

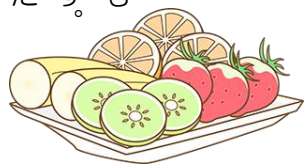
# ひやくそうえんけんこう 百草園健康だより

## 朝フルーツダイエットでみるみる痩せ体質に！

●**フルーツのダイエット効果**  
 フルーツには糖分以外にもビタミンやカリウムなど、体に良い栄養が数多く含まれています。フルーツのビタミンB群やビタミンEには、体の代謝をアップさせる効果が期待できます。さらに果物全般に含まれる酵素にも、代謝を良くする働きがあります。朝フルーツは、体を痩せやすい方向へ導いてくれる

①**手軽に摂取できる**  
 加熱調理をせずにそのまま食べられるフルーツは、忙しい朝でも短時間で食事することができます。切るだけ、皮をむくだけといった手軽さが人気です。

②**消化が早い**  
 フルーツは食べてから30分で消化される、体に負担のかからない食べものです。消化が早いということは消費するエネルギーが少ないため、胃の負担をかけずに栄養を補給することができます。また、短時間で消化することで素早くエネルギーに変えることが可能です。



朝にフルーツを食べると、体に様々な良い効果があると言われています。朝食をフルーツに置き換えるダイエットのメリットや注意点を紹介します。

●**朝フルーツにオススメの果物**  
 朝フルーツにオススメなのが旬のフルーツです。冬から春にかけてが旬の柑橘類は、疲労回復や殺菌作用のある有機酸が豊富に含まれています。皮をむいたときの香りが爽やかでアロマテラピーの効果も期待できます。また年中スーパーで売られているバナナも朝フルーツにオススメです。



バナナは栄養価が高く、カロリーも高めですが、バナナに含まれる糖質には血糖値の上昇をゆるやかにする作用があります。エネルギーに変わるのも早いので、すぐに活動し始める朝には最適なフルーツです。



ダイエットの味方と言えます。気になるカロリーを他の食品と比較してみると、リンゴ1/2個(150g)当たり80kcal、オレンジ1個(200g)当たり92kcalといった具合です。1飯1杯(150g)が252kcal、食パン1枚が156kcalであるのと比べても、いかにフルーツが低カロリーなのかがわかりますね。栄養が豊富なフルーツは、健康で効果的に痩せられるダイエットの味方です。

●**朝食で栄養のバランスをとる**  
 朝食をフルーツだけに置き換えるというやり方に不安を感じる方は、朝食はポリウムのある食事を取るようにしましょう。注意点をさえ気をつければ、フルーツの置き換えに危険性はありませぬ。栄養のバランスに注意し、朝フルーツに置き換えるやり方も効果的にいきましょう。



朝フルーツは、健康や美容など多くのメリットがあります。旬のフルーツを取り入れたり牛乳やヨーグルトをプラスしたりと、食べ方に変化を加えることで飽きずにフルーツを摂取することができます。体のためにも、ぜひ朝フルーツに挑戦してみてください。



●**朝フルーツの目安量**  
 健康的な朝フルーツの摂取は、1日200gを目安にしましょう。リンゴ1個が200g、バナナ1本100g、ぶどう1房は200gです。またイチゴだと1/3パックで100gで計算します。200gという量が多すぎて食べられないという方は、バナナを1本食べるだけでも構いません。朝の目覚めが良くなり活動的に動けるようになります。

### 頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「原点に戻る」  
 年度末を迎え慌ただしいなか新年度に向けて新たな抱負を考える人も多いでしょう。人は新しいことを考える時、「原点に戻る」と言いますが、原点に戻るといふことの意味を理解して使っている人は意外に少ないのではないのでしょうか。  
 私は「原点に戻る」ということは、ゼロに戻る、スタート地点に戻るといふようなことではなく、自分が何かをしようとしたときの「思い」に戻ることはないのかなと思っています。  
 毎日を漫然と過ごしていると、「原点」のことなどすっかり忘れてしまいます。なにをやってもうまく行かない時など、自分が何かをしようと思った当時の「思い(＝原点)」は何だったのか思い出してみることにしています。頭の中のモヤモヤを取り払い、自分と向き合ってみると、気付かされるのがたくさんあります。原点に戻るといふのは、何かをやるうと決めた時の熱い思いを再確認することだと思えます。  
 原点を思い出せば、何度でもトライできる勇気が湧いてくるような気がします。

