

ひやくそうえんけんこう 百草園健康だより

今月の草花：桔梗

柔軟体操は効果的か…柔軟性を高める5つのコツ

「柔軟性」とは筋肉と腱などが伸びる能力のことです。一般的に体が柔らかいことを「柔軟性が高い」といいますが、柔軟性は「静的柔軟性」と「動的柔軟性」の2つに分けることができます。「こ」では「静的柔軟性」を中心に紹介します。

■柔軟性が高いことの効果・メリット

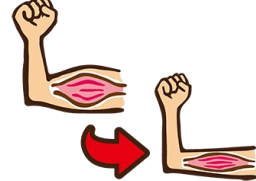
- 基礎代謝が上がり、血行が良くなる
柔軟性を高めることは筋肉を動かして代謝を高めるだけでなく、筋肉のもつポンプ作用で血行を改善させます。基礎代謝が上がることはダイエットにも有効です。血行が良くなるので手先や足先の冷え性改善につながります。
- 疲労回復に効果がある
運動や日常生活で溜まった疲労物質などは、血液に乗って運ばれ分解されます。血行が良くなるとこの循環が早まり、疲労回復の効果が期待できます。
- 肩こりや腰痛の改善にも役立つ
柔軟性が低いと関節により大きな負担がかかり、痛みを引き起こすことも。筋肉や腱が伸びることで関節への負担を減らし、肩こりや腰痛を緩和、改善させる効果が期待できます。
- 運動をするときのケガの予防になる
運動前のウォームアップなどで行うと、ケガや筋肉痛を予防することができます。逆に筋



■加齢とともに体は固くなる？
年齢を重ねると体が硬くなってきたという人も多いと思います。これは加齢というよりは、運動不足やストレッチ不足によるところが大きいと考えられます。筋肉は年齢に関係なく、鍛えたり、普段から動いたりすることで筋力の維持や向上につながりますが、使わなければ、あつという間に筋肉量が減ってしまいます。普段から意識してストレッチを行うことは関節の動きを維持し、しなやかな体を保つ

温が低い状態で運動を始めると、筋肉や関節を痛める原因になってしまいます。

- 心身の老化予防にも
体を動かして柔軟性を高めることは、心と体をリラックスさせて緊張を解きほぐすだけでなく、心身の老化予防に効果があるといわれています。



■柔軟体操の効果を最大にするストレッチのコツ

柔軟性を高めるための最も手軽な方法がストレッチです。効果を出すためには、日頃から行い、筋肉や腱を伸ばしていくことが大切です。効果的に柔軟性を高めるために、ぜひ覚えてもらいたいのがストレッチを効果的に行う5つのコツの紹介です。

- ①体が温まった状態で行う（入浴後、軽い運動後）
- ②反動をつけず、ゆっくりと20〜30秒かけて行う
- ③息を吐きながら行う
- ④伸ばす筋肉を意識する
- ⑤継続して行う

これらのコツを意識して行うだけでも、ストレッチ効果は高まり、柔軟性アップにつながります。体と心をほぐして日々の運動不足を解消し、健康的な生活を送りましょう。



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「バイク旅の思い出」
数十年前、私がまだ学生だった頃、バイクで日本一周したことがありました。友人と二人でいったのですが、とても良い思い出です。
バイクで日本一周するとしたら、日数はどのくらいになるか想像できますか？
ただ海沿いをぐるっと回ればいいというわけではありません。仮にすべての県を回るとするなら、全部で47都道府県。1日1県でも47日かかります。通り過ぎるだけだと、せつかく行ったのに訪れたという印象が残らないのではつまらない。最低でも60日くらいの日程は必要でしょう。そういえば、広い北海道を走ったときは、走っても走ってもあまり進んだ気がしませんでした(笑)。じっくり見て回るとすると、150日くらいでしょうか。
もしも私にチャンスと元気があれば、また行きたいなあ！一気に回るのは無理だとして、数回に分けて行くのもいいですね。
その日がやってくることを信じてお金を貯めておかないかね(笑)



