

頑張っているあなたへ
 小さなメッセージ

「コロナ禍の過ごし方」

非常事態宣言で毎日家にいるので、家中の片付けが私の仕事みたいになっていきます。タンスを整理していると、昔なつかしい肩パッドの入ったダブルのスーツやコートが！ 今見ると「なんでこんなを着ていたんだろう」と恥ずかしくなりますが、それらを手にとって見ていた妻が「当時のものは仕立てがしっかりしているね」と感心していました。古いアルバムの中には私の高校時代の写真があり、横から割り込んできた娘がそれを見て「マジ!?」と笑い転げていました。笑わなくてもいいのに……と心の中でつぶやいたものの、あの頃の私は見事なりーセントヘアで今とは比較にならない髪の毛でしたからね。ま、仕方ないか。片付けていると、懐かしいものが出てきて、それを見ているだけで時間が経っていきます。思い出しに浸っていると手が止まってしまうけれど、こんな状況だからこそ得られた時間かも……。
 母ちゃん、次はどこを片付けましょうか？



「白湯」習慣で病気知らず！

夏場は外の暑さとエアコンの効いた室内の温度差に体調も崩れやすくなります。「白湯」を飲むことを毎日の習慣にして、体の中から健康的に美しく過ごしましょう。

■女性にうれしい白湯の効果

①冷え性改善

女性に多い、冷え性。冬だけでなく夏場も冷えを感じている人が増えてきています。その原因として考えられることは2つあり、1つは冷たいものを取り過ぎて胃腸を冷やしてしまうこと。そしてもう1つは無理なダイエットや過剰なストレスによる自律神経の乱れです。



胃腸の冷えも、自律神経の乱れからくる冷えも、白湯を飲むことで胃腸など体の内部を温めることができるので、代謝と血流がアップします。

②便秘解消・デトックス

便秘になりがちな人にも白湯はおすすめです。白湯を飲むことで内臓が温められて腸の動きが活発になり、消化力がアップし、便秘解消にとても効果的です。さらに、体の毒素を排出するデトックス効果も期待できます。

③ダイエット効果

白湯はダイエットにも効果的。内臓を温めることで基礎代謝が上がり、脂肪が燃焼しやすくなるのです。また、血液やリンパの流れが

今月の頭の準備体操

さあ今月の頭の体操です。夏から始まる漢字です。読みと意味を考えてみましょう。

- ①夏雲奇峰 ②夏下冬上 ③夏虫疑氷
- ④夏炉冬扇 ⑤夏枯れ



【答え/読みと意味】

- ①トウウンキホウ 夏の入道雲が天空に作るめずらしい峰の形。
- ②カカトウジョウ 炭火のおこし方。火種を夏は下に、冬は上にかけると火がつきやすいということ。
- ③カチュウギヒョウ 見識の狭い者が自分の狭い知識以外のものを信じようとしないうこと。夏の虫は他の季節を知らず、冬の氷を信じないことから。
- ④カロトウセン 季節はずれで役に立たない物のたとえ。また、無用な事物、役に立たない言動のたとえ。夏の火鉢と冬の扇の意。
- ⑤ナツガレ 夏場に商店・興行場などで、売れ行きや客数が減ること。

よくなることで、体内の余分な水分を尿として排出できるため、むくみ防止にも効果的です。

■白湯の正しい作り方

①やかん、または鍋にお水を入れ、蓋をして火にかける

水はミネラルウォーターや浄水器の水はもちろん、水道水でもOKです。しっかりと沸かすことがポイントですので、蒸発し量が減っていくため最初の水は多めにしておきましょう。

②沸騰したら火を止めず10分待つ

沸騰したら、やかんの蓋を開けた状態で火を止めずに10分ほど沸かします。

③お湯の温度は50℃

火を止め、カップにお湯を注ぎ50℃前後に下がると下がるまで待ちます。水で薄めてはいけません。温度が下がりすぎると効果が薄れるので注意しましょう。また、沸かし直しはNGとされていますので、作った白湯は保温ポットや保温ボトルなどにに入れて保存します。



■白湯ダイエットを成功させる飲み方

「白湯ダイエット」は、1日かけて800mlくらいを目安に、少しずつゆっく



り飲むのが効果的です。
 ①「白湯ダイエット」は、目覚めの1杯が効果的

朝は胃腸が冷えているので、白湯を飲むのに最適な時間帯です。飲む際は、一気に「コクコク」飲むのではなく、ふうふうしながら少しずつ飲むこと。朝食は白湯を飲んでから30分くらい経ってからが◎。胃腸の消化機能が活発になり、消化力を高めてくれます。

