

# 百草園健康だより

### 頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「来年のことは分からないのだー！」

昨今の頃は平成から令和へ改元の話で世間もなんとなく浮き足立っていたのを思い出します。あれから一年。人の流れを止め、人との接触を制限するような『新型コロナ』一色になろうとは誰が予想したでしょう。人生初の『緊急事態宣言』、まさかの『オリンピック延期』。休業要請など自粛による経済への影響は、死活問題となっています。私も仕事に関する緊急課題として『スタッフへの感染予防のための注意喚起』やら『万一の際の規定作成と対応準備』に頭を痛めています。かたや個人的には『妻の指示で家の片付け』やら『老後の心配』などに思いをはせる毎日です。

心をぐんと書いて『忙』。そんなことにならないよう、自分なりに次の4つを守ろうと思っています。

- ①「SNSを制限し情報を絞る(新聞とインターネット)」、②「新型コロナを考えない時間を作る」、③「酒を極力飲まない(呑んでも缶一本)」、そして④「運動する」です。
- ③と④がしっかり守っていたら、今年一月に掲げた「目標体重3kg減」をギリギリ達成しているハズ！なんです(汗)



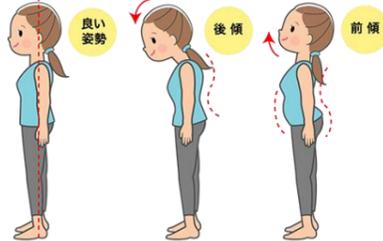
## 「姿勢美人で好印象！姿勢改善方法とポイント」

自分では気付かないうちに、あなたの姿勢は周囲の誰かからチェックされているかもしれません。「キレイなのに猫背が残念」なんて言われぬように、いっどこから見られても恥ずかしくないような美しい姿勢を目指していきましょう。

姿勢美人の特徴は、前から見ると細身なのに、横から見るとバストとヒップに意外とボリュームがあり立体的ということ。「それは生まれ持ったスタイルの問題では？」と思われがちですが、姿勢によって、ある程度コントロールすることが可能です。

### 姿勢美人、正しい肩の位置 耳の延長線上

肩の位置は耳の延長線上が正解。実際やってみるといつもより肩の位置が後ろに感じるのではないのでしょうか。胸も開くので横から見るときにバストの位置が高く立体的に見えます。さらに、前から見たときには肩が後ろにさがる分、肩幅が狭く細身に見えます。肩が正しい位置にあると肩の力も抜けやすくなり、肩が落ち、首が長く見えるメリットも。



### 姿勢美人はお腹がペタンコで ヒップが上がっている

若いにおばさん感が出てしまっている人

## 読めば トクする 裏ワザ大百科

### 「バスタオルが臭い！原因と洗い方を知って脱・雑巾臭」

使用直後のバスタオルには、細菌が「数十～数百個」付いています。このバスタオルを、洗濯せず使い続けると、細菌数は「数万～数億個」にも増殖してしまいます。使用後は生乾きの状態が続くためニオイが発生するのです。

#### ニオイを抑えるのに最も効果的な洗剤の種類は？

洗剤には液体洗剤やジェルボールなどがありますが、洗剤の中で最もアルカリが強いのが「粉末洗剤」です。服についている汗や皮脂などの汚れは酸性が多いので、ニオイの元を絶つにはアルカリの強い粉末洗剤が最も適しています。(液体やジェルボール洗剤は中性のものが多い)



液体洗剤全盛ですが、試しに粉末洗剤を使用してみましょう。場合によってはそれだけで、ニオイが落ちてしまうことがあります。それでもまだ気になるようなら

- ①「粉末洗剤」+「粉末漂白剤」を使って普通に洗濯する  
同じ「酸素系漂白剤」でも液体タイプ(主成分は過酸化水素)より粉末タイプの効きかたが良いようです。
- ②ぬるま湯に溶かした「粉末漂白剤」液に漬け置く  
ぬるま湯に希釈した漂白剤液に、臭うバスタオルを2時間ほど漬け置きし、洗濯機にそのまま入れ、洗剤で普通に洗濯します。

