

百草園健康だより

食欲の秋！「食べ過ぎた後」に調整すべき食事のポイント

●調整ポイント①
 どの栄養素に偏ったのかを振り返る
 「ごはんや麺類など」「主食」に偏った食事は糖質の摂りすぎに、揚げ物やスナック菓子は「脂質」の摂りすぎにつながります。
 例えば、チャーハンやラーメンなどの単品料理を食べ過ぎてしまった場合、次の食事は主食を控えるにして野菜やたんぱく質中心の食事にしてみましょう。
 油ものを摂り過ぎたときは、脂質控えめの消化に良さそうなメニューを選ぶなど、1日単位や数日間のなかで調整し、長期的な期間での栄養バランスを整えていきましょう。



●調整ポイント②
 間食や飲み物を見直す
 ひとつ一息入れたいときや食後に欲しくなるのが嗜好品。嗜好品は糖質や脂質に偏っていたり、エネルギーの過剰摂取につながりやすかったりするので、摂り方には注意が必要です。
 高カロリーのものなら量や頻度を控え、低カロリーで満足度の高いものを選ぶなど工夫してみましょう。

●調整ポイント③
 消費と排出を意識
 体重の増減はエネルギーの出入りが関係しています。食べ物からの摂取エネルギーが、活動などによる消費エネルギーを上回ってしまうと体重は増加に傾いてしまうので、体をしっかり動かしてエネルギー消費を促せば体重増加を抑えることができます。
 ・ストレッチや散歩を取り入れる
 消化を促すためにも、摂り過ぎた塩分などを排出するためにも、軽い運動はおす



すめです。水分をしっかりと補給しながら、血流やリンパの流れを促すことで、余分なものを排出しやすくします。
 強い運動をするよりも、ストレッチや散歩、エレベーターを使わず階段で移動するなど軽めの有酸素運動を。普段の生活の中で少し意識するだけでも、運動量が上がれば血流がアップします。
 ・夕食は眠る4時間前までに済ませる
 本来、夕食は就寝時間の3時間前までに済ませるのがよいとされていますが、食べ過ぎた翌日は、さらに1時間はやく4時間前までに、軽い夕食をすませましょう。
 ・早めに就寝する
 夜更かしせずに、早い時間に眠るのもおすすです。体は睡眠中に、細胞の産生や修復のほか、脳の記憶の整理など、翌日からリスタートできるように働きます。十分な睡眠をとると、それだけで300キロカロリーが消費されるそうですから、それだけ働いているということなんです。
 気をつけたいのは、1回の食べ過ぎではなく、食べ過ぎている状態が習慣化すること。食べ過ぎたら2〜3日程度で調節すると体に負担なく、調整することができます。



体重の増加はカロリーだけではなく塩分の摂り方や活動量も影響します。食べ過ぎてしまったと思ったら、そのあとの調整をしっかりと行いましょう。美味しい食べ物が揃う秋ですが、バランスのよい食事で「食欲の秋」を楽しんでください。

頑張っているあなたへ
 小さなメッセージ

「行動制限緩和への期待」
 全国のコロナ感染者数が減少傾向となり、ようやく行動制限緩和の動きが見られるようになってきた。ワクチンを接種した人や検査で陰性が確認された人を対象に、行動制限を緩和していく方針を政府が打ち出した。観光業や飲食業、イベント業界など多くの経営者が期待に胸をふくらませているに違いない。

10月中旬に、飲食店やコンサートホール、ライブハウスなどを中心に実証実験を行い、その結果を踏まえて今後の感染対策に反映するのだそうだ。具体的には、飲食店などの利用者にワクチン2回接種済みの証明や検査の陰性証明の確認を行い、接種済みとそうでない人で店内の利用できるエリアを分けるなどの対策を行って、利用者が安心して楽しめる環境を整えていくというのだ。どんな結果が出るのか私も興味津々である。

