

# ひやくそうえんけんこう 百草園健康だより

## 「夏バテ防止」と「ダイエット」を両立！健康的に痩せるポイント

●「夏の食事」が栄養バランスを崩しやすい理由  
暑さや室内外の温度変化によって疲れやすく食欲がわきにくいのが夏の食事です。暑さによって食欲が低下すると、食事は喉越しのよい麺類やさっぱりとしたサラダなどに偏りやすくなります。しかし、麺類から摂れる栄養素は主に炭水化物で、たんぱく質やビタミン・ミネラルなどの微量栄養素がどうしても不足してしまいます。サラダは健康的なイメージがありますが、それだけでは炭水化物が摂れないのでエネルギー不足となります。

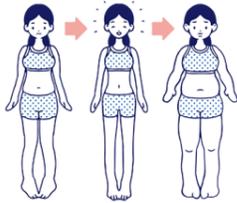
●「食事の量を減らす」のは逆効果！  
夏バテをして食事の量が減ればカロリー摂取量は自然と減るので体重も落ちていきま。しかし、これは当たり前の現象で、決して健康的な食事というわけではありません。健康的に痩せるためには、バランスのよい食事が欠かせません。体がエネルギーを作り出す代謝には、さまざまな栄養素が相互に働いています。



●夏のダイエット成功のポイントは食事  
夏は食欲が落ちやすく、食事量が減ったり栄養バランスが崩れやすくなります。十分な食事が摂れていないと体が疲れやすく回復が遅れるという負のループに陥ってしまいます。これを防ぐのが「バランスのよい食事」です。食事から摂る栄養素の種類が増えると体内のさまざまな働きを活性化し、エネルギーを消費しやすい体を作り出せるのです。



●「夏バテ防止」+「ダイエット」に おすすめの食事のポイント  
■ 定食やワンプレート料理  
主食・主菜・副菜の揃っている料理は使う食品数が多いので自然とバランスが整いやすくなります。  
■ 三食規則正しく  
欠食をしてしまうと活動のためのエネルギーを作り出せず、疲れやすくなったり夏バテを助長してしまったりします。夏バテを防ぐために一日三食しっかり食事を摂りましょう。  
■ 冷たいものを食べすぎない  
冷たいものを摂ると胃腸に刺激を与えて消化吸収能力の低下に繋がります。また、自律神経の乱れを引き起こし疲れやだるさの原因になることも。飲み物は冷やしすぎない、温かい料理を食べるなど、体の冷えには気をつけましょう。  
■ 砂糖を控え、甘味料に工夫を  
白米のような主食は、身体にとって大切なエネルギー源。注意すべきは砂糖のとりすぎです。暑いとつい飲みたくなるジュースにも、砂糖が多く含まれていますので気をつけましょう。料理やスイーツで甘みを足したいときは、メープルシロップや本みりん、きび砂糖、てんさい糖などを使うと砂糖のとりすぎを防げます。



頑張っているあなたへ  
小さなメッセージ  
「コロナの集団接種で思ったこと」  
よくテレビで、コロナワクチンの集団接種の様子が流れている。だだっ広い会場で沢山の人が集まるので、一挙に大勢の人に接種ができるからいいなと単純に思っていた。しかし先日、母のコロナワクチン集団接種に同行して私の意識はちよつと変わった。  
集団接種は、コロナワクチンを早く広く行うための手段であり、交通の便も考えて拠点になる会場を選んだのだと思う。でも、実際はどうだったかという、会場には足取りも危うい老人、動くのもやっとだが接種だからと頑張っている人、一人では来られないからどうしても付き添いが必要になる。車椅子の人だつて沢山いた。私は会場に着いたとたん「これは大変だ」という思いに変わった。  
集団接種は若い人にとっては何でもないことだろうが、高齢者には負担が重いのではないだろうか。年末頃には3回目の接種があるかもしれないという。高齢者は会場に行くことだけでも大変なんだと知ってほしい。せめて高齢者だけでなく、なにか他の方法を考えてくれないかと願っている。



