

百草園健康だより

ナッツ類はダイエットや美容に効果的！

● ナッツに含まれる栄養成分は？
 脂肪分ナッツは、脂肪分が多くカロリーが高いというイメージを持っている人も多いと思います。ナッツに含まれている脂肪はオメガ3、オメガ6、オメガ9という三種の脂肪酸からなる「オメガ脂肪酸」という種類で、これらは体に必要な良質な脂肪分です。特にオメガ3とオメガ6は「不飽和脂肪酸」として体内ではつくる事ができない成分に分類されるので、食品やサプリメントから摂取しなければなりません。

＜ビタミンE＞ビタミンEは、細胞を強くし動脈硬化などの予防や、老化を防ぐ効果があります。また、血流をよくする効果もあるので、冷え性の改善も期待できます。ビタミンEは体内で作ることができないので、食べ物から摂取する必要があります。

＜食物繊維＞ナッツには、野菜などに多く含まれる不溶性食物繊維が豊富であり、腸を刺激して便通を改善する効果があります。また、便通が整うことで老廃物を溜めにくく、デトックス



アーモンドやくるみ、カシューナッツなどのナッツ類。炭水化物、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など栄養素が豊富で、健康や美容に良いのはもちろん、保管しやすく、手軽にどこでも食べられるのも人気のひとつです。

ス効果で痩せやすくなるのもポイントです。＜ナイアシン＞肝臓内でたんぱく質や脂肪、炭水化物の代謝を助ける働きがあります。



- ナッツのすごい効果！
- ① 食前や間食に食べてダイエット！
ナッツは食物繊維を多く含むため、少量でも小腹を満たす上、腹持ちがよく間食がわりにすることでダイエットにつながります。
- ② 勉強や仕事の集中力をアップ！
集中力がなくなってきたとき、甘い物を食べると脳に糖分補給をしていますが、血糖値が急激に上がらないで済みますか？これは、血糖値が急激に上がるのでおすすめできません。血糖値を緩やかに上げて集中力を回復させてくれるのがナッツです。歯ごたえがあり、よく噛むことで脳を活性化させる効果もあります。
- ③ 良質なたんぱく質で筋肉づくり
空腹の時間が長くなると、体は筋肉を分解してしまいます。たんぱく質を豊富に含



● 一日にどれくらい食べる？
 一日あたりどれくらいのナッツを食べれば効果があるのでしょうか？
 一般的な目安として1日に20〜30粒程度（一握り分、25g）がいいとされています。食べ過ぎるとカロリーオーバーになるので、ほどほどに。

ナッツは、しっかり噛むことで栄養吸収率がアップします。よく咀嚼したり、細かく砕いてから調理しましょう。

また、ナッツは朝食にも向いていて、朝忙しくて朝食を取りにくい人にもおすすめです。



美肌効果はもちろん、生活習慣病の予防、整腸作用による便秘解消などが期待できるナッツは健康と美容の強い味方です。ナッツ類の幅広い効果をバランスよく摂取できるのが「ミックスナッツ」です。購入する際は「無塩」「ロースト」表示のある方がカロリーを抑えることができます。

頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

家からほど近い河川敷で、高校生がサッカーの自主練習をやっていた。母校のユニフォームだったので懐かしくて、ちょっと見学させてもらうことにした。

練習に熱が入ってきた頃、受け止め損ねたボールが、そのまま川の中へ飛び込んでしまった。「あっ！」と思ったがボールはゆっくり下流へと流されていく。私は、きつと誰かが川の中に入って、ボールを拾いに行くだろうと思っていた。しかし数人の生徒が川に近づいていくも、誰も川の中に入ろうとはしなかった。

物に対する執着心の違いだろうか、私だったら大騒ぎして川に飛び込んでいたかもしれない。それにしても、まるで他人事のような静かな反応に驚いた。

前日までの大雨で水量が多くなってから危険だと思って諦めたのかもしれない。川の downstream を見ると三十メートル先には堰堤があつて、そこを過ぎてしまおうとボールを追うことはできなくなる。