### 今月の頭の準備体操

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。

- 元ヤンキーの兄ちゃんが、お相撲さんになりました。さて、得意技は何でしょう？  
 ヒント：ヤンキーを別の言い方で！
- 同じような曲ばかりなのはどんなジャンルの音楽だろう？  
 ヒント：「同じ」を言い換えると！
- 週2日しか使えない楽器ってどんな楽器？  
 ヒント：週2日、ある曜日とある曜日にしか使えない
- 海で騒いでいたら怒られました。何て言われた？  
 ヒント：英語に関係あるかも・・・
- 食べる前は一本なのに、食べ終わると二本になるものって何？  
 ヒント：使うときに二つになります。
- アメリカ人はありがとうを何回言うでしょう？  
 ヒント：イギリスも同じ！

—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

## 「泥汚れを落とす洗濯術！」

泥や砂は、基本的に水にも洗剤にもほとんど溶けないので、普通に洗濯しても、泥汚れや砂汚れは落とすことができません。

泥は一度濡れると繊維の中に染み込んでしましますが、乾かすと浮き上がります。これを利用して、まずは汚れた衣類を普通に干して乾かしましょう。ドライヤーなどで乾かすのもオススメです。乾いた後はブラシで擦り、泥や砂の大雑把な部分を落としていきます。

次に大切なのが「下洗い」です。

- 「汚れに石鹸をあてて落とす」  
 まず、固形石鹸をお湯で濡らせ、泥汚れがうっすら白くなるくらいにたっぷりこすりつけましょう。コツは「両面からたっぷり石鹸を塗り込む」こと。洗面器などに水をため、揉み洗います。
- 「汗・皮脂を食器用洗剤で流す」  
 次に、食器用洗剤を数滴たらし仕上げのもみ洗いを行います。皮脂汚れや残った泥の汚れが溶け出します。裏側から流水をあててすすぎます。最後にいつもの方法で洗濯機に入れて洗います。

頭の体操の答え①ツッパリ②童謡③木琴④シー(海)⑤割りばし⑥39回(サンキュー)  
 ※今月の星座：しし座 1等星レグルスから(?)マークを裏返したような形が目印。この形は草刈りの鎌にも似ていることから「獅子の大鎌」と呼ばれています。



### ブロッコリーのナムル

材料

- ブロッコリー 1株
- ごま油 大さじ1.5
- 砂糖 大さじ1
- 塩 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 白ごま 大さじ1

A

ふたつまみ  
ふたつまみ  
ひとまわし

ブロッコリー  
豊富なビタミン  
βカロテン、葉酸、カリウム  
食物繊維など  
様々なビタミン・ミネラルが  
多く含まれます!

つくりかた

1. ブロッコリーは5~6分塩ゆでしてザルにあげる。
2. Aの調味料と白ごまで和えたらできあがり!

「たまん おいしい!」

## 知ったかぶり健康情報 「間違えがちな咳エチケット」

咳をする時、口元を手のひらで覆っていませんか？実はこれは、多くの人がしている誤った咳エチケット。咳の飛沫で出た菌やウイルスを手で受け止めると、そこから感染を広げてしまいます。

飛沫感染の危険な距離は2m以内とされていますが、これは保菌者の口から出た飛沫が周囲の人の口や鼻に到達し、感染する距離、という意味です。口から出た飛沫の落下速度は無風状態で30~80cm/秒なので、大人が立った状態で咳をした場合、口から出た飛沫が地面に落ちてしまうまでの飛距離は2~5m程度ということになります。



