ひゃくそうえんけんこう

令和４年６月号

百草園健康だより

（6月の草花）
ポピー

おからの優れた健康効果と栄養素

低カロリーで、良質のタンパク質を含む栄養価の高い豆腐や豆乳は、健康的な食品として注目されています。そんな大豆ブームの陰で、存在感を出し切れずにいるのが「おから」。実は、女性の健康美をサポートしてくれる栄養素がギュッと詰まったスーパーフードなのです。

■『おから』とは

おからは大豆から豆腐を製造する過程で、豆乳を絞った際に残る「かす」のことです。大豆を茹でてすりつぶした搾り汁が『豆乳』。その豆乳に「にがり」を加えて固めたものが『豆腐』。そして、搾った後に残るのが『おから』です。食物繊維を多く含んでおり、栄養素が高いことが特徴です。

■注目すべき3つの成分

❶レシチン

大豆に含まれる不飽和脂肪酸。不飽和脂肪酸は、血管に付着したコレステロールを溶かし、血流を良くしたり、固まるのを防いだりする働きがあり動脈硬化を予防すると期待されています。また脳の老化や予防にも役立つのではないかと考えられています。

❷サポニン

いわゆる「えぐ味」の元となる成分。このサポニンは、血管内に付着した脂肪を掃除し、活性酸素の働きを抑制する、腸を刺激し便通をよくするなどの働きから、生活習慣病や老化防止、さらには発ガン抑制、エイズ発症抑制の効果なども期待されています。

❸イソフラボン

イソフラボンはサポニンの仲間ですが、食物の中では大豆に最も多く含まれています。女性ホルモンであるエストロゲンと似た働きをするので、女性ホルモンの減少によって起こる更年期障害の諸症状に効果が期待されています。その他、高血圧・コレステロールの抑制、循環器疾患のリスク軽減などが挙げられます。

■おからのカロリーと糖質

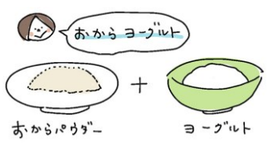
おからのカロリーは100グラムあたり111キロカロリー、糖質は2．3グラムです。ちなみにご飯のカロリーは100グラムあたり168キロカロリー、糖質は36．8グラムです。おからはご飯と比べると、カロリー、糖質どちらも低く、いかにおからがヘルシーな食材であるかがわかりますね。

安価でローカロリーなので、お惣菜だけではなく、最近はクッキーやケーキなどのお菓子にも幅広く使われています。ダイエットにも最適の食材で、女性の間で人気の食材です。

■おからパウダーダイエット

●毎食前に大さじ1～2杯食べる

朝食と昼食の前には、おからパウダーを食べてください。15分～30分前に食べることで、お腹の中でおからパウダーが膨らみ、食べすぎを防ぎます。普段の食事におからパウダーを振りかけてみましょう。おすすめはヨーグルトに振りかけて食べることです。「5分前でも血糖値の上昇を防ぐ効果は出る」という研究結果もあります。



大さじ1～2杯おからパウダーを食べたあと、一緒にグラス1～2杯のお水を飲みましょう。水と飲むことで、おからパウダーが膨らみます。おからと水はセットだと認識しておきましょう。

ダイエットとはいえ、おからパウダーだけに偏らず、魚、野菜や果物、海藻、発酵食品と一緒にバランス良く食べ、色んな食材と合わせておからを楽しんでください。

頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「刺激的な再会が原体験!?」

今年のゴールデンウィークには、3年ぶりに懐かしい同級生夫婦と再会することができた。二人とも元気でなによりだったし、同級生の不器用さと強引さは学生の頃から全然変わっておらず、なんだか嬉しかった。

もうひとつ嬉しかったのは、昨年に続いて地元高校の課外授業の手伝いが決まったことだ。学生祭の準備を一緒にやっていくのだが、また高校生たちと作業できるのが楽しみで仕方がない。

去年初めて参加したとき、高校生たちの作品作りに臨む姿や、真っ直ぐな眼差しを見ていて、私の心まで熱くなったのを覚えている。生徒から受ける刺激は、担当の先生も同じだと言っていた。「生徒から刺激を受けて、自分も自分の殻を破っていろいろな人と繋がり、新しい世界を知っていきたいのです」と先生も高校生に負けないくらい熱い（笑）

いやいや私だって、友人や知人からたくさんの事を学ばせてもらっていることに、改めて気付かせてもらった。新しい自分に出会えることにワクワクしている。

今月の頭の準備体操

『今月は父の日と梅雨にちなんだなぞなぞです。』

❶父の日にある果物をあげると、ものすごく嫌がって怒られてしまいました。さて、何をあげた？

❷ガソリンスタンドで働くお父さんに、ある果物を差し入れしたらすごく怒られました。さて、何を差し入れした？

❸父の日に親孝行をしようと、お父さんが大切にしている庭の芝に肥料をあげたら、肥料ではなく除草剤でした。さて、どうなった？

❹入るとビショビショ、あけると太陽ギラギラ、これっていったい何の事？

❺日本のプロ野球では、毎年6月にバッターの打率が低くなると言います。それはなぜでしょう？

❻カエルが3匹並んでいます。まんなかのカエルは大人それとも子供？

【答え】

❶パパイヤ　❷カキ（ガソリンスタンドは火気厳禁（カキげんきん）だから）❸シバかれた！（芝が枯れて、お父さんにシバかれた）❹梅雨（梅雨入りするとビショビショ、梅雨があけると太陽ギラギラ）❺雨天が多いから（「雨天」が多い→「打てん」が多い）❻大人（子どもだと、カエルではなくおたまじゃくし）