## 今月の頭の準備体操

マルの中に計算記号(+・-・×・÷)を入れ計算式を成り立たせてください。

目標時間：50才代まで5分 60才代8分 70才以上12分

- 9 ○ 3 = 6
- 8 ○ 2 = 4
- 8 ○ 4 = 32
- 12 ○ 8 = 4
- 6 ○ 3 = 18
- 9 ○ 3 ○ 4 = 8
- 8 ○ 2 ○ 3 = 12
- 5 ○ 4 ○ 7 = 8
- 4 ○ 2 ○ 5 = 3
- 16 ○ 4 ○ 5 = 20
- 14 ○ 3 ○ 7 = 6
- 20 ○ 5 ○ 4 = 11

【答え】①-②÷③×④-⑤×⑥+⑦÷⑧×⑨-⑩÷⑪×⑫-⑬



## 読めば トクする 裏ワザ大百科

【やってはいけない！まな板のNGお手入れ】

梅雨から夏の間には注意しなくてはならないのが食中毒。特にまな板は、水気があり、生の肉や魚を扱ったり、食中毒の原因になるものが付着しやすいので、気を付けたいところです。



NG1. まな板を取り出してすぐに使う  
調理の前にまな板にサッと水をかけ、拭いてから使い始めるようにします。かけた水が薄い膜の役割をしてくれるため、傷や汚れが付きづらくなります。

NG2. 生で食べるもの前に、生の肉や魚などを切る  
生で食べるものを先にカットし、次に生で食べられないものをカットするという順番で使います。その都度、軽くでも水洗いすると、よりGOODです。

NG3. 黒ずんだ汚れがあるまな板を使う  
まな板は使っていくうちに包丁の傷ができてしまいます。傷の中に汚れが入ったりカビが生えたりして、黒ずんだ汚れとなります。木のまな板は、塩をふりかけてスポンジで擦り洗いをしたり、紙やすりを使って取り除くようにします。プラスチック製のまな板は、適宜キッチン用漂白剤を使い除菌するようにしましょう。



8月の花：アサガオ ● 花言葉：「はかない恋」「固い絆」  
● 花名の由来：アサガオ（朝顔）は、朝に花を咲かせ、昼にしぼんでしまう様子を「朝の美人の顔」に例えた「朝の容花（あさのかおばな）」の意味であるといわれています。  
● 花言葉の由来：「はかない恋」は、朝咲いて午後にはしぼんでしまう短い命の花であることに由来します。「固い絆」の花言葉は、支柱にしっかりとツルを絡ませることにならみます。



-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

## オクラと納豆のかき揚げ

## 材料(2人分)

納豆 2パック  
オクラ 4本  
ねぎ 1/4本

A(溶き卵) 1/2個分  
水 適量  
薄力粉 1/3カップ  
薄力粉 ツツ  
塩 ツツ  
油 適量

## 納豆

ナットウキナーゼ  
納豆444  
食物繊維・レシチン  
ビタミンB群、Eなど



## フリカケ

1. オクラ・ねぎは小口切りにする。
2. ボウルにAを混ぜ合わせ薄力粉カップ1/3を加え混ぜ衣を作る。
3. 別ボウルに納豆、1のオクラとねぎを入れ、薄力粉ツツを振る。
4. 3に2の衣を加え混ぜ合わせる。
5. 160℃に熱した油にお玉などを使って4をまよめながら入れきつね色になるまでゆかり揚げする。
6. 器に盛り塩をつけてめしあがれ!



## 知ったかぶり健康情報「知っておきたい蚊の特性と習慣」

蚊は、ハエ目科の昆虫です。オス・メスともに長い口吻を持っています。主食は本来、花のミツや草の汁などで、動物の血ではありません。人を刺す蚊としては、イエ蚊とヤブ蚊があります。イエ蚊は夜行性で春と秋に活発で、ヤブ蚊は夏です。



血を吸うのは、産卵期のメスだけです。卵を発達させるために必要なタンパク質を得るために、動物の血液が必要なのです。動物を探す時に、蚊は汗・体温・二酸化炭素などを感知して寄ってきます。蚊は血を吸う時に、刺される人や動物に唾液を送り込んでくるのですが、これには刺した時に痛みを感じさせない麻酔作用や、血が空気にふれて固まるのを防ぐ作用がある様々な成分が含まれています。この唾液腺物質が、刺された後の腫れや痒みを引き起こします。

