



百草園健康だより



砂糖の取りすぎで肌が老化!?

肌のコラーゲンを直撃するAGE
赤ちゃんの肌がツヤツヤです。赤ちゃんのは、美肌成分を生成する線維芽細胞が活発に働いているからです。ところが、糖化によってAGEが増えると、皮膚はカチカチになってハリを失い、シワやたるみ、くすみの原因に！さらに皮膚の新陳代謝も悪くなるため、シミもできやすくなってしまうのです。

「糖化」ってなに？
血液中の余分な糖と体内のタンパク質がくっくと、AGE (Advanced Glycation End Products) という物質がつくられます。これが糖化という現象で、AGEは、シワやシミ、たるみなどの肌老化をスピードアップさせる悪玉物質なのです。
インスリンの分泌量が少なかったり、分泌されていても働きが悪かったり、インスリンの処理能力を超える大量の糖質食品を摂ったりすると、ブドウ糖が血液中にあふれ、血糖値(血液中のブドウ糖濃度)が上がってしまいます。血糖値が高い状態が続くと、体内の糖化が進みやすくなり、AGEがたくさんできてしまうのです。

キレイな肌にダメージを与える要因は、いろいろありますが、肌の「糖化」も原因の一つであることがわかってきました。肌の健康を保つコラーゲンが糖化すると、若くても肌の老化が進みやすいため、糖化しないように注意することが必要です。

AGEが引き起こす体への影響

- 糖化が進むと、体にはどんな影響があるのでしょうか。
 - 抜け毛や切れ毛、白髪
 - 動脈硬化
 - 骨粗しょう症
 - 糖尿病の合併症
- このほかにも「白内障」や「アルツハイマー型認知症」などさまざまな病気を引き起こす原因となっています。糖化を防ぎ、体内にAGEがたまらないようにすることが大事です。



糖化を防ぐ食べ方

糖化を防ぐためには、食後の血糖値を急上昇させないことが基本。炭水化物は血糖値を急上昇させるので、白米や食パンなどの精製された穀物、とくに丼ものなど、炭水化物メインの料理ばかり食べている人は要注意。

①懐石食べ

懐石料理では、最初に旬の野菜、次に魚や肉のメイン料理、最後に汁もの。ごはんが出てきます。懐石料理のように、食物繊維

↓タンパク質↓炭水化物(糖質)の順に食べると、血糖値の上昇がゆるやかに抑えることができます。定食もオススメです。

②外食するときのコツ

丼もの1品とか、パスタだけでは血糖値が上がりにやすいので、外食するときは、次の3つを実行しましょう！

- ・丼ものやパスタなどの1品料理は、週1回未満に
- ・サラダやおひたしなどの食物繊維を多く含む副菜を追加オーダーし、先に食べる
- ・「ごはんは少なめに」と注文する。もったいなくても、満腹になる前にごはんを残す

③食後の血糖値を上げないコツ

糖化しやすい状況を減らすために次の「血糖値を上げないコツ」を実践してみてください！

- ・食間を2〜3時間以上あける
- ・空腹になってから食べる
- ・ドカ食いはしない
- ・早食いをしない
- ・など、ちょっと注意するだけで、糖化の予防につながります。



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「」に幸あり

コロナ禍ですと延期されていた姪っ子の結婚式が、先月ようやく行われました。招待状の日付は一昨年(2021年)の二月。元々予定していた二月に披露宴をしようと準備を進めていたが、緊急事態宣言を受け、悩んだ末に皆が安心して出席できる日まで延期しようという勇気ある決断をしたのでした。

いよいよ結婚式当日を迎えました。席札にはそれぞれの参列者に向けたメッセージが手書きで添えられていました。この時点で早くも涙腺が危ない状態に……。披露宴が始まり、歓声と拍手の中、姪っ子夫婦が入場してきました。「やっと今日を迎えられた」と安心したのか、長かった準備期間を思い出したのか、ふたりとも感極まって涙で顔がグチャグチャになっていました。私もガマンできず、ついにもらい泣き(笑)沢山悩んだからこそ夫婦の絆も深まったのではないのでしょうか。この二年暗いニュースばかりでしたが、こんなに素敵な時間に立ち会うことができても幸せでした。



末永くお幸せにね！

今月の頭の準備体操

皆さんこんにちは！ハロウィンが終わると、一気に年末感が出てきますね。山の色は秋から冬、街の色はハロウィンからクリスマスへと変わって行きます。今月は、冬を少しだけ先取りして、クリスマスの催しで使えるクリスマスにちなんだなどを紹介します。