②食後30分の間と就寝前は控える

ただし食後30分以内に飲むのは、胃に水分が多く入りすぎて消化を遅らせてしまうため控えてください。

■味を変えて楽しむ「白湯アレンジ」

①白湯×はちみつ

ちよっぴり甘みがほしい！ そんな時には「はちみつ白湯」。はちみつにはむくみ予防も期待できるのでむくみが気になる時にもおすすめです。



②白湯×レモン

ビタミンCとクエン酸で疲労回復&美肌効果を狙いたいなら「レモン白湯」。カップ1杯分の白湯に、レモンをお好みで数滴入れ、塩をほんの1つまみだけ足して飲んでみてください。



読めば トクする 裏ワザ大百科

「涼感敷物（布団カバー・ラグ）手入れ術」

暑いときでも、涼しく快適に過ごせる「涼感マット」。これらには、汗や皮脂といった汚れが付着しやすく、そのためダニに好まれ棲まれがちです。汚れてしまうのは仕方がないので、ポイントは、「汚れを溜めないこと」です。

洗える素材の物は、注意書きに従って洗濯するのが一番ラクかつ確かなケア法になります。ネット使用するなど繊維を傷めないよう注意しましょう。

また、それ自体は洗濯できないジェルタイプなどでも、カバーなどがある場合は洗濯できることがありますので、カバーはこまめに洗濯しましょう。

竹タイプなど、洗濯機洗濯できないもの場合は、週に一度を目安にクエン酸水スプレー（酢酸濃度約3%の物）+乾いたタオルで

拭く清拭で、汗や皮脂の汚れを落としましょう。拭いた後は陰干しを。



※7月の花：「アサガオ（朝顔）」 花言葉は「はかない恋」「固い絆」「愛情」。花名のアサガオ（朝顔）は、朝に花を咲かせ、昼にしぼんでしまう様子を「朝の美人の顔」に例えた「朝の容花（あさのかおばな）」の意味であるといわれています。花言葉の「はかない恋」は、朝咲いて午後にはしぼんでしまう短い命の花であることに由来します。「固い絆」は、支柱にしっかりとツルを絡ませることにちなみます。



-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
漢方百草園菫屋


蒸し焼きでヘルシー！
ピーマンのねんこ肉詰め

材料(2人分)
 玉ねぎ(みじん切り) 30g
 レンコン(みじん切り) 50g
 レンコン(すりおろす) 50g
 鶏ひき肉 100g
 生姜(おろす) 5g
 塩 1g
 ピーマン(横半分にした) 4個

① かつお出汁 小さじ1/3、みりん大さじ1、しょうゆ大さじ1、砂糖 小さじ1

ピーマン
 ビタミンA・C・E・カロテン・
 カリウムなどが含まれています。
 緑ピーマンにはピラジニンという成分も。

作り方
 1. みじん切りにした玉ねぎとレンコンを水にさらしておく。
 2. すりおろし用のレンコンは皮をむいてすりおろし、ボウルに入れ、鶏ひき肉と水気をきった1.生姜、塩を入れよくこねる。
 3. 2をピーマンに詰め、蒸し器で中火10分蒸す。
 4. ①を合わせ、600wのレンジで1分(または鍋で)煮詰め、蒸しあがった3の上からかけたらできあがり!



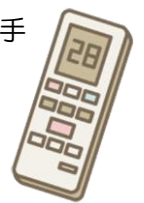
知ったかぶり健康情報「暑い夏の夜を乗り切る快適な睡眠環境」

夏の夜は寝苦しいもの。でも睡眠をしっかり取らないと、体調を崩すことにもなりかねません。暑い夏の夜を快適に乗り切るための「睡眠術」とは？



■「熱帯夜」は、室温や湿度を上手にコントロールしてぐっすり快眠！

夜間の最低気温が25℃以上の「熱帯夜」。寝苦しくて寝不足になり体調を崩したり、夜間に熱中症にかかってしまう危険も。エアコンや扇風機を上手に使いながら湿度を下げる工夫をすることで、クールビズが推奨している室温28℃で快適な夏の寝室環境をつくることができます。寝室は日中に入出入りする事が少ないため、熱や湿気がこもりやすいので、まず窓や扉を開け、クーゼット、押し入れ、ベッドの下の引き出しを開けて、こもっていた熱を逃しましょう。人間の睡眠サイクルは、寝始めの3時間ももっとも眠りが深いので、エアコンを使う場合は、タイマーを2～3時間に設定します。この時間にぐっすり眠ることが、翌日の目覚めを良くするポイントです。



