

ひやくそうえんけんこう 百草園健康だより

頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

先日、信販会社から親展の封書が届いた。心当たりがないので、ついに自分もインターネットがらみのトラブルに巻き込まれたか…と、ギョツとした。
恐る恐る封筒を開けてみると、わが子のアパート家賃を収受する信販会社からのものだった。契約更新の際、手数料を数百円多く取り過ぎていたのだと書いてあった(ヤレヤレ)。

家賃といえば、自分が学生時代の頃は下宿代を大家さんへ手渡ししていたのを思い出した。あるとき仕送りを使い込んで大家さんに支払いができず、下手な言い訳をしたことがあった。黙って私の言う事を聞いてくれていたが、こっちの魂胆など大家さんにはすべてお見通しだった。逆にいろいろと差し入れをしてくれて胸が熱くなった。今でも思い出すと恥ずかしいやら、本当に助かったなあという感謝の気持ちが入り混じる。

今の時代はキャッシュレス花盛り。スマホひとつで買い物をする若者たちの姿に感化され「おっちゃんだって」とばかりに自分もスマホ決済を利用するようになった。便利な反面、人生のドラマは減ってしまった。「人情レス」にはなりたくないものだ。



「夜ヨーグルトダイエット」のすすめ！やり方と効果とは

ダイエットや美肌に効果大だと人気の高い食材が「ヨーグルト」。ヨーグルトという朝食のイメージが強いのですが、実は「夜にヨーグルトを食べる」ことで、ダイエットや美肌効果に加え、安眠や虫歯予防といった沢山のメリットがあります。

■夜ヨーグルトのダイエットと便秘解消効果

「夕食は控え目にして夜食はNG!」。これはダイエットの基本ですが、夜の空腹はつらいもの。そこで、オスズメなのが「夜ヨーグルト」です。



ヨーグルトには乳酸菌、タンパク質、ビタミンB2、カルシウムなど、便秘やダイエットに適したものがたっぷり含まれています。
乳酸菌は腸内の善玉菌を増やし、老廃物のスムーズな排出を促す効果があります。特に夜ヨーグルトを習慣にすれば、腸のゴールデンタイムといわれる夜の22時〜2時の時間帯に酸が腸を刺激することで便秘予防に役立ちます。
カルシウムは脂肪の排出を助け、タンパク質は筋肉を作り出します。
さらにビタミンB2は脂質をエネルギーに変えてくれるなど、ヨーグルトを毎日の食生活に上手に取り入れれば、やさしい体質を手に入れることができるのです。



※ヨーグルトは加糖ではなく無糖タイプを選んでください。

読めばトクする 裏ワザ大百科 【花粉を持ち込まないテクニック】

いよいよ花粉症のシーズン到来です。家に花粉を持ち込まないようにして、少しでも症状が和らぐようにしましょう。



花粉が付きやすい洗濯物には、柔軟剤を使うようにします。柔軟剤の静電気防止効果により、ある程度付着を防ぐことができます。また、防水スプレーを使うのも効果的。防汚作用があるので、花粉が服や靴について家に入ることを防いでくれます。

次は家に持ち込まない対策をしましょう。

まず、外出から帰ってきたら、靴用マットで靴裏の花粉を取り除きます。コートはできれば玄関の外で脱ぎ、花粉を払い落としてから、帽子やマフラー、髪の毛の花粉も払いましょう。マスクもゴミ箱へ。手洗いうがいはもちろん、洋服もすぐ脱いで部屋着に着替えてください。

換気は必要ですが、一緒に花粉も入ってしまうのは避けたいですね。空気清浄機を使うなど、換気と花粉対策を両立できる工夫をしましょう。窓を開けて換気をするなら、花粉飛散が少ない朝一番や夜遅めの時間帯がおすすです。布団を外に干すと、多くの花粉がついてしまうので、花粉シーズンには布団乾燥機を活用したほうが良いかもしれませんね。