- ① クリスマスイブにみんなでかける「掛け声」と言えば？
- ② 最近、お小遣いがアップしたお父さんが、クリスマスに食べたいと言ったものは何？
- ③ 鶏肉の料理なのに、牛肉も使っているような名前のクリスマスの定番料理って何？
- ④ 有名な、日光東照宮「三猿」の中で、クリスマスツリーが大好きなのはどのサル？
- ⑤ サンタさんはソリに乗ってやってきますが、雪の上ではなく顔の上を走るソリってどんなソリ？

答え・・・

- ① せいや！ 聖夜だから
- ② ケーキ 景気(ケーキ)が良いから
- ③ ローストチキン ロースとチキン
- ④ きかざる クリスマスツリーだけに、木飾る
- ⑤ ヒゲソリ



読めばトクする 裏ワザ大百科

【家中の清掃に使える台所用洗剤】

住まいの洗剤と言っても、あまりの種類に目が回りません。アレもコレもと専用洗剤を揃えなくても、いざとなったら「台所用洗剤」でかなりの部分の掃除はカバーできるのです。

■トイレ掃除：便器は原液。便器に1〜2滴、原液を垂らして、ブラシでゴシゴシ。床や壁は、バケツの水に原液を数滴たらして薄めて拭きます。便座も薄め液で拭き掃除。



■洗面所掃除：スポンジに原液でOK。洗面ボウルには1滴2滴、原液を垂らしてスポンジなどでゴシゴシ。床、壁、その他はトイレ掃除と同様に行いましょう。

■浴室掃除：潤沢な泡で排水口もお手の物！浴槽はティースプーン1杯程度の原液を垂らしてスポンジでゴシゴシ。洗面器や風呂椅子、洗い場床、排水口などもじゃんじゃん擦り洗いしてしまいましょう。

■キッチン掃除：コンロ周りは薄め液で対処。コンロ周りの汚れは薄め液+スポンジで擦り洗い。シンクも同様。床、壁その他、薄め液で拭きます。

■リビング、子ども部屋など：窓に薄め液をスプレー。フローリングの床は数滴原液を落としたバケツの水で拭き掃除しましょう。ラグなども雑巾をかたく絞って拭き掃除できます。家具、壁等も同様に。窓は薄め液を入れたスプレーボトルで濡らし、スポンジなどで擦ってスクイージーで水切りすればスッキリ。

買い置きがなくて困った時はぜひ試してみてください。

一子宝相談/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

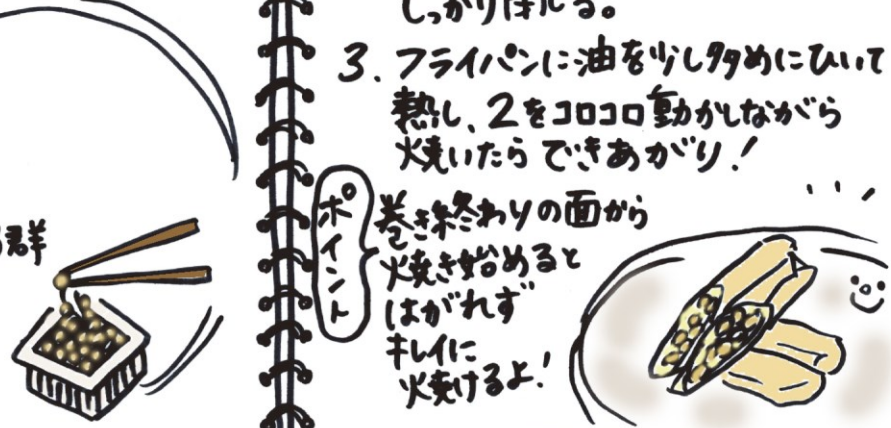
糸内豆の味噌チーズ春巻き

材料(2人分)
春巻きの皮 4枚
A
・糸内豆 2パック分
・味噌 小さじ 1.5
・ミックステーズ 30g

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

つくりかた
1. ボウルにAを入れてよく混ぜる。
2. 春巻きの皮を広げて少し手前に1を置いて巻いていく。巻き終わりに水を少しつけてしっかり閉じる。
3. フライパンに油を少しづつひいて熱し、2をゴロゴロ動かしながら焼いたらできあがり!

ポイント
巻き終わりの面から焼き始めるとはがれずキレイに焼けるよ!



知ったかぶり健康情報「寝酒」もいいけど、睡眠を妨げない飲酒の適量は?

●日本人は「寝酒」が好き?

