

ひやくそうえんけんこう 百草園健康だより

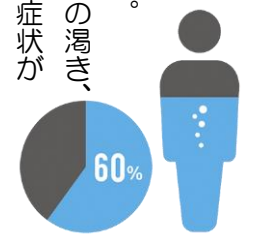
正しく知りたい。水分補給のコツ。

排せつや呼吸などで失われる水分は、1日約2.5リットル。さらに運動時になると、発汗で1時間あたり約2リットルもの水分を失います。運動をして汗をかいた後は体内にこもった熱を発散するために、熱が溜まりすぎると、体を思うように動かせなくなり、スポーツ中は水分と塩分をこまめに補給しましょう。



■「運動をしなくても毎日2L以上も水分が失われる」

■「人の体は約60%が水でできている」
わたしたちの体は、60〜65%が水分でできています。そしてこのうちのたった1〜2%不足するだけで、脱水やめまい、体のダルさといった不調を引き起こしてしまいます。体内の水分が2%失われるとどの渴きを感じ、運動能力が低下し始めます。3%失われると、強いどの渴き、ぼんやり、食欲不振などの症状がおこり、4〜5%になると、疲労感や頭痛、めまいなどの脱水症状があらわれます。



■水分補給がもたらすメリット

・むくみの解消
「水を飲み過ぎると水太りする」と聞いたことはありますか？この水太りとは、むくみのことを指しますが、水の摂り過ぎで起こる症状です。せっかく健康のために飲んでいて、結果が得られません。



水分を正しく摂取すると新陳代謝が高まり、発汗作用や利尿作用が活発になります。そのため、むくみの原因になる余分な水分が排出されて、むくみが解消されます。

・生活習慣病の予防

基礎代謝が上がれば体温が上昇し、免疫力が高まります。水分を補給することで結果的に、生活習慣病や風邪などの予防につながります。

・デトックス効果

水分をしっかり摂ると血液がサラサラに。すると体を活性化させる酸素が末端まで行き渡り、老廃物も流れやすくな

「水を飲むことは体に良い」といいますが、間違った飲み方をしているとかえって健康を損なうことがあります。健康な毎日を過ごすために正しい水分補給の知識を得ることはとても大切です。

頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「青く染まった本棚」
私の地元にある市立図書館の一角に、青い表紙の本を集めたコーナーがある。新型コロナウイルスと闘う医療従事者を応援するために国内外で広がっている青のライトアップからヒントを得た企画だそうである。

医療への応援と感謝の色がなぜ「青」なのかと思ひ調べてみた。すると、「キャンペーン」発祥国イギリスの国民保健サービス『NHS』のシンボルカラーが青色だったからということが分かった。そのほか「青」には「冷静」「信頼」「自由」と並んで「平和」などといったポジティブなイメージがあるそう。日本人は青を好む人が多く、それは「穏やかで平和を望む民族性を表す」ともいわれている。

いまだに新型コロナウイルスの感染者数は増加し続けており、一日も早く終息して平和な日常に戻って欲しいと願うばかりだ。厳しい残暑のなか、この図書館の「青い本棚」がちよっとだけ涼しげに見える。



読めば トクする 裏ワザ大百科 「メイク落としシートでプチ掃除！」

「シートタイプのメイク落とし」って、すごく便利ですよ！ただ、このクレンジングシートにも肌との相性があり、買ったものの使っているうちに、痒くなるとかプツプツが出来るなどのトラブルに見舞われる人もいます。



せっかく買ったのに使えずに余っているクレンジングシートがあったら、乾ききる前に、プチ掃除用に転用して使い切ってしまいましょう！ほとんどのメイク落としシートは、油性の「ファンデーション」がざっくり落とせるような仕様になっています。つまり「油汚れ」が落とせるのです。例えば、キッチンのコンロ周り、キッチンの壁など、水拭きだけでは落ちないベトついた汚れを取りたい時、クレンジングシートが良い仕事をしてくれます。ちなみに、使い残しの「クレンジングオイル」や「コールドクリーム」も油汚れ落としに使えます。ぜひ試してみてください。

