



百草園健康だより



手足の冷えは末端冷え性？寝る前におすすめの簡単グーパー運動

人はもともと体温が大きく変動する動物ではありません。気温が変化しても、一定の体温に保とうとする「恒温動物」です。つまり私たちは常時、身体に流れる血液の量を変化させたり、汗をかいたりすることで、体温を一定に保つよう調節しているのです。

このように血液の流れは体温調整の重要な役割を担っているのですが、様々な要因が重なって手先や足先が冷えてしまう、それが

■「末端冷え性」の原因

これは冬場に起こる症状のことで、真夏でも末端冷え性になることもあります。ちなみに冷え性とは病名ではなく、血行が妨げられるために体全身に冷えを感じる状態のことを指します。



■「末端冷え性」とは

「冷え性」とは、血流が悪くなることで毛細血管へ血液が流れにくくなり、血管が収縮して手足に冷えを感じる症状のことを言います。「冷え性」と聞くと女性の悩みというイメージが強いですが、実は男性でも「冷え性」が増えています。

「末端冷え性」の原因と考えられています。末端まで血行をよくする運動のポイント

① 寝転がってリラックスした状態から手足の指をグーでしっかりと握りしめる

おすすめののが、就寝前に布団の中でもできるグーパー運動。その名の通り、「手足の指をグーパーさせる」だけです。寝る前の時間に手軽にできるので、ぜひ試してみてください。



■手足の冷えを改善するグーパー運動

ウォーキングやジョギングなど体全体を使った有酸素運動はもちろん、手指や足指を積極的に動かすエクササイズによって末端の筋肉が収縮を繰り返すことで血流が良くなり、体全体の血流改善が期待できます。

② バーで大きく開放させるように手足の指を開く

「末端冷え性」を改善するために栄養バランスの良い食事を摂るのはもちろん、体を冷やさない服装を心掛けましょう。

同じ姿勢を長時間続けていると、血行不良を起してしまうため、「末端冷え性」になりやすくなるとも言われています。もしもオフィスで働いているのであれば、1時間ごとに、こまめに離席して軽い運動をするようにしましょう。



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

映画を観よう！


昔は映画館へのお出かけは特別なイベントでした。

はじめて観た映画は小学生の時で『宇宙戦艦ヤマト』。シリーズにはまって下敷きなどのグッズも集めました。同じ頃に観たジョーズは怖くて下ばかり向いていたため、「こぞ」という場面は見るのができませんでした(笑)。当時から『ドラえもん』は人気が高く、劇場内の歓声は今よりもっと騒々しかったですよ。

昭和三十年頃は家の近くに「映画館」がありました。学生だった母は『エデンの東』を見ようと映画館に行ったものの観客席に入りきれず、窓枠を外した廊下から観たそうです(有料で)。「娯楽は映画しかなかったから、一日何回も観た」と懐かしそうに話していました。

私の学生時代も入れ替え制はなく『アンタックチャブル』は十回以上観ました。一番のお気に入りには『ニュー・シネマ・パラダイス』です。記憶に残る映画鑑賞といえば『三丁目の夕日』。県外に行った先で古い大きな映画館に入ったのですが、なんと観客は一人。なんだか落ち着かずソワソワしながら観ました。そんなわけで、内容は…あまり覚えていません。

映画は比較的金をかけずに楽しめ、私にとっては大切なリフレッシュタイムです。




読めば トクする 裏ワザ大百科

「ご飯を美味しく炊くコツとは？」

さあ今月の頭の体操です。最初はヒントを隠して挑戦して下さい。

- ① アメリカの橋って何色？
- ② いつも新しいお札をくれる所はどこ？
- ③ まったく知らない人の色ってどんな色？
- ④ かけたり、ひいたりしても全く数が変わらないものは？
- ⑤ お日さまと、お月さまと一緒に出るとどうなる？
- ⑥ カレンダーに書かれてあるのに、はっきりしない日付っていつ？

