

肥満・メタボの元!?早食い防止のポイント

現代人はやわらかい物ばかり食べるので、噛む回数が減り、知らない間に早食い傾向になっています。

早食いの明確な定義はありませんが、一般的には①食事時間が15分以内②噛む回数が少ない人を指します。

早食いになると食べすぎ、肥満、胃腸障害になりやすいので「忙しくて食事に気を配っていない」という方は要注意です。

■早食いしてしまう人の特徴

①食事時間が短い

一度の食事時間が15分以内の場合は早食い気味です。忙しい人やせつかな人は食事時間が短くなりがちなので注意しましょう。

②よく噛まずに飲み込む

食べ物を口に入れて何度か噛むだけで、すぐにゴクンと喉に流し込んでしまう。

③一度に口を含む量が多い

モグモグと頬いっぱい食事をほおばるクセがある場合は気を付けましょう。

④食べ物を次から次へと口に運ぶ

意外に多いのが、食べ物を口に運ぶ間隔が短い人。咀嚼中にもかかわらず、飲み込む前に次々と食べ物を口に運ぶ人も少なくありません。

■早食いをやめる食事術

①噛みこたえのある食べ物を選ぶ

やわらかい食べ物はよく噛まなくても飲み込みやすく、早食いになりがちです。そこで、やわらかいものは避けて「噛みこたえのある食べ物」を選ぶことで、早食いを防止できます。

たとえば、やわらかいパンよりも、しっかりとした食感の玄米の方が◎、マグロよりもイカやタコといった弾力のあるものが◎など噛みこたえのあるものがおすすめです。

②食事前に水を飲む

お腹が空いていると、目の前の食事を「早く食べたい」と気持ち之急いでしてしまうものです。このような焦りは早食いを招く大きな原因につながります。焦りによる早食い防止には、「食前に水を飲む」と効果的です。食前に水を飲むことで胃が膨らみ、空腹感を落ち着けることができます。

■早食い防止の小さな工夫

①少し重い食器を使う

いつも使っているお箸やスプーン、フォークを少し重い物に変えてみてください。手に

重量感を感じるの、沢山食べ物を食べているように感じるはず。一度試してみてください。

②スプーンは小さいサイズを選ぶ

スプーンはついたくさんの量をすくって口に運んでしまいがちです。口に食べ物を運ぶ量を減らすために、小さめのスプーンを用意しましょう。少しずつ食べ物を口に運ぶことで食事の時間が長くなり、満腹感を得やすくなります。

③お皿の大きさを一回り小さくする

いつも使っているお皿のサイズを一回り小さくしてみましょう。小さなお皿に料理を盛ると、お皿の上を占める料理の面積が増えるので、量が多く感じます。

「早食いをやめる」と消化がスムーズになるだけでなく、脳の活性化や食べ過ぎがなくなるのでダイエットにも効果大！お金はかかりませんが、誰でも今からすぐにできることです。早く食べる傾向があるかなと思ったら、今日から「よく噛む」ことを意識してみましょう。



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

アナログレコードの人氣が止まりません。インターネットの音楽配信サービスが全盛となりCDの売り上げが落ち込む中、レコードの生産額はこの10年で12倍に増えているそうです。

私が中高生の頃、ステレオ機器は高額商品で、親に頼んで買って貰えるような代物ではありませんでした。当時小さなプレーヤーしか持っていなかった私は「俺んちにステレオがあるぜ」という友人宅に、小遣いで買ったアルバムとカセットテープを持参しました。ジャケッから黒塗りの盤を取り出し、友人がターンテーブルに乗せ針を落として、テープに録音してくれました。

素人の耳でも音の違いが分かりました。なんだか大人になったような気分を味わいながら各曲の感想、曲順構成を語り合いました。A面が終わり、B面の曲を聴くのも楽しみでした。B面とはいえ、A面以上に衝撃を与えてくれる名曲がたくさんあったからです。

