

# 百草園健康だより



## 疲労回復のための食事のコツ

**■疲れやすい人は 血糖値が急上昇、急降下している！**

最初にお伝えした3つの行動を取っている人に共通するのが「血糖値の急上昇と急降下」です。

私たちの体は、食事から糖質が吸収されると血糖値が上がります。血糖値を平常値に戻すためにインスリンを分泌して、2〜3時間程度で元に戻すというサイクルを繰り返しています。「食事を抜く」「偏った食生活」は、食後

- こんな食生活していませんか？**
- 疲れやすいと感じる人の食生活に多く見られるのが次の3つのパターンです。
- ①朝食を食べない
  - ②ご飯やパン、麺など炭水化物ばかり
  - ③甘いものが大好き
- 毎日、甘いものをたくさん食べたり、飲んだりしている。



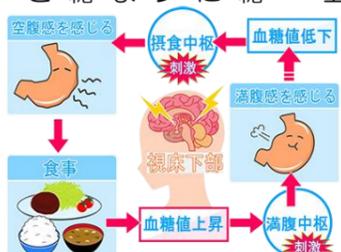
疲れやすくなった、疲れが取れにくくなった、そんな症状に悩まされていませんか？ 実はその症状、食事の摂り方に原因があるかもしれません。疲れやすさと食事には密接な関係があります。

**■疲労回復には「ビタミンC」「亜鉛」「ミネラル」**

日頃から疲れにくい体を作るには、なんといっても規則正しい食事が基本。1日3食、時間を決めて食べることが何よりも大切です。

そのためには「栄養フルコース型」の食事がお勧めです。これは①主食、②ごはん、パン、めん類、③おかず（肉、魚、卵、納豆や大豆などの大豆製品）、④野菜（なるべく色の濃い野菜を多めに）、⑤果物（なるべく甘酸っぱいかんきつ類）、⑥牛乳（牛乳やヨーグルトなどの乳製品）をそろえる食べ方です。

に急激な血糖値上昇を起こします。すると、その血糖値を下げるために大量のインスリンが分泌されてしまいます。この血糖値が急降下するときに、疲れを感じやすくなるのです。食後に眠気を感じたり、集中力が低下したり、食事をしっかりと食べたはずなのに急に甘いものが欲しくなったりするのもこのためです。



**■適切な栄養をとりましょう**

疲労は溜めこまず、その日のうちになるべく解消することが大切です。疲労回復のための食事をとりつつ、風呂やストレッチなどの積極的休養と、良質の睡眠をとりましょう。疲れているからといって深酒をしたり、睡眠直前に飲食をすると安眠の妨害となります。

カフェインの多く入った飲料なども疲労回復をうながしてくれるイメージがありますが、睡眠前に摂るとかえって睡眠を妨げてしまうこともあるので、注意してください。

精神的な疲労が強い場合は、スポーツをする、散歩に行くなどして身体を動かすことが疲労回復につながります。バランスのよい食事で疲れにくい強い体をつくっていきましょう。

「ビタミンC」「亜鉛」「ミネラル」が不足すると、疲労回復が難しくなります。ビタミンCは柑橘類や野菜、亜鉛は肉や魚、ミネラルは牛乳や豆製品などに多く含まれています。また、ビタミンCはストレスを軽減する効果も期待されています。

## 頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「AIは未来を変える」と。最近、AI（人工知能）という言葉をよく聞くけれど、「あまりの『人と来ない』という人がほとんどではないでしょうか。」

AIという言葉の始まりが1956年だったと聞いて、えっ！そんなに昔からあったの！という驚きの方が強い私（笑）第二次AIブームは1980年代で、専門家の知識から得たルールを用いて特定の領域についての質問に答えるというところまでこぎつけたそうです。

結果的に2回とも人工知能の本質が見えないままブームが去ってしまったのですが、現在、第三次ブームが起っています。

今までのブームでは、与えられた知識を取り出してやることしかできませんでした。今AIが目指しているのは「自ら学習し、推測すること。それを可能にする」「ディープラーニング」という技術は、これからの人工知能の発展に大きく関わって行くことは間違いなさそうです。

ものすごい勢いで発展を続ける人工知能技術。世間では「人工知能が仕事を奪っていく」とまで言われています。未来にはそんなこともあるかもしれないけれど、ロボットが接客している姿なんて想像したくない。実際、私自身はまだまだスマホも使いこなせていません。



