

ひやくそうえんけんこう 百草園健康だより

朝ご飯にパンは太る？太りにくい朝のパン食とは

① 油の量とおかずの中身
一般的に主食がパンの場合、ウインナーやベーコンなど油っぽいおかずと組み合わせることが多くなります。また、魚よりも肉を選ぶ傾向が強いこと、さらにパンにジャムやバターなどのスプレッドをつけると、それだけで一気に糖質・脂質の摂取量が増えてしまいます。

② 消化が早くすぐに空腹になるから
パンの原料は小麦粉。小麦を粉砕したもので、粒になつてお米に比べると、早い時間で消化できます。消化が早いということは、それだけ空腹になりやすい、ということ。必然的に、昼食までの間の間食が増えたり、強い空腹により昼食でカロリーの高いものを選んで過食につながりやすいのです。

③ 朝の腸の吸収の良さ
朝は、前日の夕食から10時間近くたつていため、胃腸が空になっています。つまり、食べ物を良く吸収するという事です。朝は空っぽの腸に食べ物を送りこむわけですから、栄養素をぐんぐん吸収するのです。



ダイエットに良いのはご飯といつても、たまにはパンだって食べたくなります。適度に好きな物を食べることも、ダイエット成功の秘訣です。では、パン食で痩せるメニューにするにはどうしたら良いのでしょうか？

① おすすめはバゲットやベーグル
糖質・脂質、共に少ないのは、バゲットやパリジャン、バター、ブル、エトなどのフランスパン。
基本的に、卵や砂糖、バターを使わないため糖質・脂質が少なくカロリーも少ないパンです。バゲットの食感が軽さが物足りない人は、ベーグルがおすすめです。卵やバターを使わないので低カロリー。また、他のパンと違って「茹でる」製法をとっているためずっしりとした食べごたえがあります。

② 真っ白いパンよりも、暗い色のパン
精製されているパンよりも、ライ麦パンや全粒粉パンのように未精製のパンのほうが腹持ちが良い上に栄養価が高くとてもヘルシー。手作りなら、砂糖やバターの量を調整できるのでさらにヘルシーに仕上げられます。



③ たつぷり野菜を食べる
パンはどうしても油っぽいおかずと組み合わせることが多いため組み合わせるおかずも偏りがちですが、パン食でも体重を維持できている人は、いろんなおかずを食べています。
パン食ダイエットに成功している人の食事をよく見ると、食物繊維の多い野菜をたっぷり食べていることが分かります。
腸での糖質・脂質の吸収を緩やかにするために、野菜の繊維で腸に膜を張るのが有効です。食物繊維が豊富な食材と一緒に食べれば、脂質の体内吸収を抑制してくれるので、野菜をたっぷり食べるのはダイエット効率が良いと言えます。
パンを食べるときこそ、ご飯を食べるときよりもたくさん量の野菜を食べましょう。サラダよりも、カサを抑えて量を多く食べられる蒸し野菜がおすすめです。

朝食でパンを食べると太りやすいこととがいろいろなデータからもわかっています。参考として、パン食で太らない人の共通点を参考に改善すれば、パン食でも体重を気にせず楽しく食べられるでしょう。パン派の人はぜひ試してみてくださいね。



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「マスクでおしゃれ」

新型コロナウイルス感染拡大でずっと外出を控えているが、食品や生活用品の買い出しには出掛けている。お店のスタッフのみなさんはもちろん全員マスク姿で、それは当然としても、すれ違う人たちのマスクの凄いこと！「凄い」の意味には「驚き」や「感嘆」が含まれているが、中にはビックリ仰天、思わず振り返ってしまったマスクもあった。

たとえば、阪神ファンでなければ恐ろしくないだろうと思われる黒地に黄色で刺繍したトラが顔半分を覆ったマスク。青地に白いサッカーボールが転がったマスクの若い男性。よく言えば個性的、悪く言えば「そこまでやる？」である。

いいなあと思ったのは白地に赤い花柄のワンピースを着た高齢の女性で、マスクも白地に同じ色の小さめの花を散らしていた。彼女は明らかにマスク美人を指しているに違いない。