音が鳴り出すまでのドキドキ、ワクワク感！また、レコードを買ってみようかな。



今月の頭の準備体操

カタカナで書かれた計算式を頭の中で数字と計算記号に変えて答えてください。
※できるだけメモなど取らないで計算してください。

目標時間：
50才代まで8分 60才代12分 70才以上16分

① ナナヒクサンヒクイチタスニタスヨン＝□
② ゴタスニヒクロクタスハチヒクサン＝□
③ ロクヒクサントスナナヒクヨントスニ＝□
④ サントスハチヒクニタスゴヒクナナ＝□
⑤ キュウヒクイチタスロクタスハチヒクサン＝□
⑥ イチタスサントスゴヒクニヒクロクタスヨン＝□
⑦ ハチヒクゴタスロクヒクナナタスヨンヒクサン＝□
⑧ ニタスキュウヒクサンヒクイチタスゴヒクヨン＝□
⑨ ヨンヒクニタスキュウヒクロクタスハチ＝□
⑩ ナナタスハチヒクイチタスキュウヒクヨン＝□

【答え】
⑩ 1 9 ⑨ 1 3 ⑧ 8 ⑦ 3 ⑥ 5
⑤ 1 9 ④ 7 ③ 8 ② 6 ① 9



一子宝相談/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

【キッチンでの節水方法】

■食器洗いで節水方法

食べ終わった食器を水を張った洗い桶につけていませんか？実はこれ、洗い桶に入れることによって、汚れていない食器の裏まで汚れが回ってしまいます。食器をさげたら、まずは、スパチュラ(ゴムベラ)などで食器に残っているソースなどを落とします。ご飯茶わんだけは中に少量の水を入れておき、こびりついたお米をとりやすい状態にしておきましょう。

このような状態にして、洗剤をつけて洗った食器を水を張った洗い桶に入れます。洗い桶に入れることでだいたいの泡がとれるからです。最後に少量の水道水をかけるだけで泡は綺麗に落ちるので使う水の量は少量で済みます。

■食材を茹でる水の量を減らして節水

麺類や野菜を茹でるときの水の量を減らすことでも節水は可能です。「鍋を使ってたっぷりのお湯で」という茹で方ではなく、フライパンで茹でることによって従来の水量の半分以下で済みます。

■キッチンの水も二次利用して節水する

米のとぎ汁は大根の下茹でなどに使うと早く柔らかくなります。また麺類を茹でた残り汁は油汚れを吸着しやすいので、フライパンなどの一次洗いに使うと効果的です。



ひじきと糸こんにゃくのサラダ

材料(4人分)

- ・糸こんにゃく 90g
- ・にんじん 50g
- ・乾燥ひじき 5g
- ・ローシム 4枚
- ・豆苗 1袋

A・酢 大さじ2 ・しょうゆ 大さじ1
・いりごま・めんつゆ 各大さじ1
・石臼粉糖・ごま油 各大さじ2
・鶏ガラスープの素 小さじ1/2

ひじき
牛乳の約12倍のカルシウム!
ゴぼうの約7倍の食物繊維!
黒豆の約6倍の鉄分!
他にもカリウム、マグネシウム、
亜鉛、葉酸、ビタミンなど
たくさん含まれます

つくりかた

1. 耐熱容器に糸こんにゃくと、かき氷くらいの水を入れ、レンジ600Wで約2分加熱し、水気をきる。
ひじきは、たろりの水でもどす。
豆苗は根元を切り落とし、長さを半分に切り、にんじんは千切り、ローシムは細切りに。
2. フライパンを中火で熱し、糸こんにゃくを炒める(油なし)。チリチリ音がしたらごま油、ひじき、にんじんを加え炒める。
3. にんじんに火が通ったら豆苗を加えしんなりしたら火を止める。
4. ボウルにAを合わせ、熱いうちに3を加え、ローシムも加えてよく混ぜ合わせる。
10分程置いて味がしみたらできあがり!

雑学の小部屋

「居眠り中にビクッ！」

ちょっと恥ずかしいこの現象には名前があった！

仕事中や授業中に居眠りをしてしまい、ビクッとなる経験を誰もが一度は経験していることでしょう。ビクッとしたことで周囲の視線を集めたりすると、とても恥ずかしいですね。この睡眠中にビクッとなる現象は「ジャーキング」と呼ばれ、人種など関係なくほとんどの人が経験していると思います。



ジャーキングが起こる原因は明らかではありませんが、一般的には身体に疲れがたまっていたり、ストレスを感じる時に起きやすいとされています。

また、落下をする夢を見る時にも身体がビクッとなることもあるため、夢と連動して身体が動いてしまうということも考えられています。

ジャーキングを予防するためには、肉体的・精神的疲労を取り除き、食事などでエネルギーを補給する必要があるようです。

旬の食材と栄養成分「筍(たけのこ)」

食用として販売されているのは孟宗竹です。原産地は中国江南地方で、旬は3～5月頃です。

皮のつやがよく、ずんぐりむっくりのずっしりと重いものを選びましょう。切り口が白く、みずみずしいのかもチェックしましょう。ゆでる時にヌカを入れてゆでると、ヌカがアクを吸着してくれます。掘りたての筍は生でも食べられます。