## 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。

1. 座っているのに、空にあるものって何？  
ヒント：たたみの上にきちんと座っているよ。
2. 王様がよい返事をして出かける場所はどこでしょう？  
ヒント：王様は、英語でキングだよ！
3. 「連れてって！」とお願いしている俳句ってどんな俳句？  
ヒント：これで旅している人もいる。
4. 一度穴に入ると、なかなか出てこない「虫」って何？  
ヒント：雨上がりによく見かけるよ。
5. 熊の毛を抜くと、どんな動物になる？  
ヒント：ローマ字にしてみよう！
6. 夜に使う台所用品って何？  
ヒント：お湯を沸かしたりするよ。



## 読めば トクする 裏ワザ大百科

### 「枕の臭いの原因・取り方・防止策」

枕の臭いは、頭から首周辺から出る汗や、汗と一緒に分泌される皮脂に含まれる物質が主な原因。臭いは、皮脂そのものでなく、皮脂に含まれる脂肪酸が空気中の酸素や皮膚表面の常在菌などにより分解されることで発生します。臭いのついて枕カバーは、2〜3日に一度は洗濯しましょう。

おすすめの洗濯方法としては、洗剤液だけでなく、漂白剤も併用して浸け置きます。方法は、まず「ぬるま湯」と「洗剤」を使って洗い桶に洗剤液を作り、「酸素系漂白剤」を枕カバーの特に気になる部分に直接かけて揉みこんで、それを洗剤液に浸け置きます。浸け置き時間は30分から2時間。あとは洗剤液ごと洗濯機へ入れて、他の洗濯ものと一緒に洗います。

普段のお手入れのポイントは「湿気をとばすこと」。枕の種類（そばガラ、羽毛、ウレタンなど）に合った干し方で、小まめに干してニオイがつかないようにします。窓際の日向に置いておくだけでも効果があります。



頭の体操の答え①星座（正座とかけている）②ハイキング（はい！キング（王様））③ヒッチハイク④でんでん虫（出ん出ん虫なので）⑤馬（KUMAからKを抜く）⑥やかん（やかんだけに夜間に使う）  
※4月の星座：りょうけん座 17世紀にドイツの天文学者によって作られた新しい星座。2匹の獵犬が大熊に吠えている姿で、その首ひもは、うしかい座が握っています。

**—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**

新玉ネギの糸肉豆マヨネーズ焼き

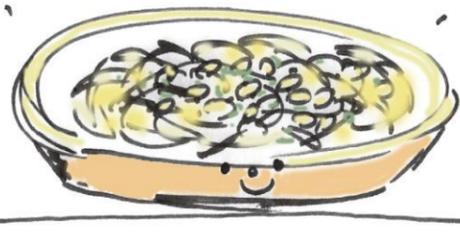
材料(1人分)  
 新玉ネギ(薄切り) 1個  
 糸肉豆 1パック  
 マヨネーズ 大さじ1  
 しょうゆ 大さじ1/2  
 ビタミンB群 大さじ1  
 パセリ(飾り用) 適量



フクリかた

1. 耐熱容器に、薄切りにした新玉ネギを敷き、レンジで軽く加熱しておく。
2. その上に糸肉豆を乗せ、マヨネーズ、しょうゆをかけ、上にチーズをのせてトースターで5分程(チーズに焦げ目ができるくらい)焼く。
3. パセリをのり。できあがり!

あつあつをあげよう



知ったかぶり健康情報「冷蔵庫の冷蔵室・冷凍室の正しい使い方」

最近の冷蔵庫は冷蔵室、冷凍室以外に、野菜室、チルドルームなど様々な保存場所が選べるようになっていきました。今回は食材ごとに冷蔵庫のどの場所に保存するのが一番適しているのかをご紹介します。

●冷蔵室【温度3～5度】

**特徴** 吹き出し口の近くは温度が低めになるので、冷えすぎて困る物は置かないようにします。逆に傷みやすいものは吹き出し口に近い奥の方に。冷気は下に溜まりやすいため、上段は下段より1～2度温度が高めになります。ぎっしり詰めすぎより、余裕のある収納がオススメです。



