



ひやくそうえんけんこう

令和4年2月号

百草園健康だより

お酢でダイエット！お酢で効率的に痩せるコツは？

身近な調味料としておなじみの「お酢」に含まれている栄養素には、ダイエットや美容、健康にうれしい効果が期待できるといわれています。そこで、お酢がダイエット向きの調味料である理由と、お酢の飲み方やポイントを紹介します。

- お酢がダイエットに向いている理由
 - 脂肪を燃焼する

お酢に含まれるアミノ酸が脂肪燃焼をサポートし、内臓脂肪を減少させるという研究結果が出ています。

また、お酢に含まれるアミノ酸には脂肪燃焼をサポートする働きがあります。ダイエット効果を高めるなら、運動を開始する30分前にお酢を飲むのがおすすめです。
 - 脂肪の蓄積を防ぐ

お酢に含まれる酢酸は、脂肪の蓄積を抑制するといわれています。さらに、クエン酸の疲労回復効果、アミノ酸の脂肪燃焼効果も期待できるため、お酢を飲むことで効率よくダイエットできるでしょう。
 - 血糖値の上昇を防ぐ

お酢を料理や飲み物に加えることで、酢酸が食後の血糖値の急上昇を防いでくれます。「糖質の多い食べ物をよく口にすることがある」という方は、積極的に「お酢を摂取するとよいでしょう」。



- 整腸作用がある

お酢を摂ることで胃酸の分泌が促進され、胃や腸が刺激されます。腸のぜん動運動によって排便が促進されるため、便秘を改善したい方にはおすすめの調味料です。

また、酢酸には腸内の善玉菌を増やす働きが期待できます。善玉菌によって腸内環境が整うとお通じがスムーズになり、お腹のハリも軽減できるでしょう。
- ダイエット効果を高めるためのお酢の飲み方
 - お酢を飲むタイミング

お酢には唾液の分泌を促進する働きがあり、それによって食欲が増すことがあるので、お酢を飲むタイミングは、食事中か食後がおすすです。
 - お酢の量は

内臓脂肪を減らすためには、毎日継続してお酢を飲むことが大切です。1日15mL（大きじ1杯）程度を毎日飲むことで、ダイエット効果や、美容、健康効果が期待でき



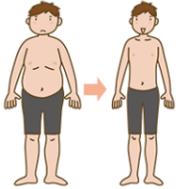
- 飲みやすいお酢の飲み方

お酢は酸性の液体であるため、空腹時に飲むと胃に負担をかけてしまう場合がありますので、空腹時の飲用は避け、朝食時、昼食時、夕食時に分けて飲むのが効果的です。

お酢を飲み物として飲む場合は、水やお湯、ソーダ、牛乳等、他の飲み物で割って薄めてから飲むとよいでしょう。牛乳で割るとヨーグルトのようになりデザート感覚で飲みやすくなりますし、ドレッシングや料理に使うのも、お酢を効率良く摂取するのにオススメです。

お酢を摂取したからといって、すぐに効果は期待できませんが、食生活に取り入れて続けていくことが、痩せやすい体質作り & 健康に役立ちます。

また、お酢は健康にいい反面、気を付けなければならぬことがあります。それは酢に含まれる酸の影響で、歯が溶けてしまう、ということですが、お酢を飲んだあとは、水やお茶を飲んで、口をゆすいで歯の健康も守りましょう。



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

昨年の新語・流行語大賞にノミネートされた「親ガチャ」。硬貨を入れ、レバーを回して取り出すカプセル式の玩具「ガチャガチャ」のように、親を自分で選べないことを一言で表現しているようだ。

ガチャガチャの本来の魅力は「何が出るんだらう」という期待感とワクワク感。その魅力をうまく活用したのが、格安航空会社のピーチ・アビエーションが販売する「旅ガチャ」である。

正式名称は「旅くじ」。カプセル自動販売機で5千円を支払うと、北海道や沖縄など指定された目的地への航空券が購入できるポイントが入手できる仕組み。旅の行き先を自分で選べないという遊び心が注目を集め、昨年8月に大阪に設置すると一時品切れとなる人気に。10月に東京、11月に名古屋、12月には福岡にも設置された。

