

冷え性を改善する食べ物と生活習慣とは？

ねぎ特有の香気成分「アリシン」には、血行をよくして体を温める作用があります。また、葉の部分にはカロチン、茎の部分にはビタミンCが含まれ、風邪の予防にも効果があります。

●**ねぎ**
体を温める作用がとて強いしょうが。辛味成分である「ジンゲロン」や「ショウガオール」に発汗作用があります。



●**しょうが**
体を温める作用がとて強いしょうが。

●**体を温めるさまざまな食材**
体を温める作用がとて強いしょうが。辛味成分である「ジンゲロン」や「ショウガオール」に発汗作用があります。



●**体の中をしっかり温めるためには、自力で体温を上げる**
人間の体内で「熱を作り出す」とは、エネルギーを作ることです。そこで

「部屋を暖房で暖かくしているのに、手や足の先だけはなぜか冷えてしまう」「夜眠るとき、布団に潜り込んでいるのに体が冷えたまま」こんな症状に、心当たりはありませんか？まずは「温まりやすい体」を作らなくてはなりません。では、温まりやすい体はどのようにつくればよいのでしょうか？

●**根菜**

根菜はほかの野菜に比べて水分が少なく、ビタミンEや鉄などのミネラルをたっぷり含んでいます。ビタミンEは血行を促進する栄養素、ミネラルは体がタンパク質を活用するために必要な栄養素です。そのほか、シナモンやしょうが、味噌といった調味料にも体を温める効果があります。このように考えていくと、肉や魚をメインにネギやニンニクなどの野菜を用いて、ショウガや唐辛子などを使って味付けをした鍋料理などは冬の冷え性を解消するのにぴったりです。



●**生活習慣と冷え性**

●**人は暑さには適応しやすいが、寒さには適応にくい**
人は暑い環境に対しては発汗などの放熱作用によって効果的な体温調節をすることができるとは、寒冷環境に対する調節能力はかなり劣り、有効な熱産生の手段をもっていません。そこで寒い環境では、末梢血管を収縮させることで

四肢末端や皮膚表面の血流を少なくし、熱が外に失われるのを防いでいます。

●**足湯は、手の温度でも高くする**
足湯の実験では、お湯につけていない手の温度も上がることが分かっています。また足湯をすると、下半身の冷えが原因でのぼせが起こる「冷えのぼせ」の状態も改善されることが多く、足湯は冷え性の人には手軽で有効な習慣だといえます。

●**入浴は、ぬるめの長湯が正解**
38℃～40℃のぬるめのお湯にゆっくりつかると、体のすみすみまで血液が行き渡り、冷えやむくみの改善にもすぐれた効果を発揮します。

ところが、40℃以上の熱いお湯に入ると、一気に体が温まったような気になりますが、これはまちがいです。熱いお湯で、体の表面の温度は急激に上昇しますが、これは一時的なもので、体の深部まで温まらず湯冷めもしやすいのです。

この他、生活の中で運動を取り入れることも重要な冷え性対策といえます。歩く機会を増やしたり、エスカレーターを使わず階段をのぼったり、運動できる機会を増やしていきましょう。



頑張っているあなたへ
小さなメッセージ

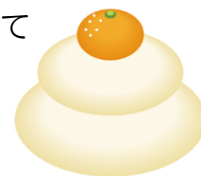
「伝えることは…難しい」
昨年夏、地元の図書館から「講師をしていただけませんか？」というお電話をいただいた。
講師なんてやったことがないので、当初は驚いたが良い機会かも…と、お受けすることにしました。まずは担当者との事前の打ち合わせだ。担当の方からは「お任せしますよ」と言われたものの、ありがたいような、責任重大な言葉だ。
次に資料集めに取りかかった。毎日多くの新聞やネットの情報に触れているので、慣れた作業だろうと思っていたが、いざ準備を始めると知らないことだらけ。「分かったツモリ」「知っているフリ」が如何に多いかを思い知らされた。
「人は伝えて、初めて自覚的・自主的になる」というのはこういうことなんだと分かった。「学ぶことは変わる」という養老孟司氏の言葉も実感できた。
何歳になっても向学心を持ち続けなさいよという天の声でしょうか。
今年もよろしくお願いたします。