–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

【冷蔵庫の野菜室の掃除方法】

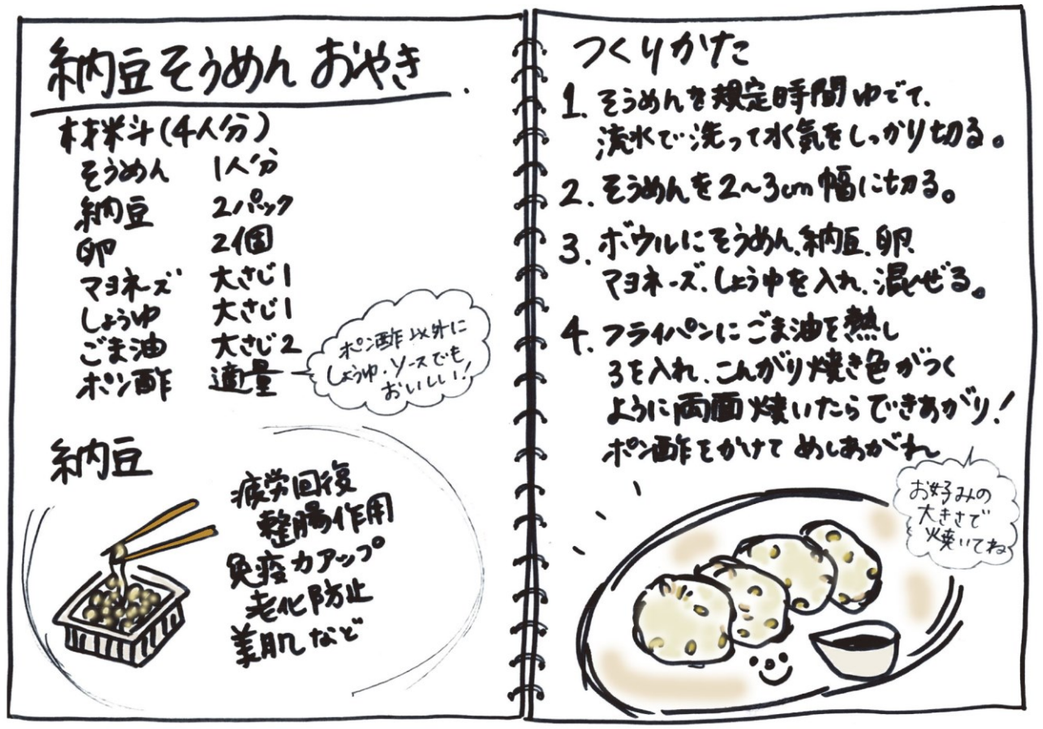
「野菜室」の多くは「引き出し」タイプの形状をしています。そのため、底の部分には「野菜くず」が落ちて溜まりやすいもの。

しかしこの「野菜くず」の落ちている「野菜室」と、「野菜くず」のない「野菜室」とでは、検出される生菌数に、なんと100～1000倍もの開きが生じていることが分かりました。さらに、「野菜くず」の落ちている「野菜室」をふきんなどで水拭きすることによって、むしろ生菌数は30～700倍に増えてしまうことも明らかになりました。確かに、水拭きすればきれいになったような気分になりますが、土の上や中で育つ野菜の表面には、目に見えない細菌やカビが付着していても不思議ではありません。

清掃方法としては、水拭きした後に、「消毒用エタノール」での清拭のひと手間を加えましょう。生菌数の増加をぐっと抑えられるはずです。「消毒用エタノール」とは、ドラッグストアなどで市販されている「キッチン用アルコールスプレー」のことです。拭くものも、専用のふきんなどがなくても、手近な「ティッシュペーパー」などで構いません。

細菌の繁殖は倍々ゲーム。ぜひ早め早めに、「野菜室」掃除に着手してみてくださいね。

納豆を使った健康レシピ



雑学の小部屋

日清焼きそばU.F.0の名前の由来は？

日清の人気商品、「日清焼きそばU.F.0」って容器が円盤の「U.F.O.」（未確認飛行物体）が由来だと信じている人も多いと思います。日清食品のホームページによると「U.F.O.とは、U：「うまい」、F：「太い」、0：「大きい」の頭文字から取っているとのこと。