今月の頭の準備体操

今月はちょっと難しいかな〜。挑戦してください！

- ① 同じ小学校に通う、太郎君と花子さんは、運動会の日も、遠足の日も、音楽会の日も同じお弁当でした。さて、それはどんなお弁当だった？
- ② しゃぶしゃぶ、おすし、焼肉。名探偵が一番好きなのはどれ？
- ③ 世の中には、表と裏が一緒に見られる不思議なモノがあるという。それはいったい何？
- ④ 通常はすごく大きな音がしますが、後ろに「と」をつけると静かになるものって何？

【ヒント】

- ①のヒント 3回、同じだったということ？
- ②のヒント 名探偵は事件を〇〇〇する。
- ③のヒント あるスポーツで使います。
- ④のヒント 知らせる際の音響！



【答えと理由】

- ① サンドイッチ (三度一致だから)
- ② お寿司 (酢入り (推理) が好きだから)
- ③ 野球のスコアボード (裏と表の得点が見られる)
- ④ サイレン (とを付けると、サイレント)

—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

■夜ヨーグルトの正しい食べ方！量とタイミングは？

でも大丈夫！といえます。

夜ヨーグルトを取り入れる際は、食前・食後と2通りの方法があります。

いずれも、食べる量は100g〜200gとし、腸のゴールデンタイムに合わせるために遅くとも就寝2時間前までに食べるようにします。食べる前に冷蔵庫から出して常温に戻しておく、胃腸への負担を軽くすることができます。

【食前】食べる】

食前にヨーグルトを食べると、ヨーグルトに含まれるビタミンB2が、食事の脂質や糖質を分解してくれます。

【食後に食べる】

胃酸が薄い方でも善玉菌が腸に届きやすくなるので、食後に食べると便秘解消に効果的です。

■自分で選ぶヨーグルトの選び方

乳酸菌には複数の種類があります。ヨーグルトの銘柄によって使用されている乳酸菌が異なるので、どれが自分に適しているか、同じものを1〜2週間続けて見極めてみましょう。お腹周りがすっきりしたり、肌の調子が良くなったと感じたら、合っている証拠。そのまま継続し

ネギたっぷり系内巨パスタ

材料(3人分)

ホンネ 250g
 深谷ネギ 2本
 大粒系内巨 3パック
 めんつゆ 大さじ3

系内巨
 免疫アップ
 整腸作用
 疲労回復
 など
 健康効果
 たくさん!



ネギ

食欲を
 増進させ
 体を温める
 など
 薬を
 豊富に
 含む
 冬野菜



つくりかた

1. ホンネをたっぷりのお湯で茹でる。
2. ネギは薄いななめ切りし、
1/3本分はトッピング用に
薄い車輪切りにする。
3. フライパンにネギ(ななめ切り)と
系内巨を入れて炒める。
4. めんつゆを金鍋肌から入れ、
ゆでたホンネも加えてからめる。
5. 器に盛りつけ、トッピング用の
車輪切りネギをのせたら できあがり!



知ったかぶり美容情報「白髪予防に効果的な食べ物って？」

年齢を重ねていくと、「白髪」に悩む人は多いものです。白髪が増えてくると、実年齢よりも老けて見られてしまい、定期的にカラーリングしなくてはいけないなど、女性にとって悩ましい問題です。白髪の原因とその対策、また、白髪にオススメの「食材」についてご紹介します。

■白髪になる仕組み

髪は髪の根元にある毛母細胞という部分で作られています。そして、いわゆる普通の黒い髪は、「色素細胞(メラノサイト)」が作り出すメラニン色素が髪の内部に取り込まれることにより、黒い髪となって生えてきます。

白髪はこのメラノサイトによる着色がされずに生えてしまった髪の毛。つまり、メラノサイトの働きがうまくいっていない＝白髪となるのです。



■白髪対策に有効な食材

加齢とともに白髪は増えていきますが、若い人でも白髪が生えてくる場合があります。そこにはストレスや生活習慣、遺伝などが関係していますが、栄養不足も原因であることがあります。

①たんぱく質

たんぱく質は髪の毛を作る主な材料です。まず健康な髪を作るには、たんぱく質でも良質なものを摂るようにしてください。



〔大豆などの豆類、肉、魚、卵、チーズ〕

②亜鉛

健康な髪の毛が生えるように、亜鉛を摂取することも重要です。亜鉛は、健康な皮膚や髪の毛を生成する栄養ですが、女性はとくに不足しやすいのでバランスよく摂取するようにしましょう!