数十秒ほどたつて、ボールは濁った流れとともに堰堤の下に消えていった。流れ去るボールを見ながら彼等はどうなことを思っていたのだろうか。

彼等の背中を後ろで眺めた私の夏の思い出である。



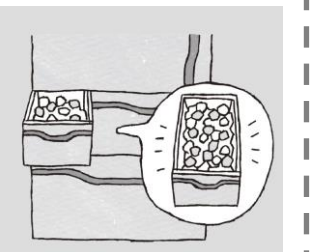
読めば トクする 裏ワザ大百科 【冷蔵庫の製氷機お掃除術！】

冷蔵庫の自動製氷機の掃除はどれくらいの頻度でしていますか？
 お手入れをしないまましていると、製氷機で作った氷に黒い汚れがつくことがあります。実はその正体はカビ（白いツブツブはミネラルの可能性も）！
 どうして氷にカビが？ と思うかもしれませんが、カビは10℃以下の環境でも繁殖できるので、給水タンク内で空気中のカビ菌が増加。また水の中の赤色酵母や細菌も増え、みんな一緒に凍らせてしまうのです。

冷蔵庫の取り扱い説明書の多くには「製氷機は、週に1回は掃除してください」と明記されています。国民生活センターの報告書には、3週間そのままにしておいたらカビが発生したというケースも紹介されています。

掃除方法は、中の製氷皿や給水タンク、パイプなど取り外せるものは取り外して、水洗いをします。浄水フィルターもマメにお掃除、取り替えを。カビを発生させないためには、給水タンクの水はマメに取り替えること、塩素を取り除いたミネラルウォーターや浄水器を通した水よりは水道水を使うことなどを心がけましょう。

お掃除方法や使える水の種類などは、各メーカーの機種によっていろいろなケースがあるので、説明書をもう一度読み直してみましょう！



今月の頭の準備体操

カタカナで書かれた計算式を頭の中で数字と計算記号に変えて答えてください。脳活道場より
 ※できるだけメモなど取らないで計算してください。

目標時間：
 50才代まで8分 60才代12分 70才以上16分

- ① サントスヨントスニヒクイチヒゴ＝□
- ② ハチヒクロクタスナナヒクヨントサン＝□
- ③ ヨントスイチタスゴヒクキュウタスロク＝□
- ④ ナナヒクヨントスハチヒクニタサン＝□
- ⑤ ロクタスキュウタスナナヒクサントスゴ＝□
- ⑥ キュウヒクサンヒクゴタスヨントスイチタスニ＝□
- ⑦ イチタスロクヒクヨントスゴヒクナナタスハチ＝□
- ⑧ ゴヒクサントスハチヒクキュウタスヨントスロク＝□
- ⑨ ニタスキュウヒクヨントスゴヒクロクタスナナ＝□
- ⑩ ハチヒクニタスキュウヒクイチタスナナヒクヨン＝□

【答え】①3②8③7④12⑤24⑥8⑦9⑧11⑨13⑩17

—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

糸内豆カルボナーラ

木米斗(1人分)
 パスタ 80~100g
 ベーコン 25g
 オリーブオイル 大さじ1
 ゆで汁 適量


A (糸内豆 1パック 粉チーズ 適量
 卵黄 1個 ブラックペッパー
 全卵 1個)

塩(水1.5Lに対して塩大さじ1程度)

糸内豆
 ナットウキナゼ・糸内豆ムチン
 食物繊維・レシチン
 ビタミンB群・ビタミンE
 など

つくりかた

1. ベーコンは好みの大きさに切る。Aを混ぜ合わせておく。
2. 沸騰したお湯の中に塩を入れてパスタをゆでる。
3. フライパンにオリーブオイルとベーコンを入れ、焼き色がつくまで炒める。
4. 3にゆであがったパスタとゆで汁を加えて混ぜ合わせる。
5. フライパンの火を消してから、1で混ぜておいたAを入れ全体をよく混ぜ合わせる。
6. お皿に盛りたらできあがり!



知ったかぶり防災情報「台風や集中豪雨が発生したら何をすべき？」

原因は地球温暖化? 低気圧や台風が巨大化する傾向
 気象庁のデータによると、年間の降水量はそれほど大きな増減はないのですが、「時間降水量」が100mm以上の「豪雨」の発生率がこの20年間で倍増しています。



つまり、極端な大雨が降るようになったために、年に何度も被害が発生するようになったということなのです。

台風や集中豪雨の被害に遭いやすい地域を知る
 まず、沿岸地域や河川の流域、傾斜地のある山間地域などでは台風や豪雨の影響を受けやすい場所になります。さらに豪雨や洪水が発生した場合は、その場所の「海拔」にも注意が必要です。自分の住む地域の災害リスクは自治体の発行するハザードマップで確かめておきましょう。