血を吸ったメスの蚊は主に水中に産卵します。卵は、乾燥した場所でも何年も生き続けることができるため、周期的に水が貯まるようなところであれば孵化してしまいます。卵から数日で幼虫「ボウフラ」になり、1週間でさなぎとなって3日で成虫になります。成虫の寿命は1ヶ月です。



【蚊に刺されない対策は・・・】身の周りの蚊を減らすことも大切蚊への対策として、まず身の周りの蚊自体を減らすことを考えましょう。ボウフラは水の中で生息し、蚊へと成長するため、自分の身の周りに水を



溜めておかないことが大切です。雨水などが溜まった容器はそのままだないようにしましょう。

蚊は雑草を休む場所として好んで使います。雑草を見つけたら抜くようにし、雑草がない状態を作ることが大切です。



また、屋内であれば蚊の侵入を防ぐために、網戸に虫よけスプレーをかけておくと効果的です。

蚊に刺されやすくなる主な要素は、汗・体温が高いことが挙げられます。他にも、蚊は黒色を好むので黒い服を着ていると刺されやすくなります。蚊がよくいる場所に行くときは、蚊に刺されにくい服装をすることが大切です。なるべく明るめの色で長袖のシャツ・丈の長いズボン・靴下を着用し、肌の露出を極力少なくしましょう。

## 汗対策・体温対策

体温が上がると、汗をかきやすくなります。汗をかいたら、なるべく早めに拭きとったり、可能であれば、洗い流すことが肝心です。制汗スプレーを上手に使うとよいでしょう。



これからの季節、以上の対策を試みながら快適な夏から秋を過ごしましょう。



## 雑学クイズ

居酒屋やバーでビールを注文すると、ほとんどの店では栓を抜いて提供されます。その理由として「サービスだから」と、もう一つ理由があります。それは何でしょう？

- 栓抜きが使えない人がいるから
- 注文を取り消される可能性があるから
- 未開栓の酒類を販売するには免許がいるから

【答え】未開栓の酒類を販売するには免許がいるため

【解説】飲食店でビールの栓を抜かずに提供すると、持ち帰ることもできてしまうため「酒類の販売」と判断される可能性があります。開栓された酒類を提供するならば飲食営業許可があればいいのですが、未開栓の酒類を販売するには、酒類販売業免許が必要と酒税法で規定されています。通常、免許取得にコストがかかってしまう等の理由から、免許を取得していないことが多いのです。そのため、ビールは開栓してから客に提供しているのです。(大人の博識雑学より)



## 旬の食材と栄養成分「うなぎ」

夏バテ防止のために、土用の丑の日にうなぎを食べるようになったのは、江戸時代の学者・平賀源内が繁盛していないうなぎ屋に請われて発案したという説が有名です。旬は6～8月頃です。蒲焼きは、身がふっくらとして厚いものを選びましょう。

栄養成分は、1日の必要量の約3倍も含まれているビタミンAが豊富です。ビタミンD・E・B群、カルシウムを含みます。うなぎの表面のヌメリのムチンや不飽和脂肪酸のEPA・DHAを含みます。

ビタミンAは、免疫力を高め生活習慣病を予防したり、目の健康に働きます。ビタミンEは、老化を防止し、美肌をつくります。ムチンは、胃腸の粘膜を保護し、消化・吸収を助けてくれます。EPA・DHAは、コレステロール値を下げ、アレルギー症状を緩和し、ガンを予防します。DHAは、脳の記憶力・学習能力を高めます。



## 実践 健康のミニ情報

暑いと食べたくなるアイス。体にいい手作りアイスはありますか？お好みの果物と甘酒を混ぜてミキサーにかけ、冷凍庫で凍らせれば砂糖を使わなくても自然の甘みを活かしたシャーベットに。近ごろは甘みの強い野菜も多いので、トマトやにんじんもオススメです。

## 「甘酒で手作りシャーベットを」

- 完全に凍る前に時間をあけて2～3回、フォークなどでよく混ぜて空気を入れると出来上がり柔らかくなりますよ。