旅の行き先はくじ任せ。行き先が決まってから旅の想像を膨らませるといって、従来とは異なる旅の楽しみ方が面白い。やっぱり「ガチャガチャ」は夢のある方がいいと思う。



読めば トクする 裏ワザ大百科

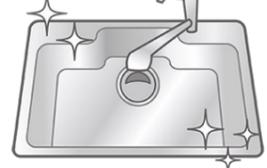
【キッチンを清潔に保つ毎日の小さなコツ】

水回りでは物を置いた底の面からヌメリが出てくるので、できるだけ吊るすなどして物を置かないようにします。スポンジなどの置き場所は、スポンジホルダーをワイヤータイプにするなどして置き場所に接する面を少なくしましょう。

水回りは汚れたらすぐに掃除するのが基本。キッチンを使い終わったあとは、サッと水気を拭き取り清潔な状態を保つよう心がけましょう。パーツのつなぎ目や、段差があって水や汚れが溜まりやすい場所など、汚れやすいところはある程度決まっているので、その部分だけでもこまめに掃除するようにします。

また、排水溝や排水溝トラップは普通に使ってもヌメリが出てきてしまう場所です。排水溝に溜まっている水が食べ物のカスなどで汚れていると、ヌメリの原因にもなってしまうため、毎日キッチンを使い終わった最後に新しい水を流し、きれいな水が溜まっているような状態にしましょう。

面倒なキッチンの水回りはこまめに掃除をするべき場所とそうでないところのメリハリをつけて、いつでも掃除できるような環境にしておくと、あまり手をかけなくても清潔な状態を保てるようになります。ぜひお試しください。



- 【答え】
- ①板チョコ（痛いチョコ）
 - ②加湿器（菓子つきだから）
 - ③下心（下に心がある）
 - ④長考する（チョーコーする）
 - ⑤しつこい（何回もアタックするとしつこい）
 - ⑥倦怠期（ケン待機）

「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

納豆を使った健康レシピ

たたき長芋と納豆のグラタン風

材料(2人分)

- ・ツナ缶 (小1缶)
- ・長芋 (200g)
- ・納豆 (1パック)
- ・2倍濃縮めんつゆ (小じい)
- ・ピザ用チーズ (30g)
- ・マヨネーズ (適量)
- ・マヨネーズの香り (適量)

納豆
大豆を納豆菌によって発酵させた日本の発酵食品。体に必要な栄養がバランスよく含まれています。

長芋
亜鉛、カリウム、鉄、ビタミンC、ビタミンB群、食物繊維

つくりかた

1. 長芋は皮をむき、ポリ袋に入れ麺棒やすりこ木等で叩いて粗くつぶす。
2. ボウルに1、付属タレを混ぜた納豆、オイルを軽くしぼったツナ缶、めんつゆを入れて混ぜる。
3. サラダ油(分量外)をうすく塗ったグラタン皿に2を入れる。上にはピザ用チーズをちらし、マヨネーズも各器状にかける。
4. オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。
5. 焼けたら取り出し、香りのマヨネーズをちらしてできあがり!



知ったかぶり生活情報「胡椒の特徴と使い方。調味料で料理が変わる！」

胡椒の原産地はインドで古代よりインドの主要な輸出品として世界各地との交易に用いられていました。大航海時代は食料の保存に欠かせない調味料として重宝され、ヨーロッパ各地でさまざまな料理に使われるようになり、当時の胡椒の価値は金に勝るとも劣らないほどで、「胡椒ひと粒は黄金ひと粒」と言われていました。

【胡椒の種類】

●黒胡椒

黒胡椒は「ブラックペッパー」とも呼ばれる胡椒で、世界中でもっとも使われているスパイスではないでしょうか。黒胡椒は熟す前の緑がかった胡椒の実を乾燥させることでできるもので、刺激的な香りと辛さが特徴です。

ホール、粗挽き、細挽きとさまざまな形で使用される黒胡椒。肉の臭みを消したり料理のアクセントにしたりと万能なスパイスです。

●白胡椒

白胡椒は「ホワイトペッパー」とも呼ばれる白い胡椒です。これは熟した胡椒の実を水に浸けて皮を取り除き、乾燥させて作られるもの。黒胡椒に比べると刺激的な香りや辛さがあまりなく、マイルドな感じのスパイスです。