**保存に適した食材** 調理済み食品、常備菜、ビール等

●冷蔵室内ドアポケット【温度5～7度】

**特徴** 開閉による温度変化が激しい場所です。短期間で使い切る物や、長持ちする食材などを保存します。

**保存に適した食材** 牛乳、使いかけの調味料、卵など

●チルドルーム/フレッシュルーム【温度0～-1度】

**特徴** 鮮度が落ちやすい食品で、凍ってしまうと困る物の保存に適しています。冷蔵庫の種類によっては、ラップをしないで新鮮保存ができるというような機種も。刺身やサラダなど、食卓に出す直前までの保存に便利です。

**保存に適した食材** 刺身、ヨーグルト、生麺、豆腐、練り製品、漬物等

●野菜室【温度6～8度】

**特徴** 乾燥しやすい野菜は新聞紙に包む、ビニール袋に入れるなどして保存します。長い野菜は立てて保存すると鮮度が長持ち。開封後の醤油やみりん、酒、ソースなど調味料類の保存にも適しています。

**保存に適した食材** 野菜、果物類(熱帯産の物は除く)、調味料等

●パーシャルルーム【温度-2～-3度】

**特徴** 凍る寸前の状態で保存できるため、冷蔵室より鮮度が保て、冷凍室のようにガチガチに凍ってしまわないため解凍も不要。パーシャルルームは大型の機種に装備されていることが多いので、ついていない場合は、チルドルームでもOKです。

**保存に適した食材** 肉、鮮魚、肉や魚の加工食品等

●冷凍室【温度-18～-20度】

**特徴** 冷蔵室とは反対に、ぎっしりとつまっている方が冷気が逃げにくく、効率が良くなります。急速冷凍ができる機能がついていると、ホームフリージングに便利です。

**保存に適した食材** 冷凍食品、アイスクリーム、ホームフリージングした食品など

●冷凍室内ドアポケット【温度-15～-16度】

**特徴** 開閉のため、冷凍庫内よりも温度が高めになります。短期間で使いきる物や冷凍品以外の保存に適しています。

**保存に適した食材** コーヒー、お茶、乾物、パン等

冷蔵庫には温度調整の機能が付いています。季節や内容量に合わせて適宜温度調整をすることで、食品が長持ちします。また冷蔵庫の室内温度をなるべく一定に保つために、できるだけ開閉回数を少なくしたり、長時間開けっ放しにするのはやめましょう。食材ごとに適した場所に入れることで、鮮度長持ち。皆さんも冷蔵庫を上手に使って食品保存してくださいね。



雑学の小部屋

「春」の雑学

■桜前線とは

桜前線とは、気象庁が植物や動物の季節による変化を観測する「生物季節観測」のひとつで、桜前線の他にも「タンポポ前線」や「ホタル前線」



「トノサマガエル前線」などがあります。桜前線の対象になるサクラは、一般的にはソメイヨシノで、沖縄ではヒガンザクラ、北海道ではエゾヤマザクラやチシマザクラがあります。

■エイプリルフール

起源は不明ですが、有力とされているのはフランスで始まったといわれています。毎年4月1日には嘘をついてもよいという風習です。しかし、嘘をついていいのは4月1日の午前中だけで、正午をすぎたら嘘をついてはいけいとされています。



旬の食材と栄養成分「マッシュルーム」

マッシュルームは、世界で最も多く栽培されるキノコです。旬は、3～6月頃です。カサが丸くて厚みがあり、カサが開いていないものが良質です。マッシュルームの種類は、ホワイト、オフホワイト、クリーム、ブラウンの4種類で、色が違うのは菌が違うためです。

通常よく見かけるのは、ホワイトとブラウン。この二つの味の違いは、ホワイトの方はクセが少なく、すっきりした味わい。ブラウンは香りが強くやや味が濃厚になります。



栄養成分は、きのこ類の中ではたんぱく質が多いです。ビタミンB2、カリウム、リン、銅、食物繊維等を含みます。栄養成分はかさの色に関係なく、ほぼ同じです。

ビタミンB2は、脂質の代謝や疲労回復に効果があります。カリウムは血圧を下げます。食物繊維は、コレステロール値を下げ便秘の改善に働きます。食物繊維のβ-グルカン、抗ガン作用があります。

実践 健康のミニ情報

土踏まずをほぐして 生理・更年期の不調を改善



土踏まずが硬くなっていると骨盤のバランスが崩れ、子宮や卵巣の働きが低下するといわれています。土踏まずをやわらかく保つには、ゴルフボールを土踏まずのあたりに置き、足の裏で転がすのが効果的。ゴリゴ

- リする部分は重点的に転がしましょう。また熱めのお湯を洗面器に1cmくらい張って足を2～3分つける
- 「土踏まず足湯」もGOOD。婦人科系のトラブルに悩んでいる人におすすめです。