

百草園健康だより

「くすみパターンを知って、改善対策を習慣に！」

「なんともなく顔色の悪さが気にかかると肌の色が沈んできた」「年齢を重ねるとくすみ、くすみの悩みは増えるもの。顔のくすみと言っても要因は様々です。気になっていても何から始めればいいのかわからない方必見！」

■**血行不良、リンパ液の滞りによる「青くすみ」「青くすみ」**
 顔の肌を触ると、ひんやり冷えていませんか？また顔だけでなく、身体にも冷えを感じ、むくみやすいという方。くすみの原因は「血行不良」や「リンパ(液)の滞り」です。
 血液の役目は酸素や栄養素をすみずみの細胞にまで運び、二酸化炭素や老廃物を回収して排出すること。リンパ液の役目は栄養素を回収し、血液中に含流させ、さらにむくみの原因となる余分な水分を回収すること。これらの働きが上手く行われていないと、顔の肌にも栄養が届きません。皮膚のターンオーバー(新陳代謝)がスムーズになされず、古い角質が剥がれ落ちないため「くすみ」となります。

【対策】顔・身体のマッサージやストレッチなどの軽い運動。またシャワーのみの入浴が多い場合は、きちんと湯船につかって身体全体を温めるようにしましょう。



■**蓄積日焼けによる「茶くすみ」**
 肌の老化には、紫外線が大きく影響しています。日焼けによって肌奥の皮膚細胞を酸化させることにより、ターンオーバーの周期が乱れたり、またハリ・弾力を作り出すコラーゲンが破壊されることで皮膚がたるみ、全体的に影がでやすくなったりしてしまいます。この紫外線による日焼けの害が年々蓄積されると、季節に関係なく顔全体が茶色くすみむようになってしまう。

【対策】春夏はもちろん、秋冬であっても「紫外線予防」を心がけましょう。日頃から日焼け止めクリームを使い、化粧下地やファンデーションなども紫外線カット効果のあるアイテムを選ぶようにするといいですね。



■**糖化による「黄くすみ」**
 米、麺類、砂糖などの糖類は、肌のたんぱく質と結びついてAGEs(最終糖化再生物質)に変化します。この物質の色が黄褐色なので黄色くすみとされます。不規則な生活や、炭水化物を多く摂る人や、甘いお菓子、清涼飲料水を好んで飲む人に多く見られます。

【対策】野菜から食べて糖の増え方を抑えたり、空腹時の間食を、低糖質のもの



③**十分な睡眠をとる**
 肌の新陳代謝を促す「成長ホルモン」は夜眠っている間に分泌されます。特に「成長ホルモン」は、寝はじめの約3時間に分泌が盛んになるため、その時間の睡眠の質を高めることが大切です。寝る1時間前から照明を暗めにし、眠りを促すホルモンの分泌を高められるようにしましょう。



①**湯船につかる**
 湯船に浸かることで全身の血行促進が期待でき、カラダを芯から温めることができます。さらにリラックス効果もあるためストレスを感じている方にもおすすめです。

②**適度な運動を心がける**
 運動は全身の血行促進が期待でき、新陳代謝を高めてくれる効果があります。カラダを動かす習慣がない方もまずは、ウォーキングを取り入れたり、ストレッチをするなどカラダを動かす習慣を作っていきましょう。



頑張っているあなたへ
 小さなメッセージ

「自分のルーツをたどる」
 新型コロナウイルスの流行など他人事と思っていた二月初旬から早や半年が経とうとしている。治療薬やワクチンがまだ量産前のため、新しい生活様式を取り入れて新型コロナウイルスと共存(ウィズコロナ)していかなくてはならない日々が続いている。当たり前と思っていた日常は、これほどはかないものだったのかと思ひ知る。

私には、年賀状のやりとりだけでそれまで一度も会ったことのない親戚があった。6月中旬、私は思い切ってその土地を訪れることにした。外から眺めるだけでもいいと、親戚には連絡を入れていなかった。年賀状の住所を頼りにようやく目的の家を見つけたことができた。玄関先で来訪を告げると、一人の女性が玄関まで出迎えてくれた。父の従兄の娘にあたるという九十二歳の女性だった。会ったことのない親戚が突然おしかけたというのに、その人は快く私を迎えてくれた。不思議な、しかし貴重な時間だった。なにより先方も喜んでくれたのが一番うれしかった。会いに行きよかったですと心から思った。また会える日を楽しみにしている。