マスクが手放せない生活がこれからはしばらくは続きそうなので、おしゃれなマスクで生活を楽しくするのも悪くないと思う。



読めば トクする 裏ワザ大百科 【毎日のお風呂掃除がラクになる裏ワザ】

お風呂掃除は、やるタイミングによって手間が大きく変わってきます。一番短時間でできるのは、お風呂に入り終わった直後です。お湯を抜いてそのまま掃除をすれば、湯船にこびりついた垢もシャワーを流す程度で落とすことができます。



翌日に掃除する場合、浴槽に垢がついているので、落とすのが手間になってきます。そこで、湯船に入るときも、体を洗ったあとも、かけ湯やシャワーなどで、十分に体の汚れを落としてから入るようにしましょう。さらに浴槽に入っているときお湯に汚れや垢が浮いているのを見つけたら、その場で湯垢取りで取るようにします。

浴槽の掃除には長い柄がついたスポンジがおすすめです。手持ちのスポンジの場合、浴槽の中に入ったり、腰を曲げてするので、重労働となってしまうがち。柄の長いスポンジなら、浴槽の外からさほど腰を曲げることなく掃除をすることができます。

お風呂の入り方と掃除グッズを少し変えるだけで、毎日のお風呂掃除がグッとラクになりますよ。

今月の頭の準備体操

上下左右のひらがなと組み合わせて、3文字の言葉を作ることができる、ひらがな1文字を真ん中のマスに記入してください。脳活道場より

目標時間：50才代まで4分以内 60才代6分以内 70才以上8分以内 ヒント：魚介類や海藻、海の幸

問①	あ		問②	く	
	か	ご		た	こ
		り			げ
問③	あ		問④	は	
	う	ぎ		な	ず
		ご			ち
問⑤	く		問⑥	う	
	か	き		か	お
		ら			ぼ

【答え】①さ②ら③な④ま⑤じ⑥つ

—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

6月の花：「くちなし」 ●花言葉：「とても幸せです」「喜びを運ぶ」「洗練」「優雅」 ●花名の由来：花名のクチナシの由来は諸説あり、果実が熟しても割れないことから「口無し」がその語源であるともいわれます ●花言葉の由来：初夏の風に乗って漂うクチナシの甘い香り。花言葉の「喜びを運ぶ」はその香りに由来するといわれます。

納豆を使った健康レシピ

納豆バーグ

木炭米斗(4人分)

納豆 3パック

合いびき肉 200~250g

レモン 3~4cm

にんにく 1/4本

パン粉 大さじ6

卵 1個

塩こしょう 適量

サラダ油

(和風ダレ)

① だし汁 大4

みりん 大2

しょうゆ 大3

砂糖 大3

生薑 1片分

(すりおろし)

納豆

疲労回復、整腸作用。

免疫力UP、老化予防。

美肌など

健康効果たくさん!



つくりかた

下準備

・納豆はザルに入れ、サッと
お湯をかけ水気をとる

・レモン・にんにくはみじん切りにし、
フライパンに油少々熱して
火づめ、冷ましておく

1. ボウルに合いびき肉、納豆、レモン、
にんにく、パン粉、卵、塩こしょうを入れ
よく混ぜ合わせ8等分にし小判型にする。

2. フライパンにサラダ油を中火で熱し
1を並べ入れ両面とも焼き色をつける。

3. 弱火にして7分おし、7分くらい焼く。

①を加え、からめながら少し煮、7.器に
ハンバーグを取り出す。煮たタレを
少しロミがっくまで煮詰めハンバーグに
かける。



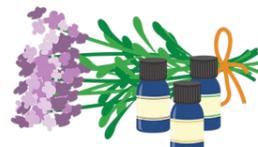
知ったかぶり生活情報「アロマオイルの正しい保管方法」

アロマセラピーに欠かせないエッセンシャルオイル(精油)ですが、正しく保管していないと劣化が進んでしまいます。高温多湿の気候になる日本では、エッセンシャルオイルの置き場所にも気を配りたいもの。エッセンシャルオイルの保管方法や期限切れの精油の利用方法もご紹介します。

●使用期限の目安

未開封の精油は、精油瓶やパッケージに書かれている使用期限内という事になりますが、中には使用期限が記載されていない商品もありますので注意してください。一般的な目安として、開封後1~2年とされていますが例外もあります。

リモネンを多く含む柑橘系精油、ピネンを多く含むサイプレスやジュニパー・パイン、アルデヒド類を多く含むレモングラスやメリッサなどは劣化(酸化)が早いので、開封後6か月~1年以内の使用をオススメします。