■「手で覆う」だけでは接触感染の拡大は防げない  
手で覆って咳をすると、手のひらにウイルスや細菌が付着します。その手で触った物に病原体が付着し、それを触った人へと接触感染を起こすため、感染を拡大させてしまいます。



厚生労働省も、何もせずに咳やくしゃみをするのはもちろん、咳やくしゃみを手でおさえることも咳エチケットの悪い事例として挙げています。



■正しい咳エチケットとは？  
厚生労働省は咳エチケットとして以下の3つを薦めています。



- ① マスクを着用すること
- ② ティッシュやハンカチなどで口や鼻を覆うこと
- ③ 上着の内側や袖(そで)で口や鼻を覆うこと

特に子どもの場合は、咳が出る瞬間にティッシュやハンカチでしっかり口を覆うのは難しいと思います。咳やくしゃみをしているときこそ、マスクをつけさせるのがよいでしょう。マスクをつけていないときは、「袖や上着の内側」で口や鼻を覆うように教えましょう。また、乾燥すると痰が出しにくくなりますので水分摂取を心がけることも大切です。



■感染症予防のために今日からできること  
空気が乾燥すると粘膜も乾燥し、ウイルスの感染力も維持されることがあります。インフルエンザ予防のためにも室内の湿度を50%程度に保つようにしましょう。食事前や屋外から帰宅したときには必ず手洗いと手指衛生を行うことが大切です。



外出中は、できれば口や鼻を触ったり、目をこすったりしないようにしましょう。免疫を維持するためには、特別なことは必要ありません。基本は、規則正しい生活、ストレスの少ない環境、バランスの取れた食事、良い睡眠です。できることを心がけて、感染症を予防していきましょう。

## 雑学の小部屋

### 風邪についてのお話...

【風邪と解熱剤】  
医学論文では人間の体温が39度になると、免疫反応の要のT細胞が約20倍に増え、40度になるとウイルスと戦う物質であるインターフェロンの動きが3倍になる研究報告も。安易に解熱剤を使う事は、かえって風邪を治りにくくしている場合があるかもしれませんね。  
(注：健康に関することなのであくまでも慎重に。)



【南極の風邪】  
南極ではどんなに寒くても、人が風邪をひくことはありません。これは、あまりの寒さのためにウイルスが存在していないためです。ちなみに、南極で生活していた人が祖国に戻ってくると、免疫力が来ていないため、簡単に風邪をひいてしまうそうです。



## 旬の食材と栄養成分「新たまねぎ」

玉ねぎは、古代エジプト時代労働者のエネルギー源として食用されていました。日本には江戸時代に上陸して薬効のある野菜として珍重されてきました。春に収穫する新たまねぎは、水分が多く、やわらかく、辛味が少ないたまねぎです。そのままサラダとして生で食しても美味しいです。火を通すときは短時間にしましょう。タマネギは芽が出ていないものを選びます。日持ちがしないので早めに食しましょう。たまねぎ特有の刺激臭は硫化アリルという成分です。黄色い色素はケルセチンというフラボノイドです。カリウム、カルシウム、ビタミンC・B6など多くの栄養成分を含みます。硫化アリルは、心身の疲労防止・食欲増進・高血圧の予防・糖尿病の予防・がん予防などに効果があります。善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らします。ビタミンB1の吸収を高めるので疲労回復に効果的です。



## 実践 健康のミニ情報 「ロングプレス」でヤセ体質に

息をするだけでヤセると評判になった「ロングプレス」。時間も場所も選ばずできることで、ブームが続いています。やり方は、3秒で鼻から息を吸って、3秒で一気に口から吐き、そのままを4秒間キープ。

これを繰り返します。深層筋や腰回りの筋肉にも働きかけるので、ウエスト周りが細くなり、ヤセやすい体質にも！さっそくやってみて。