結果が良ければ、私達も旅行に行ったり、気兼ねなく外食ができるようになるかもしれない。ずっと行くのをガマンしてきたせいか、心のワクワクが止まらない。



今月の頭の準備体操

今回は秋にちなんだ「なぞなぞ」に挑戦です。頭の中を柔軟にして解いてくださいね。

- ①秋は空気が澄んで空が高く感じます。では、空より高いところの気温は何度でしょう？
- ②秋になると山に現れる「ことり」って、どんなことり？
- ③海にある「ほ」はヨットのほ。では、田んぼにある「ほ」はどんなほ？
- ④ガソリンスタンドで決して食べてはいけない果物ってなあに？
- ⑤秋の味覚を買いに八百屋さんに行きました。キノコの値段を見てビックリした人は、何と叫んだでしょう？
- ⑥<なぞかけ>秋のおいしいご飯とかけて、新入社員とときます。そのころは？



【答え】

- ① 4度(ドレミファ・ソラ・シド)
- ② きのことり(茸採り)
- ③ いなほ(稲穂)
- ④ 柿(火気(かき)厳禁)
- ⑤ 「まっ! たけ(高)!」(松茸)
- ⑥ どちらも新米です。お後がよろしいようで(笑)

—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

【冷蔵庫の「チルド室」には何を入れるべき?】

冷蔵庫にあるチルド室。何気なく使っている人も多いと思いますが、そもそもどんな働きをしてくれるのでしょうか。チルド室とは、冷蔵室と冷凍室の中間の役割をし、凍る直前の温度で食材を保存できるエリアになります。一般的な冷蔵庫の温度設定では以下の温度が目安となっています。

- ・冷凍室 マイナス20～マイナス18度
- ・冷蔵室 3～6度
- ・チルド室 0～2度



そのため、チルド室に入れておくと冷蔵室よりも保存期間が数日長くなるのが特徴です。

そんなチルド室には、鮮度を保ちたく比較的すぐに使うものを入れておくのがおすすめです。例えば、肉や魚など傷みやすいもの、また肉や魚を使った加工品、ソーセージや練り物などはチルド室に入れたほうがよいでしょう。

納豆やキムチなど発酵食品もチルド室に向いている食品です。とくにキムチは時間の経過とともに熟成が進み、味が変わってくるため、少しずつ食べたい場合はチルド室に入れておくのがおすすめ。低温で保存されるため熟成スピードがゆるやかになり、味がすぐに変わってしまうことを防げます。

万能のように思えるチルド室ですが、水分を多く含む食品は0～2度のチルド室で保存すると、食品の中の水分が凍ってしまい、味が変化してしまう可能性があります。そのため、豆腐などは冷蔵室で保存することをおすすめします。

れんこんとブロッコリーの味噌マヨ焼き

材料(2人分)

れんこん	100g
ブロッコリー	100g
味噌	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
酒	大さじ1/2



つくりかた

1. ブロッコリーは小房に分け、分量外の塩を入れた沸騰湯にお湯で固めにゆでる。
2. れんこんは1cm幅に切り、分量外の酢水につける。
3. 熱したフライパンにサラダ油をひき、れんこん、ブロッコリーを炒める。れんこんに火が通ったらAも入れ火止め合わせたらできあがり!



知ったかぶり健康情報「足を組むデメリット」と「骨盤や脚の歪み解消方法」

足を組む理由とは？

人間はもともと左右非対称の生き物です。最も重い臓器である肝臓は約1.3~1.5kgほどあり、カラダの右側に位置しています。さらに、座り方や歩き方の癖によっても、その差は大きくなります。

例えば、椅子に座った状態で両脚を上げてみましょう。テーブルの足に付いている調整具のように、坐骨(お尻の骨)が下がって左右の骨盤の高さを均等にしようとする。



このようにして人間は、無意識のうちにカラダの安定をはかってしまうのです。

足組みがもたらす3つのデメリット

■太ももが張って脚が太くなる

足を組むと、お尻の筋肉は引き伸ばされ弱くなります。お尻の筋肉には、もともとカラダの横揺れに耐えるという役割があるのですが、お尻の筋肉が弱くなると、外ももの筋肉がその横揺れの負荷を代償しようとする。その結果、外ももの筋肉が過剰に使われ、張ってきってしまうのです。