劣化したオイルは匂いが変わります。使用期限内であっても香りを確認して、いつもと違うと感じた時は肌への使用は中止してください。開封したらなるべく早く使い切るようにしましょう。

●精油の保管方法

精油を劣化させる要素は酸素や、日光・高温(急激な温度変化)などです。精油の容器には濃い色のガラス瓶がよく使われています。これは「遮光瓶」といって紫外線による品質劣化を防ぐためです。

また、精油は涼しい場所での保管が基本です。直射日光を防ぎ、断熱性が高い材質という、「木の箱」が挙げられます。蓋のある木製の箱は優れた断熱材となり、暗い環境も作ってくれます。さらに箱の中に仕切りがあるものなら、ボトルの横転を防ぐこともできま



す。アロマセラピストは専用の木箱をよく使っていますが、家庭では木製の救急箱などで代用できます。

冷蔵庫で保管すると長持ちしますが、精油によっては粘性が増したり固まったりしますので、その際は室温に戻してから使用してください。暑い時期に長期間家を空ける場合などは、冷蔵庫での保管も検討されると思います。

逆におすすめしないのはビニールや紙、金属製の物です。光を通し、熱を遮断しないのでエッセンシャルオイルの酸化を早めてしまいます。

●期限内に使い切るための工夫

使用期限内に使い切るためのコツとして、初めて購入する精油や使用頻度があまり高くない精油については、5ml以下の少量の瓶をオススメします。

量が多い方が値段的にはお得ですが、せっかくの精油を劣化させてしまっただけでは、もったいないですね。常に新鮮な精油を使うように購入の時から使用頻度を意識して容量を選んでみましょう。

使用期限を過ぎてしまったオイルは、室内を掃除する時に使ってしまいましょう。

精油は殺菌作用のあるものが多いので、床掃除の際にぞうきんを絞るお水に数滴の精油を垂らして、使用します。掃除が終わった部屋には、ほんのりと香りが残って気分も和らぎます。

また、ティッシュに精油を垂らしたものを掃除機に吸わせてから掃除機をかけると排気のおいが気にならなくなります。



雑学の小部屋

受話器から聞こえるのは違う人の声?

今や私たちの生活に欠かせない「携帯電話」。おかげでいつでもどこでも通話ができるようになりましたね。通話中よく「電話だと声が違う」ということを言われたりした事はありませんか?それ、「本当に違う人の声」なのです。その理由は、携帯電話が急速に普及してしまったためなのです。



実は、技術的に音声の波形を分析し、そのデータを完全に再現することは難しく、更にそのままの音声を伝えようとすれば、通信量が膨大になってしまい通信がパンクしてしまいます。そのため、事前に登録された数千種類の声(コードブック)から選ぶといった技術が採用され伝えているのです。この電話の声を交換して相手に伝えるシステムを「CELP」と言い、私たちが普段携帯電話で聞いている声はコードブックから選んだ別人(合成音)の声なのです。

旬の食材と栄養成分「さくらんぼ」

さくらんぼの全国生産量の7割は山形県です。6~7月頃が旬です。

美味しいサクランボを見極めるには、まず色でみます。しっかりと紅く色付き、鮮やかでつやがあるものを選びます。サクランボは追熟しないので、青みが残っている部分が多い物は避けましょう。日持ちがしないので新鮮なうちに食べるようにします。

主成分はブドウ糖などの糖質ですが、カロテン、ビタミンC、カリウム、リン、葉酸、食物繊維が含まれています。

カロテンは、抗酸化作用があり、ガン予防に役立ちます。カロテンは、ビタミンCとともに肌荒れやシミを予防し、美肌効果があります。カリウムが血圧を下げるので、高血圧の予防に働きます。さくらんぼの適度な摂取は利尿作用の効能、顔や足のむくみ、そして慢性腎臓炎を抑える効能もあります。



実践 健康のミニ情報

この時期からぐんぐん増える紫外線。肌を守る飲み物としておすすめなのがコーヒーです。コーヒーに含まれるポリフェノールの一種「クロロゲン酸」には抗酸化作用があるため、シミやシワ対策につながるの研究結果が。

これからの季節は
コーヒーでシミやシワを予防!

- また、コーヒーに含まれるカフェインには夏バテ気味の心と体をシャキッとさせる効果もあるので暑さ対策にもコーヒーがマル!