今月の頭の準備体操

●さあ今月の頭の準備体操です。
漢字で書かれた世界の都市名をお答え下さい。
※ヒント…

- オリンピック開催都市(開催年、予定も含む)
- ① 倫敦 (2012)
 - ② 長野 (1998)
 - ③ 晩香波 (2010)
 - ④ 北京 (2008)
 - ⑤ 東京 (2021)
 - ⑥ 平昌 (2018)
 - ⑦ 巴里 (2024)
 - ⑧ 雪特尼 (2000)
 - ⑨ 里約日内路 (2016)
 - ⑩ 雅典 (2004)



- 頭の体操答え
- ① ロンドン
 - ② ナガノ
 - ③ バンクーバー
 - ④ ペキン
 - ⑤ トウキョウ
 - ⑥ ピョンチャン
 - ⑦ パリ
 - ⑧ シドニー
 - ⑨ リオデジャネイロ
 - ⑩ アテネ

—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

※9月の花：「金木犀キンモクセイ」
●花名の由来：「木犀（モクセイ）」の名前は、樹皮が淡褐色で動物のサイの皮に似ていることに由来します。キンモクセイは一般に桂花の名で呼ばれることがありますが、中国語で「桂花」はギンモクセイ等を指し、キンモクセイは「丹桂」になります。
●花言葉の由来：キンモクセイの花言葉の「謙虚」は、その甘くすばらしい香りに反して、控えめな小さい花をつけることにちなみます。「気高い人」の花言葉は、雨が降るとその芳香を惜しむことなく、深く花を散らせることに由来するといわれます。



糸内豆とキュウリの ゆかりナムル

材料(1人分)

- ・糸内豆 1パック
- ・キュウリ 1/2本
- A { ・ゆかり 小さじ1/2~1弱
- ・白すりごま 小さじ1
- ・ごま油 適量

糸内豆

疲労回復・
整腸作用・免疫UP
老化・ガン予防・美肌
健康効果たくさん!!



つくりに

1. キュウリは板ずりした後に洗い、うすく小口切りにする。塩を少々振って10分置いたら水気をよく切る。
2. 糸内豆は、付属のタレ・からしを入れて混ぜておく。
3. 糸内豆とキュウリをボウルに入れ、Aを加えてよく和える。お皿に盛り付けたらできあがり!



知ったかぶり防災情報「多機能防災グッズのすすめ」

いざという時に備えて、ご自宅に防災用品・防災グッズ・防災バッグ・非常袋は準備していますか？近年、地震だけでなく台風や大雨といった自然災害も多くなっています。どんなものを用意しておけば良いのか、これを機に確認しておきましょう。

被災者が語る「本当に役に立ったグッズ」とは
一般的に、「災害時の明かりには懐中電灯を用意しましょう」と言われていますが、災害時に本当に必要なのは「ヘッドライト」だったそうです。理由は簡単。両手が使えるからです。電気がストップして真っ暗な中でも救助作業や運搬作業が効率良く行えます。また「軍手」も、実際には「革製の手袋」が適していると言われています。がれきの処理などでは鋭利なクギやガラスなどが軍手を突き破り、手に怪我をしてしまう可能性があるからです。怪我を未然に防ぐためには、より丈夫な手袋が必要でした。このように、実際に災害に遭ったらどんな状況になるかを想像しながら「防災グッズ」をそろえることが重要です。

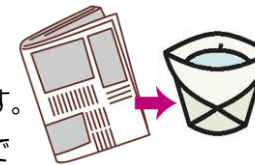


多機能防災グッズとは

「もしも」に備える防災グッズは、しっかりリストアップして準備しておくのが理想ですが、それでも全てを完璧に揃えるのは至難の業です。そこで、アイデア次第でさまざまな使い方ができる、多機能なグッズがあれば便利だと思いませんか？

