

# ひやくそうえんけんこう 百草園健康だより

(1月の花：黄梅)

## 「風邪に効く食べ物」ってあるの？風邪にいい食材・ごはんのコツ

風邪をひいたときは、身体の免疫力が下がっています。消化の悪い食事はなるべく避けるように心がけ、お腹への負担を軽くするようにします。風邪の症状は人によって異なります。症状別におすすめの食べ物を紹介します。

■のどが痛い、せきが出るとき  
のどが腫れて痛いときは、咳が出ているときは、のどに優しいものを摂取するようにしましょう。

■はちみつ  
白湯等にはちみつを溶かすと飲みやすくなり、栄養も補給できます。また、しょうがとちみつを入れた白湯であれば、身体の温かさが持続します。(※1歳未満の赤ちゃんには、はちみつを与えないでください。)

■ヨーグルト  
のどが腫れて飲み込むのがつらいときはヨーグルトなら食べやすいです。発酵食品なので、お腹の調子を整えてくれます。

■緑黄色野菜  
緑黄色野菜に含まれるβ-カロテンは身体の中でビタミンAに変化し、粘膜を健康に保ったり、抵抗力を強めてくれます。

■お腹の調子が悪いとき  
お腹を「わしているときは、お腹の調子を整えてくれる食べ物も理想的です。腸内を冷やさないように冷たいものを摂取し



過ぎないようにしましょう。

■りんご  
りんごは胃酸の量を正常にしたり腸の調子を整える働きがあります。また、免疫力が下がっているときに必要なビタミンや食物繊維等も含まれています。

■バナナ  
お腹を「わしたときは、適度に食物繊維が含まれるバナナがオススメです。腸内の善玉菌を増やす作用のある「オリゴ糖」も含んでいます。

■熱が出ているとき  
熱があると食欲が落ちたり、固形の食べ物を受けつけなくなったりします。しかし、汗をかいて身体の中の水分量がどんどん減っていくので、水分補給は欠かせません。身体がだるく、「ご飯を食べられない状況であれば、吸収性の良いスポーツドリンク等で栄養とともに水分補給を行いましょ



化の良いものから食べるようにしましょう。

■逆効果！風邪をひいたときに控えるべき食べ物  
一方、風邪をひいたときに控えた方がよい食べ物はなんでしょうか。

- ・刺激の強い食べ物
- ・甘いもの
- ・脂っこい食べ物
- ・アルコール類やコーヒー等

これらのものは、体が弱っているときには食べるのを避けたほうが良いものです。

香辛料やレモン等の刺激が強い食べ物は、食べると汗が出て健康に良いのは…と思われがちですが、摂り過ぎるとのどを痛め、身体を回復させるために必要な水分を無駄に消費してしまふ恐れがあります。

一人暮らしなどで食事の準備が難しい場合もあります。そんなときは無理をせずコンビニを活用するのがおすすめです。「消化に良いもの」「刺激の少ないもの」を探してみましよう。レトルトのおかずなら調理の手間なく、消化の負担をかけるい食事が摂れます。



## 頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「法被(はっぴ)をつなぐ」  
母校の同窓会定期総会の当番幹事として一年間、同級生とともに仕事をしました。会場の手配から出欠の管理など、大きな総会に向けての準備に追われました。打合せだけでも二十回を超え、中でも一番苦労したのがコロナ禍での広告集めでした。コロナの経済への影響は思っていたより大きく、なかなか目標を達成することができませんでした。弱気になりそうな自分たちを後押ししてくれたのは、母校への想いでした。打合せの間には、仲間と学生時代の話から今現在の仕事や生活のことを語り合いました。気兼ねなくなんでも話すことができる楽しさ。これは、どんな時間にも代えがたいものでした。当番幹事を引き受けてから一年。任期を終えようとしています。家族や周囲の協力がなくてはできなかったと思います。いよいよ定期総会が行われます。無事に会を成功させて、先輩から引き継いだ当番幹事の半被を後輩たちにつなごうと思います。