以下、台風が来ると事前にわかっているとき、豪雨が来ると事前にわかっているときに分けて、準備しておきたいことをまとめています。

台風が近づく前にやっておくべき5つの対策

1. 家屋周辺の確認: 家屋の周囲にあるものを片付け、屋内に取り入れましょう。マンションなどではベランダに物を置かないように。
2. 雨戸の確認: 雨戸を閉めることを忘れずに。雨戸がない場合は養生テープによる補強などで飛散防止をしっかり。
3. 防災グッズと備蓄の確認: 停電などに備え、明かりなどの準備をしておきましょう。備蓄などの確認も忘れずに。



4. 危険地域では移動の意識も忘れずに: 河川の流域、傾斜地など二次的な被害の発生しやすい場所ではより安全な場所に早めに移動するようにしましょう。
5. 安全の確保が第一: 台風が接近してくる前に屋内へ避難しましょう。通り過ぎるまで安全確保に努めることを意識し、様子見などの外出はやめましょう。

豪雨が近づく前にやっておくべき4つの対策

1. 危険地域では避難を意識した情報収集: 河川の流域、低地、土砂災害警戒区域などリスクの高い地域では、避難を前提に気象情報に留意しましょう。
2. 浸水対策: 敷地内への浸水が予測される場合は土のうなど、被害を軽減させる措置をとりましょう。
3. 排水の逆流対策: 戸建て家屋一階では、排水の逆流などに備え、室内の風呂場や洗濯機、トイレなどの排水溝にビニール袋などに水を入れた「水のう」などでフタをしておきましょう。
4. 様子見の外出は厳禁: 雨量が強いタイミングで、様子を見るために河川や斜面などに近づくことはやめましょう。



コロナ禍における避難所の今

災害のおそれがあるときに、これまでのように「避難所」に多くの人々が密集すると、新型コロナウイルスの感染が広がるリスクがあります。これからは、「避難所」への避難以外にも、「親戚・知人宅」「ホテル」「在宅避難」「車中泊」などさまざまな避難先に、地域の人たちが分散して避難することが大切です。ただ、周囲に不安があれば、ためらわず避難所に移動して下さい。

雑学クイズ

1割引きと10%還元はどちらがおトク?

家電量販店やスーパーなどで導入されている「ポイントカード」ですが、そもそも10%ポイント還元と1割現金引きでは、どちらの方が割引率が高いのでしょうか。

たとえば10万円の商品があったとします。

「現金1割引き」の場合、価格は9万円になるので割引率は10%となります。

一方「10%還元」の場合は、言い換えれば10万円で11万円の買い物ができることとなります。つまり、差額の1万円を11万円で割った数値が割引になるわけです。この場合の割引率は、9.1%。1割引きの方が約1%も割引率が高いので……

【答えは】1割引き



大人の博識雑学より

旬の食材と栄養成分「かぶ」

春の七草では「すずな」と呼ばれます。日本全国で約80種の品種があります。春ものもありますが、旬は10~12月頃です。葉と根で栄養成分が異なるのが特徴です。保存のポイントは、葉を付け根の部分から切り落とすことです。葉をつけたままにしておくと、水分が葉にいき、ス入りの原因となります。そして、葉と根を切り分けたものをそれぞれ、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。

葉は、栄養成分のビタミンC、カロテン、鉄分、カルシウム、食物繊維などが含まれます。がんや動脈硬化、骨粗鬆症の予防に効果的です。貧血や便秘にも効果があります。

根は、消化酵素のアミラーゼをたくさん含んでいます。胸やけ、胃もたれを改善します。また、ガンに効果のある栄養成分のイソチオシアネート、インドールを多く含んでいます。肺の機能を高める効果もあります。根と葉に両方に含まれる辛味成分のアリルイソチオシアネートは、ガン予防・血圧防止作用があります。



実践 健康のミニ情報

「パックご飯や缶詰を備蓄 →消費するローテーションを」

災害時に備えて、いざというときの準備、していますか? 備蓄食品は最低3日分とされますが、実際には2週間分必要とも言われています。せっかく備えた備品も、賞味期限があります。そこで備蓄品を一定期間で消費し、新たに買い換えるというローテーションを組み

- ましょう。非常時に役立つパックご飯や
- 缶詰をストックしておき、何もなかったらそのまま食べて、また補充。これを
- 日常化してもしもの時に役立てましょう