1のヒント：アメリカのはし…ハシ…端！
2のヒント：新しいお札の事をなんという？
3のヒント：見ず知らずの人の事を何というか？
4のヒント：かけたり、ひいたりして使うものと言えば？
5のヒント：お日さまとお月さまを1文字に！
6のヒント：ついたち、ふつか、みっか…と言えば



■洗米 お米はゴシゴシ研ぐというよりも、たっぷりの水でさっと洗います。ポウルにたっぷりの水をはり、計量した米を一気に入れます。1回目の洗米は、米がぬか臭くならないようにするため手早くさっと洗ってすぐに水を捨てます。その後、水を4~5回ほどかえて洗います。

■水加減 基本的には炊飯器の目盛り通りの水量です。新米は古米に比べて水分量が多いので、若干水を少なめに。逆に無洗米の場合は、通常の1割増し位の水が適量です。

■吸水 最低でも、夏30分、冬2時間程度は吸水させるようにしましょう。洗ってすぐに炊かなければならない場合は、水ではなくぬるま湯に米を浸して炊いてください。炊飯が終わったらすぐに蓋を開けずに10~15分程度蒸らし、その後しゃもじで釜の底から返すようにご飯をさっくりと混ぜます。

■ご飯がより美味しく炊けると言われている裏技
ご飯が美味しく炊ける裏技をいくつかご紹介します。

- もち米をひとつかみ加える(米の量の1割程度)
- 酒を少量加える(米1合に対し大さじ1程度)
- みりんを少量加える(米1合に対し大さじ1/2程度)
- 備長炭を入れて炊く
- サラダオイルを数滴加える

色々試して、一番美味しいと思われる方法を見つけてください。

頭の体操の答え ①赤②病院③赤④イス⑤明るくなる⑥五日
※今月の星座：双子座 黄道12星座の1つギリシャ神話では双子の英雄の姿とされ、矢を持った2等星の兄がカストル、となりの1等星が弟のポルックスです。

—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

糸内豆海苔巻き天ぷら

材料

- ・糸内豆 1パック
- ・海苔 全型1枚を8切に
- ・天ぷら粉 適量
- ・水 適量

糸内豆

ナットウキナーゼ
糸内豆たん
食物繊維
レシチン ビタミンB群
ビタミンEなど

つくりにかた

1. 天ぷら粉分を作っておく。海苔(1枚全型)を8切にする。油180度に準備する。
2. 糸内豆を天ぷら粉分にざっくり混ぜる。(タレやカラシは入れない)
3. 8切サイズの海苔の真ん中に、2の糸内豆を大さじ2くらい乗せ、包む。
4. 170度~180度の油で5分程揚げる。できあがり!

食べるときに
タレと
カラシをつけて
おいしいよ!

知ったかぶり健康情報「2人に1人が予備軍!?入浴中のヒートショック予防法」

急激な寒暖差により、血圧が大きく変動して起こる「ヒートショック」。冬場に圧倒的に多いので正しい入浴法や予防対策を知って快適な入浴を楽しみましょう。



●寒い冬に注意したい「ヒートショック」とは

「ヒートショック」とは、正式な医学用語ではありません。急激な温度の変化で身体がダメージを受けることを言います。急激な温度差で交感神経が強く刺激されることで、血圧の急上昇がもたらされ、身体に悪影響が及ぶことがあります。



特に気温が低くなる冬には、入浴前後の危険性が指摘されています。ヒートショック予防のため、脱衣所やトイレを暖めるようにしましょう。

●あなたの「ヒートショック危険度」診断

それでは、セルフチェックをしてみてください。以下の10項目であなたに当てはまるものを数えてみてください。

- ① メタボ、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、心臓、肺や気管が悪いなどと言われたことがある
- ② 自宅の浴室には暖房設備がない
- ③ 自宅の脱衣室に暖房設備がない
- ④ 1番風呂に入ることが多いほうだ
- ⑤ 42度以上の熱い風呂が大好きだ
- ⑥ 飲酒後に入浴することがある
- ⑦ 浴槽に入る前のかけ湯をしない、または簡単にすませるほうだ
- ⑧ シャワーやかけ湯は肩や体の中心からかける
- ⑨ 入浴前に水やお茶など水分をとらない
- ⑩ 1人暮らしである、または家族に何も言わずにお風呂に入る

さて、あなたはいくつ当てはまりましたか?