今月の頭の準備体操

今月はお正月にちなんだなぞなぞです。

- ①お正月に大人が落すと子供が喜ぶものは何？
- ②お正月に、大人があげるのは「お年玉」。では子供があげるのは？
- ③何でも反射してしまうお餅ってどんなお餅？
- ④お正月に、道の曲がり角で待っているものは何？
- ⑤これ何？「一 二 日 四 五 六」
- ⑥タコ、エビ、クラゲが年末の大掃除をしました。一番丁寧に掃除したのは誰？
- ⑦お正月に食べる「お汁もの」に入っている「海の幸」はなに？
- ⑧忘年会や新年会で必ず出てくるパイって、どんなパイ？



なぞなぞの答え

- ①お年玉②タコ（風）③カガミ餅（鏡だから）④門松（角待つ→かどまつ）⑤三箇日（さんがにち）「3番目」が「日」になっているから⑥タコ（墨を吐いたから→隅を覆いたから）⑦ウニ（お雑煮→おぞウニ）⑧カンパイ（乾杯）

—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

裏ワザ大百科 「お金をかけない家庭菜園のコツ」

家庭から出るゴミの中には、肥料の代わりに使えるものが色々あります。

茶殻やコーヒーかすは、そのまま土に混ぜれば肥料の代わりに。また茶殻を煮出してよく冷ましたものを、液肥代わりに植物に与えれば、葉がいきいきとします。おせんべいの袋などに入っている乾燥剤（シリカゲル）も植物の肥料には最適。植物の成長に必要なカルシウム分の補給になります。

但し、石灰は水と反応して発熱をすることがありますので、あらかじめ沢山の水に付けておいてから土に混ぜれば安心です。揚げ物に使った廃油も栄養になります。株元から少し離れた場所に少量まくと、油粕をまいたのと同様の効果が。いずれも大量にやりすぎると逆効果なので、気を付けましょう。

また、実はコーヒーかすは肥料に使えるだけでなく、土に混ぜておくと虫が発生しにくくなりますので、最初に植えつける時にあらかじめコーヒーカスを混ぜ込んでおくと良いでしょう。



今月の花と花言葉：梅（ウメ） 「高潔」「忠実」「忍耐」

花名と花言葉の由来：花名の由来：花名のウメの語源には諸説あります。中国語の「梅（メイ）」が転訛したとする説、薬用に燻製にした実が「烏梅（ウメイ）」として伝来して転訛したとする説、花の美しさから「愛目（うめ）」が転じた説などがあります。

花言葉の由来：花言葉の「忠実」は、政争に敗れて大宰府へ左遷された平安時代、菅原道真（845～903）の後を追って空を飛んだとするウメの伝説に由来するといわれます。

ロールはくさい

材料(4個分)

白菜(大めの葉) 4枚

豚ひき肉 200g

A { タマネギ(みじん切り) 1/2個
生薑(チューブ) 5cmくらい
鶏卵(ガス・卵黄) 小さい 1/2
片栗粉 小さい 2
ナンプラー 少々
コンソメキューブ 2個
つまようじ 4本

白菜

食物センイ、カリウム、
カルシウム、セレン、
イソキサシアネート、
マグネシウム、亜鉛、
ビタミンCなど栄養素が
豊富!

つくりかた

1. 白菜は芯の部分をつき削いでラップに包み
500Wで1~2分チンする。
(削いだ芯は煮込んで2に入れよう)

2. ボウルにひき肉とA.1の白菜の芯を入れ
よく混ぜ、4等分にして丸めておく。

3. 1に2のせクルクルきつめに巻く。
巻き終わりは、つまようじで止める。
鍋に入れ、かぶるくらいの水を注ぎ、
火にかける。

4. 沸騰したら弱火にし、コンソメを入れて
溶かす。キッチンペーパーで落とし蓋をして
15分程煮込む。

5. キッチンペーパーを外し
味をみる。
お好みで
コショウをかけたら
できあがり!!



雑学の小部屋

「タラバガニはヤドカリの仲間？」

タラバガニは、ズワイガニと合わせて「二大蟹」と言われるカニ業界のエース的存在です。

しかし、タラバガニは厳密にはカニではありません。生物学的にどのように分類されているのか、タラバガニの生体について紹介したいと思います。

タラバガニは、エビ目ヤドカリ下目タラバガニ科に分類されており、生物学的にはヤドカリの一種です。カニの足は5対(10本)ありますが、タラバガニは一番下の足が小さく、メスの腹部が右に捻じれているという、ヤドカリと共通する特徴がありますので、外見的にはカニに近いですが、生物学的には他のカニと区別してヤドカリに分類されています。