■ 寝具の助けを借りて、寝苦しさを解消！

蒸し暑さを解消するには、寝具を工夫することも大きなポイントになります。寝るときのふとんの中の状態を指す「寝床内気象」は、1年を通して温度は32～34℃、湿度は45～55%程度がベストだと考えられています。この寝床内気象になるように、季節によって洋服を衣替えするように寝具も衣替えしましょう。

・**シーツ**／夏には、通気性が高く、熱を逃がすスピードが速い接触冷感素材を使ったパッドシーツを使うと、熱や湿気がこもりにくく、寝返りを打つたびにヒンヤリ感じます。接触冷感素材の寝具は、ツルツルとした手触りのものが多いのですが、最近はタオル地のような柔らかい手触りのものも登場しており、選択肢の幅が広がっています。

・**布団**／天然素材では、麻の肌掛けふとんが人気です。麻は吸湿・発散性に優れ、肌にまとわりつかず爽やかです。ご家庭の洗濯機で丸洗いででき、乾きやすいことも特長です。麻は洗濯を繰り返すと、手触りがゴワつきがちでしたが、最近はやわらかな風合いが長く続くものもあります。自分に合った寝具を選んで、快適な睡眠環境を作りましょう。

・**枕**／枕で最も問題になるのは、高さです。自然な首のカーブが、睡眠中も保たれていることが、良い枕の条件です。他にも、寝返りがスムーズにできるほどの横幅や、中身の素材の種類と量にも注意しましょう。

■ ベッド・マットレス

マットレスにはある程度の硬さが必要です。柔らかすぎるとお尻が沈み過ぎて、腰痛の原因になったり、自然な寝返りが妨げられたりします。逆に硬すぎると、体のアチコチが痛くなり、寝ているだけで体が疲れてしまいます。

またベッドの幅は、寝返りがスムーズに行えるよう、100センチ程度の幅が必要です。



雑学の小部屋

オリンピック延期で、海の日、スポーツの日、山の日はどうなる？

東京オリンピックの開催が2021年に延期されましたが、2020年の祝日に関する特措法の規定はそのままとなりました。したがって、2020年の「海の日」※「スポーツの日」「山の日」は、それぞれ7月23日(木)、7月24日(金)、8月10日(月)のままです。

更に政府は、2021年のオリンピック開会式や閉会式にあわせ、2021年も祝日を移動するとして、国会で改正特措法が可決されると、2021年の「海の日」※「スポーツの日」「山の日」は、それぞれ次のようになります。「海の日」は7月22日(木)、「スポーツの日」は開会式の7月23日(金)、「山の日」は閉会式の8月8日(日曜であり翌9日が振替休日)となります。

※今年1月から「国民の祝日に関する法律」で「体育の日」の名称が「スポーツの日」に改正されています。



旬の食材と栄養成分「桃」

原産地は中国です。旬は7～8月頃です。食べごろは果肉がやや柔らかくなったときです。

食べる前に冷蔵庫で冷やすのが美味しく食べるコツです。

おいしい桃を見分けるためには、3つのポイントがあります。

1. 「形」 桃の形が割れ目を境に出来るだけ左右対称で丸みのあるもの。
2. 「色」 全体に着色が良いものでピンク色または黄色がきれいなもの。
3. 「香り」 甘い香りが出ているもの。



栄養成分は、食物繊維が豊富です。カリウム、マグネシウム、カルシウム、カロテン、ビタミンC・Eを含みます。酸味のクエン酸・リンゴ酸も含まれています。食物繊維が抱負でコレステロールや老廃物を排出し、動脈硬化や糖尿病、ガン予防の効果があります。クエン酸・リンゴ酸は、疲労回復の促進。カロテン、ビタミンC・Eは、皮膚の細胞を若々しく保ちます。

実践 健康のミニ情報

スポーツドリンクの飲み過ぎに注意

成人が1日に摂取する糖分量の目安は20～40g。スポーツドリンク500mlペットボトル1本あたりの糖分量は25～50gにもなります。水と同じような感覚で飲み続けると、一日に必要な糖分量を軽く上回ります。1990年代に意識障害で病院に搬送された高校生が清涼飲料水を水のように1日2～3リットル飲み続け、急

- 性糖尿病を発症したことが報告されています。
- 10代～30代の若者を中心にペットボトル飲料を好んで飲んでいただけから、ペットボトル症候群と呼ばれました。
- 運動を楽しく続けるためにも、こまめな水分補給・塩分補給が必要です。水分・塩分、そして糖分量に注意して、自分にあった水分補給を行ってくださいね。

