

百草園健康だより



2020年は貯まる人に！ やっておきたい3つの事

「貯蓄」が「ガテン」な人がいます。新年を迎えた今がチャンス。「よし、始めよう！」という気合いを入れ、行動に移しましょう。2020年こそ「貯まる人」になるために、やっておきたい3つのことをお伝えします！

1. 2019年の大きな出費を振り返ってみよう！

2019年の大きな出費には、どんなものがありましたか？
2〜3万円以上のもので、どんな出費があったかを振り返ってみましょう。スケジュール帳を見ると、クレジットカードの明細書や銀行の通帳などを眺めてみることをおすすめします。

今年は、スマホ決済を始めた方もいるでしょう。スマホ決済は履歴が残りますので、履歴をさかのぼって見てもいいですね。衝動的に買ったけど着なかった洋服や使わなかったバッグ、靴などはありませんか？ 大きな出費でも、必要だったものと、実はムダだったものが、なんとなく見えてくるはずですよ。

「実はムダだったもの」があれば、その原因を考えてみましょう。「洋服の試着をしないで買ってしまった」「SNSを見ていて急に欲しくなり、勢いでポチってしまった」など原因が見えてきたら、「2020年



は、同じ失敗をしないぞ！」と決意を新たにしたいですね。

2. 2020年の大きな出費をイメージしてみる

2020年には、どんなイベントが控えているでしょうか。例えば、引っ越しやリフォーム、転職、結婚、出産、子どもの入学、進学、車検などがあると、出費は必然的に増えます。また、新しく習い事を始める、有料コンテンツなどの契約をするなど、毎月定期的に出ていく出費にも注意。月々5000円かかれば、年間で6万円の出費増になることを頭に置いておきたいですね。大きな出費はうまくセーブできないものもありますが、例えば旅行などは工夫のしどころ。なるべく早めに計画を立て、早割等で安くするプランを探すのも一案です。

大きな出費をうまくセーブできるか、貯蓄はさらにアップ。抑えどころがないかを考えてみましょう。



3. 「先取り貯蓄」など、貯蓄計画を立てよう！

毎月の「貯めるサイクル」を充実させましょう。貯まる人になる基本は、「先取



り貯蓄」。つまり、使いきってしまう前に貯める仕組みがあるかどうかです。財形貯蓄や自動積立定期などの「先取り貯蓄」の仕組みがない方は、ぜひスタートしましょう。財形貯蓄なら勤務先（総務部や人事部など）で、自動積立定期なら銀行で申し込みます。最近では、ネットバンキングで申し込めるケースも増えています。

すでに「先取り貯蓄」を行っている方も、余裕があればさらに5000円、1万円と上乗せしてみるのもいいですね。さらに、まとまった金額があれば、そのまま入れっぱなしにせず、一部をネット定期など、少し金利の高いものに預け替えることもおすすめです。

その他、「ボーナスはいつも使い切る！」という方は、ボーナスの半分以上を貯めることを目標にしましょう。これまでクレジットカードでボーナス払いやリボ払いをしていた人は、「2020年は一括払いだけにしよう」という決意を！

年末年始の時間の余裕があるときに、「2020年に『貯まる人』になる計画」をぜひ立ててみてくださいね！

頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「二千円の授業料」

先日、慌てていたのか二千円位入っている小銭入れをどこかに置き忘れ、なくしてしまいました。最近、買い物支払いはいわゆる〇〇ペイの使えるお店が多く、スマホ決済が中心なので、なくしたことがすらすら気づかず数日間経っていたと思います。忘れ物の少なかつた私ですが、ここ数年小さな不注意や物忘れが多くなっています。この時ため息ばかりついている私へ「今まで忘れ物が少なかった分を今回忘れたと思えばいいでしょ」と妻から一言。慰めになってないよーと思いましたが、考え方を改めて『最近忘れ物が多くなっているから、これからは、今まで以上に注意して行動しなさい』ということをお願いされたのかな』と前向きに受け取ることができました。二千円の授業料で学んだと思うようにしたら、気持ちも楽です！

やはり実害があったほうがより切実に学べます。また、そのご自身を責めるより、その意味（将来）について考えることも大切な気がします。とはいえず落ち込んだこともすべてに忘れてしまおうので、効果のほどはどんなんでしよう？