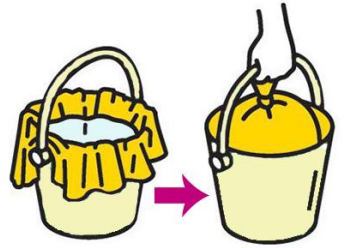
■新聞紙

大量の食器が必要になった際の紙食器の材料として活用できます。また服の中に丸めて入れることで寒さを和らげたり、骨折の応急手当にも使えます。



■ポリ袋

手の保護の他に、水道がストップした被災地では、新聞紙の紙食器にかぶせたり、調理時にも活用できます。大きめの「ポリ袋」なら、水を運ぶ際に汚れたバケツや段ボールにかぶせて水を入れる容器として使えます。その外、数カ所穴を開ければ雨をしのぐポンチョ代わりに使えます。



■大判ハンカチ

崩れた家のホコリが舞う被災地で、マスク代わりに使ったり、止血や応急手当の包帯代わりに使えます。



■レインコート

雨をしのぐことはもちろん、防寒着・ほこりよけとしても使えます。

その他、布粘着テープ（油性マジックでメモに使用したり、ガラスの破片を取るときに利用できる）、ラップ（水不足の時に食器に使用、保存など）、梱包用ひも、風呂敷、ダンボールなどが役に立ちます。地震や大雨災害などの直後は、限られた物資での生活を強いられることが少なくありません。そんなときのために、多機能グッズのさまざまな使い道を知っておけば、きっと役立つはずですよ。



雑学の小部屋

猫が魚好きなのは日本限定!?

猫の好物といえば、ほとんどの方は魚をイメージすると思います。国民的アニメでも、お魚を啜ったドラ猫が登場しますよね。

しかし、意外なことに猫の好物は地域によって異なるのです。イタリアの猫はパスタやチーズ。インドでは、カレーだそうです。どのように食べているのか、想像ができませんね…。



人間の食生活の影響を受けて、猫の好物も変化するように、キャットフードにも色々な味が存在するようです。日本は魚の味が主流となっていますが、イギリスは肉の味が主流で、ウシ、トリ、ヒツジ、ウサギなどが販売されています。

猫は人間の与えた物を食べるので、雑食動物のイメージが強いですが、実は肉食動物です。穀物を食い荒らすねずみを駆除するために猫が飼われるようになり、その際に人間から様々な餌をもらうようになったため、雑食の動物としてイメージが定着していますが、実際には猫の一番の好物は肉ということになります。

旬の食材と栄養成分「イカ（烏賊）」

イカ（烏賊）は種類が多く約500種類もあります。日本人は、全世界の漁獲量の40～50%を消費するほどイカ好きです。日本人が食用とするイカの8割くらいは、スルメイカといわれています。旬は7～11月頃です。茶褐色が濃くて、目がくっきりしているものが新鮮です。良質なたんぱく質が豊富で脂肪は少なく低カロリー食材です。



ビタミンB2、ナイアシン、亜鉛、銅、カリウム、タウリンを多く含有しています。イカ墨には、リゾチームやムコ多糖・ペプチド複合体が含まれています。イカ墨の黒い色素はメラニンで防腐効果があります。なお、内臓も食べられるホタルイカはビタミンAやB12が多いです。

リゾチームやムコ多糖・ペプチド複合体は、がん予防に有効です。タウリンは、コレステロール値を下げ、疲労回復、動脈硬化や糖尿病の予防に効果があります。銅が貧血予防に効果的です。

実践 健康のミニ情報

「冷え性の女性には黒色食材を！」

東洋医学では、男性は「陽性」、女性は「陰性」の体質としており、一般的に女性の方が冷えやすいとされます。またヤセ型・色白の人は、さらに陰性が強い体質。冷えやむくみの悩みがある人は、夏でも体を温める食べ物を。オススメは黒い色の食材。

- 黒豆、黒ごま、黒糖、黒酢などは、血のめぐりをよくします。意識的に摂って、体のバランスを整えるようにしましょう。