〔牡蠣、レバー、牛肉〕

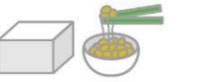


③チロシン

髪にはメラニンという髪の色を作る色素があります。このメラニンの原料となっているのがアミノ酸の一

種であるチロシンというものです。

〔チーズ、納豆、豆腐、バナナ〕



④ヨード

髪の毛は、メラノサイトという細胞でメラニン色素が作られて色がつきます。メラノサイトの働きを活発にするよう助けてくれるのがミネラルのヨードです。



〔ひじき、わかめ、のり、とろろ昆布、もずく〕

⑤体を温める食材

身体を温めて血行をよくすることで、酸素と栄養が髪の毛に行き渡りやすくなります。

〔生姜、根菜類〕



■きれいな黒髪を保つために

- ・白髪が生える原因は加齢以外にも、ストレスや栄養不足などが原因
- ・脂っこいものや冷たいものを食べ過ぎるのは避けよう!
- ・たんぱく質やミネラル、身体を温めるものを食べると白髪抑制効果がある!
- ・飲み物はルイボスティや豆乳が最適!

食べ物は薬ではないのですぐに効果は出ません。即効性がないので、不安になるかもしれませんが、副作用もなく安心です。

人間の体は皮膚、骨など3カ月で生まれ変わると言われています。ほんの少し意識を変えて、キレイな黒髪を手に入れましょう。



雑学の小部屋

「ユニクロの社名の由来は・・・」

実はユニクロの本社は東京ではなく、山口県山口市に置かれており、第一号店は1984年広島市中区袋町に出店されていました。更にその前身である「メンズショップ小郡商事」は1949年3月に出店されていたことから、実はかなり歴史の長い企業なのです。



ユニクロという社名は「ユニーク・クロージング・ウエアハウス」を省略して誕生したもので、ユニークには「独自」、クロージングには「衣類」、ウエアハウスには「倉庫」という意味があります。そのため「他の衣料品店では買えないような衣類をたくさん取り揃えている」ことがユニクロの由来となっています。

元々は「UNICLO」という表記でしたが、香港で現地法人を立ち上げる際に誤って「UNIQLO」としてしまったことがきっかけとなり、現在でも「UNIQLO」となっています。

旬の食材と栄養成分「新じゃがいも」

原産は南米アンデス山地です。旬は年2回で、春と秋に収穫します。皮が緑色になりかけていたり、芽がでているものは避けましょう。

日に当てると発芽しやすくなるので、新聞紙などにくるんで保存します。発芽防止に効果的なのが、リンゴと一緒に保存することです。



リンゴのエチレンガスが、有毒物質ソラニンを含むジャガイモの芽の発芽を抑えてくれます。

冷蔵庫に入れると、乾燥が進むだけでなくホクホク感も薄れてしまうので常温で保存しましょう。

栄養成分は、ビタミンCをみかんと同程度も含み加熱しても壊れにくいのが特徴です。カリウムや食物繊維も豊富に含みます。また、ビタミンB群やポリフェノールのクロロゲン酸を含みます。

ビタミンCは、抗酸化作用で活性酸素を抑制し、カゼ予防や細胞の老化を防止し美肌効果があります。

カリウムが血圧を下げ、強い利尿作用で余分な水分を排泄してむくみを取ります。クロロゲン酸はガンを予防する働きがあります。

実践 健康のミニ情報

不安を感じたら、その場でやってほしいのが「ワンダーウーマンのポーズ」。足をしっかりと開いて腰に手を当て、胸を張ります。さらに、顔は口角を上げた笑顔で2分キープしましょう。このポーズはアメリカの研究で、ストレスが低下し自信がアップすることが

2分で不安が軽くなる「ワンダーウーマンポーズ」

- わかっています。アメリカのコミックの女性ヒーロー・ワンダーウーマンを真似したこのポーズで、
- ヒーローのように自信をみなぎらせて。