今月の頭の準備体操

今回は早口言葉です。言えたら上級者レベル！
頭とお口を柔軟にして挑戦して下さい。

- ①歌唄いが来て歌唄えと言うが、歌唄いくらい歌うまければ歌唄うが、歌唄いくらい歌うまくないので歌唄わぬ
(うたうたいがきてうたうたえというが うたうたいくらいうたうまければうたうたうが うたうたいくらいうたうまくないのでうたうたわぬ)
- ②美術室 技術室 手術室 美術準備室 技術準備室 手術準備室
(びじゅつしつ ぎじゅつしつ しゅじゅつしつ びじゅつじゅんぴしつ ぎじゅつじゅんぴしつ しゅじゅつじゅんぴしつ)
- ③瓜売りが瓜売りに来て瓜売りのこし、うり売り帰る瓜売りの声
(うりうりがうりうりにきてうりうりのこし うりうりかえるうりうりのこえ)
- ④骨粗鬆症訴訟勝訴
(こつそしょうしょうしょうしょうそ)
- ⑤輸出車輸出湯輸出酢
(ゆしゅつしゃゆしゅつゆゆしゅつす)

「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

裏ワザ大百科

読めば
トクする

【雑巾は使い捨てが正解!?】

掃除というのは「汚いところを綺麗にする」作業です。スポンジやたわしなど、1回で使い捨てるのは「もったいない」という気持ちから、「劣化するまでは使い込む」というのが多数派だと思います。
しかし「あえて」使い捨てることをおすすめする、掃除アイテムをご紹介します。それは、「雑巾」です。
使ったあとの雑巾は、どのように清潔を保っていますか？汚れたところを拭いた雑巾には沢山の雑菌が付着しています。水洗いしただけでは落ちません。脱水しきれない水分をエサに「黄色ブドウ球菌」や「大腸菌」がどんどん増えていきます。
雑巾を、清潔に維持するには、通常の「洗濯」「乾燥」だけでは足りず、定期的な「殺菌」が必要です。そのためには適切な「次亜塩素酸ナトリウム」の使用や「煮洗い」などの手間暇が求められます。
しかし雑巾 1枚に対してそこまでの作業ができるかというと、あまり現実的ではありません。
雑巾を必要とするような掃除の場面では、市販の使い捨て掃除シートのようなものを汎用させることができます。または古タオル、古着などの捨てるべき布ものを切って使って使い捨てるなどの方法もあります。
過剰に「使い捨て」への罪悪感を抱くことをやめて、少しずつ「雑巾は消耗品」だと考えて、効率のよい掃除を目指してみてもいいでしょう。



絹揚げとひき肉のキムチ納豆煮

材料(4人分)

- 豚ひき肉 100g
- キムチ 100g
- 絹揚げ 2枚
- 納豆 1パック

① 水100cc ・みりん 大さじ3
 ・酒 大さじ2 ・コチュジャン 大さじ1
 ・鶏ガラスープの素 大さじ1
 ごま油 大さじ1
 万能ネギ(小口切り)お好みで

② 厚揚げも豆腐でもOK

③ 納豆

疲労回復・
 整腸作用
 免疫力アップ
 老化防止
 美肌など

つくりかた

1. 絹揚げは4等分に切る。
2. 鍋にゴマ油を熱してひき肉を炒め、キムチ①を入れ、煮立たせる。
3. 2に納豆と絹揚げを入れ、中火で15分煮たらできあがり！お好みで万能ネギをのせてめしあがれ！



雑学の小部屋

「さわりだけ歌って」とはどこを歌うの？

問題です！「さわりだけ歌って」と言われたら、正しくはどこを歌うべきでしょうか？

①サビの部分 ②曲の出だし ③曲の終わり

「さわり」は「触り」と書きますが、もともとは、浄瑠璃の代表的流派である義太夫節の曲の中で、一番の「聞かせどころ」

「聞きどころ」を表す用語なのです。これが時代とともに、物語や小説、歌など、一般的な場面にも使われるようになっていきました。

つまり「曲のさわりを歌う」という場合、その曲の一番よいところを指すため、現代風にいえば曲の「サビ」の部分にあたります。最近では、曲の出だしの意味で使われることもあります。これは、本来とは異なる用法になりますね。よって答えは①のサビの部分でした。



旬の食材と栄養成分「ブロッコリー」

原産地は地中海沿岸で、キャベツの変種でカリフラワーと同種の野菜です。旬は11～2月頃です。緑色が濃く花蕾（からい）が開いたりせず、目が細かく、盛り上がり大きいものを選びましょう。