しかし、タラバ蟹が「蟹じゃない」といっても、あくまで生物学的な分類であり、食べれば立派なカニです。



旬の食材と栄養成分「菜の花」

菜の花はアブラナ科の野菜で、花や茎、葉を食し、ほろ苦い独特の風味が春の訪れを感じさせます。

旬は12月~3月頃です。調理するときは、苦みがあるので、さっとゆでましょう。

ゆで過ぎるとビタミン類が流失してしまうので注意が必要です。

栄養成分として、カロテン、ビタミン

Cなどのビタミン類や、カルシウム・鉄分・カリウムなどのミネラル類を豊富に含んでいます。

ビタミンCは、ほうれん草の4倍近くも含みます。豊富なビタミンCがコラーゲンの生成を助けます。

これによりシミやシワの改善をし、肌の若返りや美白効果があります。カロテンがガン予防・老化防止の効果があります。

また、カリウムが体内の塩分バランスを保ち高血圧の予防に働き、カルシウムは骨や歯を丈夫にして精神を安定させます。

苦み成分のアリルイソチオシアネートは、ガン予防・血栓防止に働きます。



知ったかぶり健康情報「快眠を助ける4つの香りと効果」

香りによる心理的效果は個人差が大きく、香りを嗅いだ人がどのタイプの香りに敏感かによっても左右されます。現在、科学的な研究により、眠りを誘うことが実証されている香りは以下の4つです

快眠効果について、実証されている香りは以下の4つです。詳しく紹介します。

・ラベンダー ・セドロール(シダーウッド)
・コーヒー ・タマネギ

【ラベンダー】医療機関・介護施設でも採用される鎮静効果

睡眠を改善するエッセンシャルオイルとしてもっとも有名なのは、ラベンダーでしょう。

最近では、医療機関や介護施設でも使われています。

ラベンダーの香りをつけた布団で

眠ってもらったところ、普通の布団で寝た夜と比べてレム睡眠や深い睡眠が明らかに増えた、という実験結果が報告されています。これは、ラベンダーの香りによって、心身ともにぐっすり眠れたということです。



【セドロール】睡眠薬に匹敵する寝つきのよさ

ヒノキ科やスギ科の樹木の香りに含まれる「セドロール」という物質には、眠りをよくする効果があります。セドロールは、エッセンシャルオイルの「シダーウッド」に多く含まれています。

ヒノキのお風呂に入ると、普通のバスタブよりもリラックスできるような気がするでしょう。また、日ごろのストレスを解消するために、スギなどの針葉樹林で森林浴を楽しむ人が多いことから、樹木の香りの効果が想像できると思います。

就床時刻の2時間前から就床後2時間まで、セドロ

ールの香りを嗅いでもらった

実験では、寝つくまでの

時間が、香りがいい夜に

比べて45%も短くなった

そうです。夜中に目覚める

回数が減り、総睡眠時間も

長くなったという結果が報告されています。



【コーヒー】香りだけなら高いリラックス効果

コーヒーといえば眠気覚まし定番ですが、香りだけなら眠る前にも役立ちます。コーヒーの香りをかぐと、気持ちが落ち着くことがあると思います。このときの脳波を調べると、リラクセーションの指標であるアルファ波が多く出ていることが分かっています。特に、グアテマラやブルーマウンテンの香りがアルファ波を増やすと言われています。

一方、マンデリンやハワイコナの香りはアルファ波を減らす作用があるので、こちらは朝のコーヒータイムにオススメです。



【タマネギ】硫化アリルの効果

玉ねぎやネギ、ニラ、ニンニク、ラッキョウなどの独特な刺激臭や辛みのもと、「硫化アリル」という物質です。硫化アリルには、気持ちを落ち着かせて眠りを誘う効果があります。ただし、匂いが強すぎると逆効果。匂いがするかしらないかぐらいの少量を、寝床の近くに置いておくとうまく眠れるようです。



実践 健康のミニ情報

骨は20代を境に質の低下が始まり、40代で膝に痛みを抱える人も出てくるほど。そこで骨にいい栄養素といえば「カルシウム」。ただし、カルシウムだけではうまく働かず、マグネシウムと一緒に摂ることで吸収率がアップします。そこでカルシウム豊富な牛乳と

カルシウムを効率よく摂るには「牛乳の豆乳割り」を!

- 一緒に、マグネシウムが含まれる豆乳を摂るのがおすすめ。牛乳と豆乳を同じ量を混ぜ、電子レンジで1~2分加熱するだけ。毎日続けて、骨粗しょう症を防ぎましょう。