## 今月の頭の準備体操

さあ今月の頭の体操です。次の文字を合体させて2文字熟語を作りましょう。

例題 斗 木 米 口 止 齒科

- ① 竹 聿 頁 豆
- ② 十 厶 二 彐 人
- ③ 田 毛 共 羽 尸
- ④ 佳 人 厶 木 二
- ⑤ 音 金 口 儿 厶
- ⑥ 卜 車 干 一
- ⑦ 耳 未 又 口 走
- ⑧ 小 口 么 冬 么 小 士
- ⑨ 么 十 目 小 屯 一 八



骨盤の位置になります。

の特徴は、下腹が出ていること。顔を見ると若くてきれいな女性なのに、下腹がポッコリ出ていることで老けて見られます。



逆に、50代、60代であってもお腹がキュッと引き締まって、お尻がプリッと上がっていると、若々しく元気づいて見えます。

その差を決めるのが「骨盤」です。実際に骨盤を動かしてみましよう。  
※腰が痛い方は無理をしないでください。

### 正しい骨盤の位置&NG例

- ①柔らかいソファに腰かけ、ダララんともたれかかってみてください。この時、骨盤は後ろに倒れてしまうので、これは骨盤のNGパターンです。
- ②次に、お尻に力を入れ、背筋をピンと伸ばした状態で、硬い椅子に浅く腰掛けてみてください。



この時、お尻の下  
の硬い骨(尾てい骨)が椅子に当たっているはず。  
この骨盤が立っている状態が、正しい



骨盤を意識することで、  
お尻もお尻も美しく！  
①と③の姿勢は、お尻に力を入れなくてもできてしまうので、下腹がどんどん出てきてしまうのです。逆に②の正しい骨盤の位置をキープするには、自然とお尻とお尻に力が入るため、お尻は引き締まり、お尻は鍛えられてプリッと上がってくるというワケです。  
腹筋運動をしなくても②の正しい姿勢を心がけるだけで、姿勢美人になれる上、お腹痩せ、ヒップアップにもつながるなんて、一石三鳥ですよ。  
正しい姿勢を手に入れるためには、繰り返して体に覚えさせることが成功の秘訣です！三日坊主にならないよう、常に意識して美スタイルを手に入れてください。



### 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筆頭 ②協会 ③尾翼 ④集会 ⑤鏡台 ⑥軒下 ⑦趣味 ⑧終結 ⑨純真

※6月の星座：てんびん座

古代ギリシャ人は、さそり座のハサミの部分だとみられていました。くの字を裏返しにした形が目印です。



カンタン！  
**オクラの糸内豆和え**  
 材料(2人分)  
 オクラ 約12本  
 糸内豆(ひきわり) 1パック  
 めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1弱  
 からし お好みで

**オクラ**  
 ぬめりの成分  
 ガラクタンや  
 アラバンペクチン  
 といった食物繊維、  
 カリウム、鉄、カロテン、  
 ビタミンCなど豊富!

**糸内豆**  
 疲労回復、  
 整腸作用、  
 免疫アップ、  
 老いやがん予防に  
 健康効果大!

つくりかた  
 1. 鍋にお湯を沸かし  
 オクラを1分30秒ゆでる。  
 2. 冷水に取って  
 2cm幅の斜め切りにする。  
 3. ボウルに全ての材料を  
 入れて和える。

あつという間に  
 できあがり!



# 知ったかぶり健康情報「体が重い!太った体をもとに戻すダイエット」

## 体が重い!太った体を緊急撃退

コロナ禍でなかなか思うように運動できなくなってしまいましたね。増えてしまった体重は、できるだけ早く元に戻すことが肝心です。



そこで今回は、悪い食生活や生活習慣に慣れてしまう前に、緊急で体をリセットできる方法を食事・運動に分けてご紹介します。

## 水分や野菜など食生活でリセットする方法

### ■水分主体の生活

体重が2~3kg太ってしまった場合は、水分主体の生活で胃腸をお休みさせてあげましょう。

胃腸を休めて体内をリセットさせることで、ダイエットだけでなく、排泄力が高まることによるデトックス効果、それによる美肌・美髪効果、腸内環境が整うことによる免疫力アップといった効果が期待できます。野菜ジュース、スムージーなどを食事代わりにして1~2日間過ごすだけで、効果が実感でき、体が軽くなるでしょう。

自分でスムージーをつくる場合、バナナなど糖質の高いフルーツは少な目にします。



### ■野菜メインの生活

「体重はそれほど増えていないけれど体が重い」という場合は、野菜中心の食事で2~3日間過ごしましょう。朝と昼は生野菜をたくさん摂って酵素を補給。そして夜は、温野菜や植物性たんぱく質(豆腐や納豆など)を加え、体を冷やさないようにすることが大切。