栄養成分は、食物繊維、カリウムが豊富です。たけのこ特有の白い成分はチロシンです。えぐみの元はシュウ酸です。ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、ビタミンE、アスパラギン酸等も含まれます。

食物繊維が豊富なので、便秘や大腸ガン、動脈硬化の予防・改善に効果があります。また、コレステロール値を下げたり、血糖値の急激な上昇を防いでくれます。カリウムがむくみや高血圧に効果があります。

さらに、チロシンは、老化防止に効果があります。低カロリーなのでダイエット食にも最適です。



知ったかぶり健康情報「耳垢を取らないとどうなる?正しい耳掃除の方法」

耳掃除をしないと耳垢が溜まって汚い気がする、耳掃除が気持ちよくてやめられない……。そんな理由から、習慣的に耳掃除をしている方は少なくないようです。しかし、実は医学的には耳掃除はしてはいけません。

■溜まった耳垢を取らないとどうなる?

耳垢を取らなくても大丈夫なのかと思うかもしれませんが、鼓膜が見えないほど溜まってしまった場合は取っても良いのですが、その場合も耳の外耳道をこすってはいけません。

では、溜まった耳垢はどうなるのでしょうか? 実は耳垢が溜まりすぎて聴こえが悪くなったり、不潔になったりする心配はいりません。耳の中には、「線毛」という毛が耳の外側に向かって芝目のように生えています。これにより溜まった耳垢は、耳掃除をしなくても自然に外に出ていく仕組みになっているのです。

耳垢は上皮という成分でできており、外耳道の保護といった大切な役割もあるので、ある程度溜まっても問題ありません。

■耳掃除をしてはいけない理由

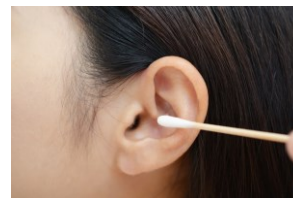
それでも耳の中がかゆくなったりすると、どうしても耳掃除をしたくなってしまうことや、習慣的に耳掃除をしていないと落ち着かないということもあるかもしれません。

しかし、耳掃除には明確なデメリットがあります。

耳の入り口から鼓膜までの「外耳道」の上皮は非常に薄く、耳掃除をするだけでも傷つきやすい部分です。傷ついたところから細菌が入ると外耳炎になり、慢性化すると真菌というカビが生えてくることもあります。

■綿棒での耳掃除は?

外耳道を傷つけないよう、柔らかい綿棒で耳掃除を



するのはどうでしょうか? 残念ながら、これも NG。なぜなら耳に綿棒を入れるだけで、本来なら自然に外に出てくるはずの耳垢を、耳の奥深く、鼓膜の方へと押し込んでしまうことがあるからです。

■それでも耳かきがやめられない理由

そもそも、なぜ人は耳かきをしてしまうのでしょうか?

実は、耳の穴には「迷走神経」という神経が走っており、この部分は触れれば触れるほど気持ちよくなる性質があるためです。耳かきが気持ちよくリラックスできる至福の時間と感じる人が多いのはこのためです。



■正しい耳垢の取り方

耳の穴には耳かきも綿棒も入れず、耳の入り口付近に出てきた耳垢をやさしく綿棒で取るだけに留めるのがよいでしょう。

もしも耳垢が耳の奥に入ってしまったらゴソゴソという音が気になる、鼓膜にこびりついていて感じがするといった不快感がある場合は、耳鼻科を受診すればすぐに取ってもらえます。



実践

健康のミニ情報

最近老け顔なのは睡眠不足のせいかも

老け顔の原因は、加齢ばかりではありません。女性を老けさせるのが、寝不足。睡眠がたりないと、肌の毛穴が開いたり、透明感がなくなったり…。



- 「睡眠は最上の美容液」と言う
- 肌のプロもいるほど。最低でも6
- 時間は眠りたいところです。睡眠
- をおろそかにしていると、美しさが遠のきますよ。