アルコールには、不安を減らしたり、気持ちを落ち着けて眠りに誘ったりする働きがあります。

欧米やアジアの10カ国を比較した調査では、日本人は不眠のために医療機関を受診する割合が極端に少なく、そのかわり不眠を解消するためにアルコールを摂取する割合が、3割を占めるという報告があります。



●寝る前のお酒は睡眠の質を下げる恐れも… 飲み方・飲酒量に注意

少量のアルコールを飲むと、寝つきが良くなるのは事実です。アルコールは脳の中で、興奮系の神経伝達物質の働きを抑え、抑制系の神経伝達物質を刺激することで、鎮静や催眠の作用を発揮します。この効果のために、昔から世界中で寝酒が愛好されてきました。

しかし、アルコールは量が増えると、睡眠の質を悪くしてしまいます。体重1kgあたり1gほどの中等量のアルコールでは、睡眠前半の深い睡眠が増えますが、後半には浅い睡眠が増え、

夜中に目覚めやすくなります。

さらに、多量のアルコールを飲み

続けていると、アルコールに対する耐性ができてしまうため、日が経つにつれて飲み始める前よりも睡眠

時間が短くなる傾向があります。睡眠時間を確保しようとしてお酒の量が増えることによって結果としてアルコール依存症になるリスクが高まります。



●アルコールの飲みすぎが招く 睡眠中の頻尿といびき

お酒を飲んだ夜は、トイレが近くなって夜中に目覚めてしまう人もいると思います。ビールをたくさん飲むということは、水分をたくさん摂っているということなので、トイレへ行くのは自然なこと。しかし、水分摂取量以外にもトイレが近くなる理由があります。

通常、眠っている間には、おしっこが作られないようにするためのホルモン(抗利尿ホルモン)が分泌されます。しかし、アルコールはこのホルモンの働きを邪魔してしまうため、眠っているうちにもだんだんおしっこが溜まります。睡眠の後半になると、眠り自体が浅くなるので、トイレへ行くために目が覚め、睡眠が中断されてしまうのです。



また、アルコールは舌の筋肉を麻痺させるので、仰向けで眠ったときに舌がのどに落ち込みやすくなります。

さらに、鼻の血行が良くなりすぎて、粘膜が腫れて鼻が詰まります。これらが合わさって、鼻からのどにかけての空気の通り道が狭くなり、イビキをかきやすくなります。イビキをかいているときは、体に酸素を十分に取込めないため、睡眠が浅くなり中途覚醒が増え、熟睡感が減ってしまいます。

体重60kgの健康な人の場合、眠る3時間前までに日本酒なら1合、ビールなら中ビン1本、ワインならグラス2杯を限度として楽しみましょう。

また、アルコール分解で負担のかかる肝臓のために、週1~2日はお酒を飲まない休肝日を作っておきましょう。

雑学クイズ

【問題】

『涙の味で泣いている理由がわかるの?』

【解説】

人間の涙の98%は水分で、その中にはナトリウムなどの電解質が溶け込んでいます。食塩は塩化ナトリウムともいいますが、このナトリウムの影響により、涙の味はしょっぱく感じられます。



ただ、その味は常に同じではなく、実は、涙を流す理由によって微妙に変わるのだそうです。たとえば、悲しいときやうれしいときは薄く水っぽい味になり、悔しいときや腹が立ったときはしょっぱい味となる実験結果も。その理由は、涙を作る涙腺にあるようで、涙腺は三叉神経、交感神経、副交感神経の3つの支配を受けており、その働きの変化によってナトリウムの量が微妙に変化するのだそうです。

よって正解は【○】

大人の博識雑学より

旬の食材と栄養成分「あさり」

栄養成分は、旨味成分のタウリンやベタインが豊富に含まれています。鉄分やマグネシウム、カルシウム、亜鉛などのミネラル類を含みます。ビタミンB2・B12・Eも含んでいます。

鉄分やビタミン12が貧血予防の働きをします。ビタミンB12には造血作用があります。タウリンはコレステロールを排出し、中性脂肪を減らすので、動脈硬化を予防します。

また、タウリンは肝臓を強化し二日酔いにも有効です。栄養成分のタウリンやビタミンB12は、料理の汁に溶け込んでいますので汁も食しましょう。亜鉛は味覚障害や強精に有効に働きます。

アサリは一年中出回っていますが、12月~3月頃が旬で美味しい時期です。殻がしっかりと閉じてあり、臭いのないものが新鮮です。なお大きさでは味は変わりません。砂出しは海水と同じ2%程度の塩水に浸け、常温の暗所に置くのがポイントです。約30分~1時間で体内の砂を吐き出します。



実践 健康のミニ情報

「運動後の牛乳で体づくりを」

水分補給の研究でわかったのが牛乳の効果。ややきつい運動後、30分以内にコップ一杯(約200CC)牛乳を飲むと、体温調節機能が改善して暑さや寒さに強い体になるのだそうです。

- 水分補給だけでなく、筋力アップで必要なたんぱく質も豊富です。
- 冬の体づくりに牛乳を活用しましょう!