●ヒートショック予防法 対策法と注意点

当てはまるものが多ければ多いほど危険が高いと言えますが、目安として5個以上にチェックがついた場合、「ヒートショック予備軍」と診断されます。メタボなどがあると、若くても動脈硬化が進みやすくなるため油断はできません。また、動脈硬化を患うと、ヒートショックによって脳卒中などの大きな病気に罹りやすくなってしまいます。これらに該当する方は特に、入浴前にシャワーで浴室を温め、脱衣室は暖房で、ともに20℃以上になるようにしましょう。

また、1番風呂は浴室が温まっていないことが多く、リスクも高くなります。

血圧を急上昇させないよう、湯は40℃以下にして十分にかけ湯をします。入浴前は飲酒を控え、しっかり水分補給することが、血液ドロドロによる脳梗塞・心筋梗塞を防ぎます。



万一の場合に備えて家族がいる人はひと声かけてから入浴しましょう。

ヒートショックによる急死は、入浴中に多発していますが、入浴した後も注意が必要です。救急搬送される中には、温まった体が急に冷えて、数時間後にリビングで亡くなっていた事例もあるということです。

血圧の変動は入浴後、数時間は続きます。急激な温度変化に十分に気をつけましょう。



雑学の小部屋

しゃぶしゃぶ料理の「しゃぶ」とは?

しゃぶしゃぶの元となったのは、中国の「シュウ・ヤン・ロウ」という料理だそうです。

戦後それが日本にも伝わり牛肉が使われるようになりました。そして現在のようにな形で店に出すようになったのは、大阪の「スエヒロ本店」というお店だといわれています。



「しゃぶしゃぶ」という名前は、このお店の社長が、台所で布巾をしゃぶしゃぶと音を立てて洗っているのを聞いて決めたそうです。

ちなみに冒頭でご紹介した「シュウ・ヤン・ロウ」という料理は、羊の肉を使ったしゃぶしゃぶのような料理で、シュウ=さっと洗う ヤン=羊 ロウ=肉という意味だそうです。

旬の食材と栄養成分「ワカサギ」

ワカサギは1年で成魚になります。春に川を上って産卵し一生を終えます。卵を持った時が一番美味しいです。旬は1~3月頃です。鮮度が落ちやすいので冷凍されています。生のものでしたら、腹が破けておらず、体に透明感のあるものが新鮮です。丸ごと食べられるのでカルシウム源として最適です。



栄養成分は、良質なたんぱく質や脂質を含みます。カルシウム、鉄分、リンなどのミネラル類や、ビタミンA・B1・B2・B12・D・E、セレンを含みます。カルシウムは、いわしの約10倍もありません。

ビタミンDがカルシウム吸収を高め、カルシウムが骨や歯を丈夫にし、精神を安定させます。鉄分は貧血予防に働きます。ビタミンAは、鳥目を防ぎ目を健康にします。ビタミンEやセレンがガンや老化予防に働きます。

実践 健康のミニ情報

「むくみや冷えはシナモンで改善を」

シナモンの主成分の「ケイヒアルデヒド」には、便の水分量を増やして排泄する効果があります。また毛細血管を修復する働きがあり、血流改善にも役立ちます。1日に小さじ1杯ほどを目安に、飲み物

- に入れたり料理にふりかけて取り入れてみましょう。
- 美味しいだけでなく、美容にも効果があります。