## 今月の頭の準備体操

今月は虫食い算ドリルに挑戦  
下の計算式が成り立つように計算記号を入れてください。目標時間：50才まで7分 60才台10分 70才以上15分

- |             |               |
|-------------|---------------|
| ① 4□2=6     | ⑪ 14□7□4=8    |
| ② 10□5=2    | ⑫ 10□6□2=6    |
| ③ 6□4=24    | ⑬ 7□3□10=11   |
| ④ 12□6=6    | ⑭ 22□11□3=6   |
| ⑤ 9□3=12    | ⑮ 8□6□4=12    |
| ⑥ 4□2□3=3   | ⑯ 32□16□5=10  |
| ⑦ 5□3□7=9   | ⑰ 13□4□24=28  |
| ⑧ 8□2□4=12  | ⑱ 15□3□7=35   |
| ⑨ 12□4□2=5  | ⑲ 68□17□25=26 |
| ⑩ 15□9□6=12 | ⑳ 64□16□13=52 |

- 【答え】  
①+ ②÷ ③× ④- ⑤+ ⑥+- ⑦-+ ⑧×-  
⑨÷+ ⑩-+ ⑪÷× ⑫-+ ⑬×- ⑭÷× ⑮×÷  
⑯÷× ⑰×- ⑱÷× ⑲-- ⑳÷×

**「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

【有料化が進む「燃やせるゴミ」を減らして「捨てるコスト」を節約する！】

まず重要なのは、ゴミの分別をしっかりとって、燃やせるゴミの量を減らすことです。自治体によっても分別の種類に違いがありますが、スーパーで肉などの食品トレーやレトルトパウチなどはプラスチックゴミとして扱うことができます。生ゴミと一緒に処理しては燃やせるゴミの量が増えますが、きれいに洗ってプラスチックゴミに出せば無料にすることができます(プラスチックゴミが有料の地域もあります)。

生ゴミは、肥料にするのもおすすめです。生ゴミを使ってできた肥料で、ベランダ菜園などができれば二重で節約になりますね。コンポストという以前は大きな釜のようなタイプでゴミが臭ってくるようなこともありましたが、最近ではオシャレで臭わない処理をされているものもあります。

今回ご紹介したゴミを減らす方法はほんの一部です。ゴミを減らすことを意識していると、買うものの選び方が変わったり、調理する料理も変わってきたりと、自然と暮らし方にも変化がでできます。

捨てるものにお金をかけるのはもったいないですし、地球環境を考えてもゴミは少ないにこしたことはありません。今は、燃やせるゴミが無料の地域でも、将来的には有料化されるときが来るかもしれません。ぜひゴミを少なくする暮らしを意識してみてください。



### タラのとろろ蒸し

材料(2人分)  
 タラ 2切れ  
 A(酒 大さじ1  
 塩 少々  
 長芋 150g  
 B(だし汁 30cc  
 うすくちしお 小さじ1  
 みつば 適量)

タラ 冬が旬! 低脂肪、低カロリー、消化の良い食材!

長芋 亜鉛・カルシウム、鉄・ビタミンB群、食物繊維

つくりかた  
 1. タラにAの調味料をかけて10分置く。  
 2. 長芋はすりおろし、Bと合わせる。  
 3. 耐熱容器に1のタラを置き、2の長芋をかける。ふんわりラップをかけてレンジ600Wで4分加熱する。  
 4. 器に盛り、みつばをトッピングして完成!!



## 知ったかぶり健康情報「冷蔵すべき?使いきれない調味料の上手な保存方法」

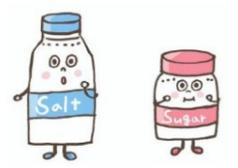
■調味料の賞味期限  
 基本的に、賞味期限が書かれていない調味料は長期保存が可能です。一方、賞味期限が書かれているものでも、パッケージに書かれている保存方法で保存しましょう。

●みそ・しょうゆの保存法  
 みそやしょうゆは「発酵食品」です。どちらも雑菌が繁殖しない限り腐敗することはありません。それでも「賞味期限」が記載されているのは、「美味しく食べられる状態」である期間を示しています。



発酵が進みすぎると、かび臭くなってしまったり、表面に白い膜が張ってしまったりと味に悪影響が出てしまいます。これを防ぐために、冷蔵・冷凍保存を推奨しているメーカーもあります。

●砂糖・塩の保存法  
 賞味期限が書かれていない場合は、基本的に長期保存が可能です。パッケージに賞味期限が書かれているものは、劣化や腐敗に気を付けなければなりません。期限内に消費するためにも、割高にはなりませんが、開封後1カ月程度で食べきれぬ量を目安に購入しましょう。また、砂糖や塩は湿気を吸ってしまうと固まってしまい、使いづらくなってきます。開封後は、1週間程度で使いきれぬ量だけを容器に取り分けず。残りは空気を抜いて密閉し、雑菌を付着させないように冷暗所(室温)で保存しましょう。