ラーメンに入れる胡椒によく使われるほか、クリームシチューや白身魚など、淡泊でやさしい味付けの料理への使用に向いている胡椒です。

●青胡椒

青胡椒は「グリーンペッパー」とも呼ばれる薄い緑色をした胡椒です。これは熟す前の胡椒の実をフリーズドライにして乾燥させて作るもの、また熟す前の胡椒を塩漬けにしたものがあります。

黒胡椒・白胡椒よりもやさしくさわやかな香りが特徴の青胡椒は、香りと色を生かして料理に使用されます。

●赤胡椒

赤胡椒は「ピンクペッパー」と呼ばれる赤い胡椒のこと。



この胡椒は黒・白・緑の胡椒とは違う種類の果実が使用されることもあります。真っ赤な赤胡椒は香りがよく、色も鮮やかなのでサラダやカルパッチョ、ケーキなどのトッピングに使用されることが多いです。



【胡椒のカタチ】

●ホール

ホール胡椒は粒状、つまり胡椒の実を乾燥させた形のままのものです。ホールは魚や野菜のマリネ、ピクルスなど、漬け込む料理によく使用されます。

●粗挽き

粗挽き胡椒はブラックペッパーをよく使いますよね。このタイプは香りが飛びやすいですが、料理の仕上げやドレッシングの材料などさまざまな料理に使用されます。

●細挽き

細挽きは一般的に「テーブルコショー」と呼ばれるタイプのもの。こまかく挽いてあるぶん香りが飛びやすく、封を開けてから数か月程度が賞味期限だと考えてください。定番の胡椒のほか、東南アジア料理やおしゃれな料理にこだわりたい、と思われるのであれば、青胡椒、赤胡椒のホールをそろえてみてください。料理の幅が広がりますよ♪



雑学の小部屋

【板チョコの溝はなんであるの？】

ほとんどの板チョコには溝がついています。たしかに表面が真っ平になっている板チョコって、あまり見かけないですよね？

実はどの板チョコにも溝があるのには理由があります。溝の部分で割って一口サイズに割りやすくするためにつけられているものではありません。板チョコの溝はチョコレートを冷やし固める工程を考慮してつけられているものなのです。

作られたばかりのチョコレートは熱によってドロドロとした液体となっていて、その状態から冷やして固体にする必要があります。この時に溝がついていないと冷気が効率よく板チョコに伝わらないため、チョコレートを固めるのに時間がかかってしまいます。

あえて溝をつけて板チョコの表面積を広くして効率よく冷やし固めて、短時間で大量の板チョコを製造出来るようにするためだったのです。



旬の食材と栄養成分「わらび(蕨)」

わらび(蕨)は、古くから食用されている春の山菜です。根茎から取れるでんぷんのわらび粉から、わらび餅が作られます。わらび餅は奈良県で誕生したといわれています。

旬は2~4月頃です。アク抜きは、熱湯に木灰か重曹を一握り程度入れてゆで、水にさらします。ビタミンB1を分解する酵素のアノイリナーゼを含んでいるのでしっかりとアク抜きをしましょう。収穫後は、どんどんアクが強くなるので、ワラビを入手したら、すぐにアク抜きをすることが大切です。

栄養成分のカロテン、ビタミンB2・C、カリウム、葉酸、食物繊維が多く含まれています。干しわらびになると栄養成分(特にカロテン)がアップします。カロテンは、ガンや老化の予防に効果的です。食物繊維が便秘を解消する働きをします。カリウムが高血圧を防ぎます。ビタミンB2は、老化防止に効果的です。



実践 健康のミニ情報

胸を開いて「深呼吸」することで副交感神経を優位に

パソコンやスマホの操作で猫背になりがちな現代人は、背中中の筋肉が硬くなって肋骨が動かず、呼吸が浅くなっています。しっかりと息を吐き、深く吸い込むことができていないと自律神経の「副交感神経」の働きが

- 低下し、便秘に
- なったり太りやすくなることに。
- 意識して胸を開いて生活し、
- 深い呼吸を取り入れましょう。