ブロッコリーは、花蕾というつぼみの集まった部分が好まれますが、茎や葉の部分にも栄養がたくさん含まれています。

栄養成分は、ビタミンCとカロテンが豊富です。ビタミンB1・B2・C・E、葉酸、カリウム、食物繊維が含まれています。スルフォラファン、イソチオシアネート、クロム、ビタミンUなどを含みます。ビタミンC・カロテンは、美肌効果があります。

また、免疫力を高めるので、かぜやガンの予防に効果があります。食物繊維がコレステロールを排出し、便秘改善・大腸ガン予防に働きます。花粉症の緩和に効果のあるαリノレン酸が他の野菜より多く含まれています。

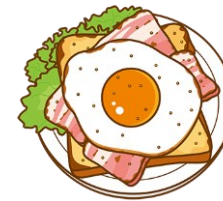


知ったかぶり健康情報 「ベーコンは生で食べても大丈夫？」

カリカリに焼いて目玉焼きに添えたり、カルボナーラに入れたりなど、さまざまな使い方ができるベーコンですが、生食できるベーコンもあることは意外に知られていません。脂身の多いベーコン

は生食すると生ハムとは一味違う、濃厚な味わいがあります。

しかし、ベーコンのなかには生食できないものもあるので注意が必要です。



●生食できるベーコン

結論からいうと「加熱食肉製品」と明記されている国産のベーコンは生食可能です。加熱食肉製品とは文字通り原料肉を加熱・殺菌した製品のことで、食品表示法では加熱食肉製品または非加熱食肉製品など、製造方法に応じた表示が義務付けられています。

一般的に市販されているベーコンは、豚肉を食塩や砂糖、香辛料などを溶かした液に漬け込んだ後、燻煙、乾燥させて製造します。加熱食肉製品と表示された製品は、食品衛生法に基づき、製造工程において中心温度を63℃で30分以上加熱、殺菌するので生食できるのです。



どうしても気になるようならば、パッケージに「そのままでもお召し上がりになれます」などの文言が表記されている製品を選びましょう。

●生食できないベーコンは

生食できない、または避けた方がいいのは外国産、もしくは自家製のベーコンです。品質管理が厳格な国産のベーコンとは違い、外国産のベーコンは製造基準が国ごとで異なるため、生食にはリスクが伴います。

また、自家製ベーコンは仕上がりが温度や湿度に左右されるため、雑菌が残ってしまうことがあります。十分に加熱してから食べましょう。

※パンチェッタベーコンはイタリアの生食にも用いられるベーコンで、加熱殺菌はなされていませんが、1か月以上塩蔵して作られます。日本の「漬物」のような作り方で塩分濃度が高いため、生食をしても安全と言われています。

●生食する時の注意点

一般的に、豚バラ肉を使用したベーコン、またはハーフベーコンは脂身が多いので生食よりも加熱した方が美味しく食べられます。他方、ベーコンのなかでも脂身の少ないショルダーベーコンは、サラダやおつまみなど、ハムと同じように使えます。

ただしベーコンは要冷蔵品なので、常温の場所に長時間さらされるお弁当に生のベーコンを入れるのはおすすめできません。お弁当のおかずにベーコンを使用する際はよく加熱しましょう。



●生食できるベーコンはとても使い勝手の良い食材！

生食可能なベーコンであれば、野菜を巻いたり、メロンやイチジクなどの果物とあわせたりするのもおすすめです。口の中で脂がゆっくりととろけていく食感は、脂身の多いベーコンならではのです。

ベーコンの生食は好みが分かれるところですが、好みに合えば火を通さずに調理できるのでとても重宝します。ただし生食できないベーコンもあるので、ベーコンを生食する際は表示をよく確認しましょう。



実践 健康のミニ情報

脂質や糖分を摂り過ぎると皮脂分泌が活発になり、毛穴が開いてしまいます。

薬膳で毛穴の引き締めに効くとされるのがセロリやゴーヤ、レタスなど苦味のある食材です。

緑色・香り・苦味のある野菜で毛穴を引き締める！

- 香りが強いものほど効果的
- と言われています。
- イライラを鎮める働きもある
- そうです。ぜひお試しあれ！

