鉄分やビタミンAが含まれています。また、イチジクには女性ホルモンのエストロゲンに似た成分が含まれているのでオススメです。