今月の頭の準備体操

- さあ今月の頭の体操です。国名を当ててください。
- ①亜米利加 ②仏蘭西 ③独逸 ④英吉利
 ⑤加奈陀 ⑥西班牙 ⑦露西亞 ⑧伊太利
 ⑨伯刺西爾 ⑩瑞典

固有名詞である国名を漢字で表記することは、全ての文章を漢字で書く中国では当然のことであった。この方法は、外国語教育を義務づけている現在の中国でも同じである。日本は、遣隋使を送った頃より、海外の情報を中国や朝鮮から得ることが多く、外国の国名を含む情報を漢字で記録してきた歴史がある。この方法は明治時代まで続いたが、片仮名が普及するに従って、主要な国名以外は片仮名で表記されるようになった。大正時代では、略しやすい主要な国20か国余りが漢字で表記される程度に過ぎず、「米国」、「英国」など、一部は現代でも略称として使用されている。ウィキペディアより



- 【答え】
 ①アメリカ ②フランス ③ドイツ ④イギリス
 ⑤カナダ ⑥スペイン ⑦ロシア ⑧イタリア
 ⑨ブラジル ⑩スウェーデン

—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

「消臭・除菌スプレー効果的な使い方」

- 消臭・除菌スプレーの有効な使い方は…
- ①**たっぷりスプレーする**
 タバコ臭、汗臭にかかわらず、臭いは繊維まで染み込んでいる場合がほとんど。ところが、衣類の表面だけに消臭成分が吹きかけられていて、繊維の奥の臭いが消えずに本来の消臭効果が得られていないというケースが多く見られます。少し湿り気を感じるくらい、たっぷりとしてスプレーすることを心がけましょう。
- ②**スプレーの成分を染み込ませてからしっかり乾燥させる**
 スプレー後は軽く揉み込むか、手で撫でるなどして、消臭成分を衣類にしっかりと染み込ませてあげると消臭効果が上がります。その後はハンガーに吊るすなどして、しっかりと乾燥させることも重要です。
- ③**着用頻度の高い衣服には除菌効果の高いスプレーを!** スーツなど年間を通して着用する頻度が高い衣服の場合、本人の臭いを蓄積しやすく、こまめな消臭対策が必要です。消臭効果プラス除菌効果の高い消臭スプレーを選ぶことが大切です。



※8月の花:「オミナエシ(女郎花)」
 花名の由来:花名のオミナエシ(女郎花)の由来には諸説あり、黄色い小花が粟飯(あわめし)の粟つぶに似ていることから、粟飯の別名であった女飯(おみなめし)が転じたとする説、「おみな」は女性を指し「えし」は古語の「へし(押し)」で、美女を圧倒する美しさから名づけられたとする説などがあります。
 花言葉の由来:花言葉の「美人」「はかない恋」は、さびしげに秋風にゆれる繊細で女性的な花姿に由来するといわれています。




夏野菜の揚げ浸し

材料
 (揚げ野菜)
 ・ナス、ズッキーニ、カボチャ、
 フォトトマト、パプリカ、ピーマン、
 アスパラ、みょうが など 適宜
 ・揚げ油 適宜
 ・レモン半輪切り(食料用) 数枚
 ・しょう油 適量

夏野菜旬の野菜には旬の味が詰まっています！暑い夏に必要な栄養素がたっぷり！

つくりかた
 1. 野菜を一口大に切り、それぞれ素揚げして油をきっておく。
 (フォトトマトは、網じゃくしなどにのせて素揚げする。2〜3秒で皮がはじけたらすぐ引き上げる。)
 2. 素揚げした野菜にしょう油をかけ、食料用の輪切りレモンをのせてできあがり！



知ったかぶり健康情報「安いお肉がちょっとした工夫でおいしく変身！」

高いお肉が美味しいのは当たり前。では手頃な安い肉は固くて美味しくない？ 実は、道具や下味の付け方に工夫すれば、安いお肉も美味しく食べることができるのです。そこで今回は、知っておくと役立つ安いお肉を美味しく変身させる方法をお伝えします。

■道具を使う

基本的に、安くて固くなりやすいお肉は「筋繊維がしっかりしている」ことが多いものです。固いお肉を柔らかくする一番シンプルな方法は、「肉をたたく」ことで筋繊維を柔らかくするというものです。「ミートハンマー」という肉をたたくための専用の道具もありますが、包丁の背でも代用できます。やり方は、まず始めに肉の合間の筋の部分に包丁で数カ所切れ込みを入れて、軽く数回たたきます。この時に力を入れすぎると、肉を焼いた時に肉汁とともに旨味が流れ出てしまうので、優しくたたくのがポイントです。