●日本酒・本みりんの保存法

日本酒や本みりんも賞味期限はありますが、いずれも発酵食品であり「アルコール」を含んでいますので、雑菌に触れない限りは、腐敗することはありません。

みりんを使いたいけれど、すぐに使い切る自信がない場合は、小さなサイズの本みりんを購入し、アルコールが飛ばないように注意しながら、室温保存して使うのがオススメです。

●食用油・バター  
 食用油が酸化(劣化)する原因は、熱・空気(酸素)・光です。食用油は、未開封であっても置いておくだけで「酸化(劣化)」が進んでいきます。そのため、購入後、冷暗所に保存し、できるだけ早く消費したい調味料です。冷蔵・冷凍保存をした場合、白く濁ってしまうことがあります。もちろん、品質に問題はなく、温めれば元の色に戻るのですが、初めて見るとビックリすると思いますので、室温の冷暗所で保存することをおすすめします。



また、バターは販売時から冷蔵保存です。常温保存では溶けてしまい、冷凍保存すると品質保証ができないとするメーカーもあります。バターは少量ずつ個包装になっている商品もあります。割高になってしまいますが、個包装の商品を冷蔵保存で使うのがよいでしょう。一口に「調味料」といっても適した保存方法がずいぶん異なりますね。上手に調味料を保存して、美味しい料理を作ってくださいね。



## カラダの雑学

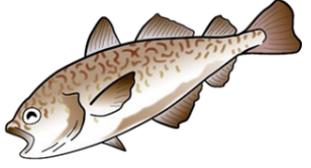
8割の人に起こる「交代制鼻閉」とはほとんどの人は鼻呼吸が片方の鼻の穴からしかできず、無意識に呼吸する方の穴が切り替わっています。この現象は「交代制鼻閉」と言い、片方の穴を塞ぐことによって簡単に確認することが出来ます。確認方法は簡単で「鼻から息をゆっくり吐きながら片方の鼻の穴を指でふさぐ」だけです。鼻から息が出続ければ、塞いでいる穴とは逆の鼻の穴で呼吸が行われていることがわかります。逆に、息が止まってもう片方に切り替わった場合は、塞いでいる穴の方で呼吸が行われていたことがわかりますよね。

交代制鼻閉が起こる理由としては、気管に大量の空気が入り込むことを防いでいると考えられています。例えば、冬の冷たい乾燥した空気が、両方の鼻で吸い込むと一気に気管に入り込みます。呼吸に使う鼻の穴を切り替えることによって、呼吸の負担を軽減すると考えられています。さらに、鼻の穴の空気の流れを左右で変えることにより、匂いを感じやすくすることも考えられています。



## 旬の食材と栄養成分「タラ(鱈)」

タラ(鱈)は魚の中でも大食漢で、手当たり次第に何でも食べるので、「鱈腹(たらふく)食う」という言葉の語源になるほどです。雪の降る季節に味がよくなるので鱈(たら)という字が当てられたとされます。旬は12月~1月頃です。つやがあり目が黒く澄んでいるものを選びます。臭いが気になるものは鮮度が落ちています。



ビタミンDやカリウム・カルシウム・鉄・亜鉛などのミネラル類も含まれています。肝臓にはビタミンAが多量に含まれています。グルタチオンや不飽和脂肪酸のEPA・DHAを含みます。

ビタミンDがカルシウムの吸収を助けるので骨が弱い人や腰痛の人にお勧めです。EPA・DHAは、アレルギー症状改善やガン予防効果があります。DHAは、脳細胞を活性化させ記憶力を向上させます。

グルタチオンは、強い抗酸化作用でガンを予防し、老化を防止します。

## 実践 健康のミニ情報

お休みになると「いつもの睡眠不足を解消しよう」と、たっぷり朝寝坊していませんか?毎日の睡眠不足は「睡眠負債」ともいわれ、免疫力の低下や、肥満、うつなどのリスクが高まります。しかし休日の寝だめは、睡眠リズムを崩し、寝つきを悪くするという負のスパイラルにも。休日、

### 「休みの日の朝寝坊は1時間まで」

- いつもの起床時間よりオーバーするのは1時間程度までに。夜、だらだらスマホをいじるといったことをやめて、日々の睡眠を正しくとりましょう。
- 