読めば トクする 裏ワザ大百科

「お風呂場の排水溝・排水口の掃除の仕方」

重曹、液体石けん、クエン酸水（あるいは酢）、古歯ブラシ、古布、ウエス（雑巾）を用意しましょう

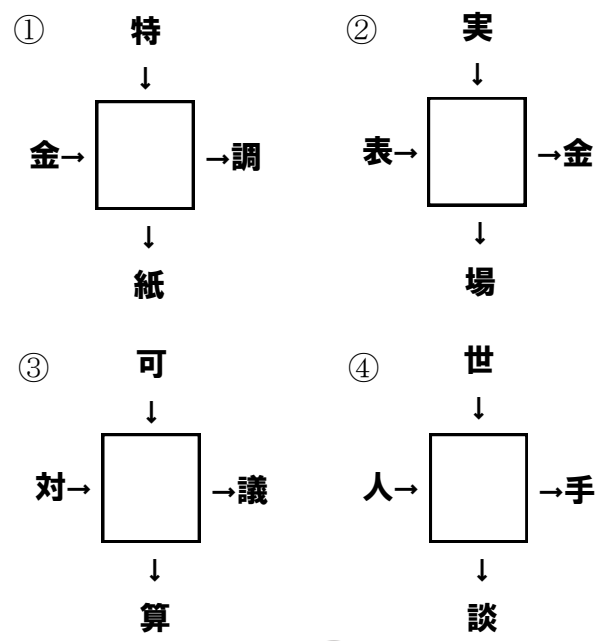


重曹＋液体石けんはクリーミーな泡と重曹の研磨作用で、面白いように汚れが落ちます。ただし、「重曹＋液体石けん」は固まりやすいので、掃除したら速やかに水で濯ぎましょう。実際、「重曹だけ」でお風呂の排水溝のような場所をスッキリ綺麗にするのは難しいです。重曹は「皮脂汚れ」などの脂肪酸を分解するには効果があるのですが、「石けんカス」としての金属石けん、白く残るミネラル汚れなどにはあまり効果がなく、これを落とすには酢・クエン酸などの「酸性」をぶつけて中和させる必要が出てきます。このように、「重曹（炭酸水素ナトリウム）」＋「酢（クエン酸）」で発泡させると、発泡した部分には「炭酸ソーダ（炭酸ナトリウム）」が発生します。「炭酸ソーダ」は、重曹に比べアルカリが強く、お掃除効果が高い物質です。重曹だけでは心もとない部分に助っ人となる「炭酸ソーダ」、そして重曹では落ちづらい汚れに「クエン酸」、研磨・クレンザー効果も期待できる「重曹」、重曹が加わることで力を増す界面活性効果のある「液体石けん」。これらが絡み合い、影響し合いながらやさしい汚れを容易に落としてくれます。ぜひ試してみてください。



今月の頭の準備体操

上下左右に2字熟語が4組完成するように□に入る漢字を答えましょう。ただし熟語の読み方は音読みでも訓読みでもかまいません。



答えは右下に



一子宝相談/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

頭の体操の答え ①色②現③決④相
※今月の星座：オリオン座、冬の代表的な星座で、2つの1等星リゲルと冬の大三角形を作るベテルギウスがよく目立ち、整った形で見つけやすい星座です。

さつまいもと薄揚げの
胡麻味噌煮

材料(2人分)
・さつまいも 1本
・薄揚げ 2枚

A
・味噌大さじ1と1/2 ・砂糖大さじ1
・酒大さじ1 ・白すりごま大さじ1
・しょうゆ大さじ1/2 ・出し汁大さじ5

さつまいも
食物繊維をはじめ
ビタミンB群が
豊富! カルシウムや
カリウムなども多く
含みます。

つくりかた
1. さつまいもは皮ごと使うので、きれいに洗って、2センチ位の半月切りにする。

2. 薄揚げは4等分に切る。

3. Aを合わせておく。

4. フライパンに少量の油(分量外)を入れ、さつまいもと薄揚げを軽く火炙りする。

5. Aを加えてフタをして弱火で汁気がなくなるまで煮る。さつまいもに火が通ったら完成!

しつこかんたん!

知ったかぶり健康情報 長風呂で肌がカサカサに? 肌に優しい入浴法

お風呂でお肌のケアを行う方も多いのではないのでしょうか。しかし、お肌のために……と思って行っている入浴法も、間違った方法では逆効果になることがあります。今回は、お肌に良い正しいお風呂の入り方をご紹介します。



●美肌のために1時間の長風呂はダメ?

「肌へのうるおいのため」と、美肌づくりに熱心な女性が、スマホや様々な防水グッズを浴室に持ちこんで長風呂をする話を時々耳にしますが、医学的にはどのような影響があるのでしょうか?