おろして、15分程度お肉を漬け込む。乾燥したフルーツにはお肉を柔らかくする効果はないので、必ず生のフルーツを使いましょう。



- 玉ねぎ / 玉ねぎをすりおろして、お肉に15分程度漬ける。長く漬ければ漬けるほど、お肉が柔らかくなる。
- ヨーグルト・牛乳 / ヨーグルトには乳酸菌が多く含まれており、肉の繊維を柔らかくしてくれる。お肉とヨーグルトをジップロックなどの袋に入れて、1〜2時間漬けておく。ヨーグルトの代わりに、牛乳を使っても良い。



■酵素の力を利用する

肉などのタンパク質を分解して柔らかくする酵素のことを「たんぱく質分解酵素」と言います。



例えば、「酢豚」では「豚肉+パイナップル」、ハワイアンステーキでは「ステーキ肉+パイナップル」という組み合わせが定番ですが、これはパイナップルにたんぱく質分解酵素が含まれており、お肉を柔らかくする働きを利用したものです。パイナップルの他にも、たんぱく質分解酵素を含む食材はたくさんあります。肉に下味を付ける時に、刻んだりすりおろしたりして一緒に漬ければ、固いお肉も驚くほど柔らかくなるので、ぜひお試しを。

• パイナップル・パパイヤ・キウイ / 生の果肉をすり

■弱酸性にする

お肉をビールやコーラで煮込むと柔らかくなるという理由には「pH」が大きく関わっています。牛乳や水は中性「pH7」で、ビールやコーヒーは「pH5」でやや酸性を示します。コーラは「pH2.2」。酸性に近づけることがお肉を柔らかくするためのポイントなので、お肉を焼く前に、10〜30分程度漬けておくようにしてください。



安いお肉も一手間加えるだけで美味しくなります。上手に料理に取り入れてください。



雑学の小部屋

「安全第一」には続きがある！

安全第一には「品質第二、生産第三」という続きがあります。元々はアメリカの企業で使われていたスローガンです。日本では「安全第一」の部分だけが使われることが多く、実際に工事現場や工場などでは「安全」と「第一」の間に緑十字を挟み、「安全 + 第一」と表記されています。

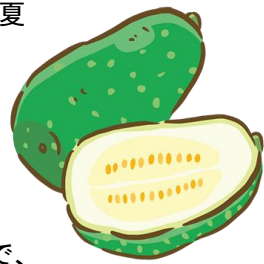


1900年代初頭のアメリカでは、「生産第一、品質第二、安全第三」というスローガンで、安全よりも生産性が重視されていました。生産を重視するあまり労働災害が多発していたことから、現在の「安全第一、品質第二、生産第三」に切り替えられました。

日本にこのスローガンが入ってきたのは1912年、古河鋳業足尾鋳業所所長であった小田川全之（おだがわまさゆき）氏が持ち込んだとされています。当時は、アメリカで掲げられていた「セーフティ・ファースト(安全第一)」のスローガンを「安全専一(あんぜんせんいち)」と呼んでいました。

旬の食材と栄養成分「冬瓜」

原産地は東南アジアです。旬は、夏(6〜8月)ですが貯蔵性があるため冬でも食べられるので「冬瓜」の名がつけました。風通しのよい冷暗所に置いておくだけで数カ月は大丈夫です。皮の緑色が均一で、重いものを選びます。切り口がみずみずしく真っ白なもの、種の部分までしっかりと詰まっているものがオススメです。種の周りがスカスカしているようなものや、茶色っぽく変色しているものは避けます。



栄養成分は、水分が約90%以上を占めます。ビタミンC、カリウム、カルシウム、葉酸、マグネシウム等を含んでいます。水分が多いので、利尿作用があり、むくみやのぼせの解消に役立ちます。ビタミンCは、風邪を予防し美肌に効果があります。カリウムが高血圧を予防します。低カロリー、低エネルギーなのでダイエットに有効です。葉酸は、妊婦さんに必要な栄養成分です。

実践

健康のミニ情報

暑い時期は火を使いたくないので、電子レンジの調理がメインになりがち。ただし電子レンジには、デメリットも。さまざまな実験結果から、素材の栄養を壊すということが報告されています。たとえば、ブロッコリーの抗酸化物質は、電子レンジでは約90%も消失

栄養をしっかり摂るなら電子レンジは控えめに

- するというデータも。健康のために栄養素をしっかり摂りたいときは、火を使った調理にするか、できるだけチンする時間を短くしましょう。