## 家の中でも出来る運動でリセットする方法

### ■入浴+エクササイズ

入浴で体を温めると新陳代謝が上がり、冷えやむくみ

解消につながります。さらに、エクササイズを加えると、エネルギーを消費しやすい体になります。まず入浴前は、常温か温かい飲み物を摂って内側から温めます。エクササイズ時のお風呂は、温度を38度に設定し、終わったら、40度に温度を上げてリラックスします。お風呂に浸かる時間は、20分程度にしましょう。



### 「お腹引き締めエクササイズ」

- ①脚と膝をぴったりと付けて座る。手はお尻の後ろに置く
- ②自転車を漕ぐように足を動かす。回数は左右10回ずつが目安
- ③続いて後ろ回りで、左右10回ずつ負荷を上げたいときは背中を浴槽から離して行います。

### ■毎日トライ!ながらエクササイズ

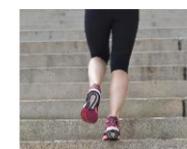
#### 「歯磨き中」

つま先は正面を向き、肩幅より広めに脚を開いてスクワットを20回。背骨はまっすぐにした状態で、足の裏全体に体重をかけるのがポイント。体幹が鍛えられ、全身痩せに◎。



#### 「階段」

お腹を引き上げるようにして立ち、その状態のままつま先立ちで階段をトントンとリズムカルに駆け上がります。



乱れた食生活・生活習慣をできるだけ早くリセットして、心身ともに軽やかに生活し、乗り切っていきましょう!

## 雑学の小部屋

### 夏生まれの人は暑さに強い!?

人間は生まれて2~3年の間に経験する温度によって汗腺の数が決まると言われています。そのため、暑い時期や場所に生まれ育った人は汗腺の数が多くなり、熱を発散させる仕組みが発達して暑さに強くなるのです。

ちなみにフィリピン人、日本人、ロシア人の汗腺の数を調べてみると、気温の高い場所に住んでいる人の方が汗腺の数が多くなっています。

また、暑さに強い・弱いという差は、筋肉や体脂肪の付き方、男女差によっても違ってきます。性別では、男性の方が女性よりも暑さに弱い傾向があります。男性の方が筋肉量が多く、基礎代謝が上がって体温も上がりやすいからです。

男女とも体脂肪が多いと、熱を体外に放出しにくいので暑さを感じやすく、肥満傾向のある人は暑さに弱いといえます。年代別では、高齢者は体温調節機能が低下し、汗をかきにくくなって熱の放出が少ないため、暑さに弱くなります



## 旬の食材と栄養成分「オクラ」

アフリカが原産地で、日本へは江戸時代末期に渡来しました。旬は、7~9月頃です。緑色が濃く表皮に産毛が密生し、ヘタも生き生きしているものを選びます。乾燥を防ぐためにプラスチックの保存容器などにいれて保存しましょう。



暑い地方が原産の野菜なので、5度以下の場所では低温障害を起こす場合があるので注意しましょう。

栄養成分は、カロテンやビタミンB1・C、カルシウム、カリウム、鉄分などを含みます。

オクラに含まれるぬめりの成分はガラクタン、アラバン、ペクチン、といった食物繊維で、ペクチンは整腸作用を促しコレステロールを排出する作用や便秘を防ぎ大腸ガンを予防する効果があると言われています。オクラのネバネバはタンパク質だけでなく、水溶性食物繊維によるもので、多少の加熱では変化しません。加熱によってより沢山細胞から出てくるのでネバネバがしっかりと残ります。栄養成分が豊富な野菜なので、疲労回復・夏バテ防止に最適です。

## 実践 健康のミニ情報

人間の細胞の中にはBMAL1(ビーマル・ワン)というたんぱく質があり、DNAと結合して体内時計を正常に働かせます。また、BMAL1は、脂肪をため込むよう細胞に命令する働きもあり、夜間に増加するものの、朝日を浴びると急激に減少して再びもとの量に戻

### 「朝日を浴びないと太りやすくなる」

- ります。つまり、朝日を浴びずにいると、細胞はたくさんのBMAL1の指令を受け、脂肪をため込んでしまうのです。
- 減量するなら、出来る限り早起きして、朝日を浴びることが大切です。