●長風呂は肌にダメージを与えてしまうことも

実は、美肌のためには長風呂はNGです。その理由は皮膚の構造と保湿成分セラミドにあります。皮膚は表皮と真皮の2層になっていて、その薄さはわずか2mmです。特に表皮の一番表面の角層と言われる部分はわずか0.02mmですが、角質細胞が何重にも積み重なっている構造になっていて、セラミドなどの「角質細胞間脂質」がその隙間を埋めています。この角層がバリアとなって、体の外の有害な物質が体の中に入り込まないようにしています。また、この角層は20~30%程度の水分を含んでいますが、これはセラミドが保湿成分として働いているためです。

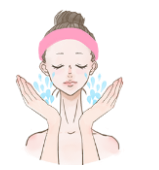


長風呂をすると、皮膚表面の皮脂やこのセラミドが流失するのです。皮脂やセラミドが流失すると、角層が水分を保つことができなくなり、さらには肌の内部の水分まで失うこととなります。結果として、うるおい肌どころか、逆に乾燥肌になってしまう可能性があります。

●お風呂でのうるおいもすぐ逆戻り?

お風呂上りには、適切なケアをしないと皮膚の水分量が入浴前よりも減る、という研究結果があります。も

ちろん、入浴直後は皮膚水分量がぐっと増え、しっとりした感じになるのですが、それは一時的な変化で、10分もすると入浴前と同じレベルまで戻ります。さらに入浴後30分もすると入浴前よりも水分量が少なくなるのです。



●「お肌に優しい入浴法」とは?

以上のようなことを考えると、お肌に優しい入浴法としてオススメなのは

- ・お湯の温度は、38~40℃
- ・長くても15分程度で上がる



もっと熱いお湯を好まれる方もいるかもしれませんが、42℃以上の熱い湯では、ヒスタミンというかゆみの原因物質ができたり、皮膚のバリア構造に変化をきたし、肌に悪い影響を与える可能性があります。

また、お風呂上りはセラミドなどの保湿成分を含む美容液で素早くケアすることも大切です。お風呂を出て10分で皮膚水分量が入浴前に戻るので、うるおいを保つ意味では10分以内にケアするのが1つの目安になります。最近では「インバスクア」と呼ばれる浴室内で保湿ケアするための化粧品やローションなども販売されていますので、これらの商品も活用するといいでしょう。

お風呂には肌の汚れをおとし、血流を良くするなど、メリットもいっぱいありますが、過ぎたるは及ばざるがごとし、です。何事もやりすぎは禁物ですね。お肌に優しい適度な正しい入浴を心掛けましょう。

実践 健康のミニ情報 「うなじを冷やさないことで体全体を温める」

ブルブル震える寒い日も、首にマフラーを巻くとホッとしませんか? 脳と体をつないでいるうなじには「頸動脈」と「椎骨動脈」という大切な動脈があるため、ここ

- を温めると効率的に血流が良くなり、体全体が温まります。この時期、外出する
- ときにはうなじを冷やさない工夫を!



雑学の小部屋

ミカンが赤いネットに入っているのは?

みかんが数個セットで、赤いネットに入って売っているところを見たことがある方も多いと思います。この理由、なぜかわかりますか? 答えは、人間の視覚と関係があります。人間の脳は、ネット入りで売られているみかんを見た時、みかんそのものではなくネットごとみかんとして認識します。この時、赤いネットに入っていたほうがみかんの色がより鮮やかに、美味しそうに映るのです。仮にみかんを緑色のネットに入れると、青みがかって熟れていない色に見えるので良くありません。



「同化現象」と呼ばれるこの仕組みは、みかんだけでなくオクラ(緑色のネット)、玉ねぎ(オレンジ色のネット)、にんにく(白いネット)など他のネット入り商品にも利用されています。

旬の食材と栄養成分「レンコン」

レンコンは漢字で「蓮根」と書きますが、実際は根ではなく、ハスの地下茎にあたります。レンコンの保存は、乾燥しないようにラップか湿らせた新聞紙に包んで冷蔵庫へ保存します。洗ったものは完全に水中につけておきます。このとき、水中から出ている箇所があれば黒ずみます。栄養成分は、ビタミンCがみかんの約1.5倍も含まれ豊富です。食物繊維、ビタミンB1・B12・E、鉄分、カルシウム、マンガンなどが含まれています。粘り気のもと、ムチンという水溶性食物繊維です。レンコンを切ると切り口を変色させるのは、タンニンです。ビタミンCは、抗酸化作用があるので風邪やガンの予防に有効に働きます。美肌効果も期待できます。食物繊維は、コレステロール値の低下や胃の粘膜を保護して胃潰瘍を予防する作用があります。もちろん、便秘改善にも効果的です。タンニンには、止血作用があり、胃潰瘍や鼻血、痔、産後の出血などに有効です。鉄分は、貧血予防に働きます。