■垂れ尻の原因になる

前述したように、足を組むことでお尻の筋肉は弱くなります。筋力が弱くなると、筋肉を使う機会も減ってしまうので、意識してお尻を鍛えない限り筋肉はどんどん衰え、ヒップラインは下がってきてしまいます。



■腰痛の原因になる

横揺れに対して不安定になると、腰の筋肉にも緊張が

生じます。長く歩いた日、長時間立ちっぱなしのときに腰が痛くなる方は、お尻の筋肉が弱くなっている可能性があります。

足を組むのをやめたい! 正しい座り方とは

■両足裏全体を床につける

足裏全体が床に触れていることで、体重が分散され、骨盤にかかるストレスを減らすことができます。

■左右のお尻に均等に体重が乗るようにする

足を組みたくなる原因は、カラダのアンバランスの解消でした。左右均等に体重を乗せれば骨盤が安定し、足を組まなくても座れるようになるのです。

■椅子に深く腰かけ、背もたれに寄り掛かる

浅く腰掛ける座り方は、一時的には良い姿勢に見えても、長時間同じ姿勢をとり続けると背中中の筋肉が緊張し、肩こりや腰痛の原因になりやすいです。もともと椅子には背もたれが付いているから、深く腰掛け背もたれに体重を預けることで、筋肉の過度な緊張を防ぐことができます。



カラダの歪みは、ある日突然あらわれる

ものではありませんが、

足を組む生活を続けていると、体がどんどん歪んできて、腰痛や肩こり、冷えの原因になってしまいます。あまりに状態が悪ければ整体師など体の専門家に頼り、長時間の座りっぱなしを防ぐ、ストレッチを行うなど、自分でも行いましょう。

椅子の座り方や歩き方・立ち方など、日頃の意識を変え、歪みのないボディラインを実現させましょう!

雑学クイズ

【問い】公職選挙法では、選挙運動のサポートスタッフに出すおやつ代まで決められています。それは1日いくらでしょう?

- ① 250円 ② 500円 ③ 750円

公職選挙法施行令129条には、選挙候補者が抱える事務員に対して支払う金額の詳細が定められています。問題の茶菓料(おやつ代)は一人あたり1日500円とされています。



答えは ②500円

そのほかにも、弁当は1食1000円、宿泊料は1泊1万2000円までなど、公正さを確保するためのさまざまな規定があります。ちなみに、ポスターを貼るだけの労働者に対しては、弁当や茶菓料の実費での支給は許されていないそうです。

大人の博識雑学より

旬の食材と栄養成分「ホタテ貝」

ホタテ貝(帆立貝)は、貝が殻を、船の帆のように立てて海面を移動するという迷信から「帆立(ほたて)」と呼ばれるようになりました。中央に大きな貝柱が1個あり、この貝柱が高級食材のひとつとして古くから食べられています。

ホタテ貝(帆立貝)の旬は、11~3月頃です。

栄養成分は、たんぱく質が豊富で脂肪は少ない低エネルギー食品です。タウリン、ビタミンB2、鉄分、亜鉛、カリウム、銅も多く含まれます。ホタテ貝の旨味成分は、グルタミン酸です。セレンも含まれます。



タウリンが豊富ですので、コレステロール値を下げ、疲労や視力の回復に効果があります。セレンは、がんや動脈硬化、老化予防に効果があります。

ビタミンB2が健康な皮膚・髪・爪をつくれます。鉄分は貧血の予防に効果があります。亜鉛が味覚を正常に保ち、グルタミン酸が脳の働きを高めます。

実践 健康のミニ情報

女性ホルモンには、肌や髪的美しさを保つ働きがありますが、年齢と共に分泌が低下します。また、女性ホルモンを分泌する卵巣は、食品添加物のとりすぎやストレスなどで衰えが進みやすくなるので、気になる症状がある人は、女性ホルモンと似た働きをする「大豆イソフラボ

「大豆とトキメキで女性力をUP!」

ンを摂取するため、大豆製品を積極的に食べるようにしましょう。また、添加物の多い加工食品は控えめに。そして、ステキな異性にトキメクことも、女性ホルモンの活性効果が期待できます。