実は、空飛ぶ円盤とは関係ないんですね。

ちなみに「ペヤングソース焼きそば」は、当時高価だったインスタント焼きそばを、若いカップル２人で１つのものを仲良く食べて欲しいという願いから、「ペア」と「ヤング」で「ペヤング」となったそうです。

旬の食材と栄養成分「アナゴ（穴子）」

海底の岩穴や砂の中に体を埋めて生息するため「穴子」という名がついたといわれます。旬は、６～８月頃です。体表面のあめ色があせていないものを選びます。

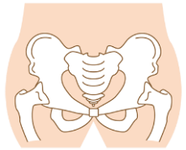
栄養成分は、ビタミンAが豊富に含まれています。ビタミンE、カルシウムも多く含んでいます。他には、ビタミンB２・D、カリウム、不飽和脂肪酸のＥＰＡ・ＤＨＡを含んでいます。表面のぬめりは、ムコプロティンです。

ビタミンAは、目を健康にします。また、肌に潤いを与え、ビタミンEとともに老化防止に働きます。ガン予防・冷え性の予防にも効果的です。ＥＰＡがコレステロールや中性脂肪を減らし、ＤＨＡが脳の働きを高めます。ムコプロテインは胃腸の粘膜を保護して消化吸収を助ける働きがあります。カルシウムは、骨や歯を丈夫にし、精神を安定させます。

知ったかぶり健康情報 「骨盤の歪みとは？」

骨盤の歪みとは？

歪みとは一体何でしょうか？ この表現は、あたかも骨が変形したような印象を受けますが、実際に骨が変形するようなことは少なく、関節に付いている筋肉のアンバランスが原因で、変形しているように見えているだけなのです。



筋肉がアンバランスな状態が歪みだとすると、硬い部分を伸ばし、弱い部分を鍛えて整えれば歪みが整うはず。そのためには、整体やマッサージ、ストレッチ、骨盤矯正などの方法があります。でも歪んだものを整えるという以前に、「そもそも歪まないようにする」にはどうすればよいのでしょうか？

骨盤の歪みの原因は「日常の癖」

歪みのほとんどは、私たちが無意識で行っている「日常の癖」からきています。日常の癖とは、歩き方や立ち姿勢、座り姿勢などを指します。

特に、座り姿勢は歪みを引き起こす大きな原因です。なぜなら、長時間同じ姿勢を取り続けることが多いので、筋肉のアンバランスを加速させやすいからです。つまり、正しい座り姿勢を習慣づけることが、骨盤の歪みを最小限に抑える方法だといえるのです！

骨盤の歪みを解消！ 正しい座り方をする３つのポイント

① 椅子に深く腰掛ける

椅子には深く腰掛け、背筋を伸ばしたうえで背もたれに寄り掛かりましょう。椅子に浅く腰掛け、背筋を伸ばしている方をたまに見かけますが、その方法は一時的には良い姿勢に見えても、長時間取り続けることで背中の筋肉が緊張し、肩こりや腰痛の原因にもなります。

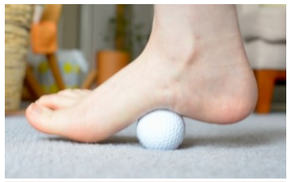
② 体重は均等にかける

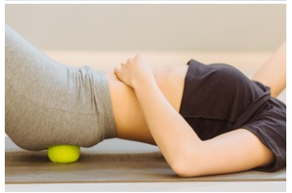
椅子に座ったら、両方のお尻に均等に体重をかけるようにします。片側にだけ体重がのっていると、カラダ全体のバランスをとるために骨盤だけでなく、背骨や頭の位置まで影響が及ぶので注意が必要です。

③ 足裏を床に着ける

足裏全体を床に着けて座りましょう。足が床から浮くような状態は、体重がすべてお尻にかかり、歪みをさらに酷くします。椅子の高さを調整し、足裏が床にべったりと着くように意識しましょう。

座り疲れたら、ゴルフボールや硬式テニスボールで足裏ケアをし、筋肉を緩めて

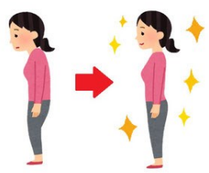




正しい座り方を実践することはもちろんですが、長時間座りっぱなしですでに硬くなった筋肉を緩めることも重要です。

そんな時に活用したいのがゴルフボールや硬式テニスボールです。ゴルフボールや硬式テニスボールなどを用意し、足裏全体を少し強めに１分間マッサージしてください。足裏は筋膜を介して、もも裏・腰・背中・頭などカラダの背面すべてと繋がっています。足裏をマッサージするだけで、背面全体の緊張が緩んでいくことを実感できるでしょう。

実践 健康のミニ情報

「たすきがけ」で生活すると猫背が改善し脂肪燃焼にも…

猫背の人は、背中の肩甲骨が離れぎみになっています。そこで、猫背を改善したい人は、家の中では「たすきがけ」をして生活しましょう。たすきを強めにかけることで、離れている肩甲骨が背中の中心にグッと引き寄せられて、可動域がぐんと広がります。すると背中の血流がUP。脂肪燃焼にも繋がりますよ。