

「美脚にくびれ！ 部分痩せを促す食事のコツ」

健康的な「部分痩せ」のポイントは、次の2つが鍵になります。

①むくみをとる

むくみの正体は皮膚の下に溜まった水分です。原因の多くは血液の循環不良に関連しています。水分バランスが乱れると毛細血管やリンパから水分が染み出してくるのです。

②筋肉をつける

筋肉は、血液を重力の反対方向に流そうとしますが、筋肉量が少ないと、当然、ポンプの力が弱まり、流れが鈍くなりま

■むくみやすい食生活チェック

- ・塩辛いものが好き……濃い味が好き、麺類を食べる機会が多い、常に調味料をたっぷり、という方は要注意。塩分はむくみの原因になります。
- ・野菜や果物をあまり食べない……余分な塩分や水分の排泄を促すカリウムが多く含んでいるので、たっぷり食べたい食物です。
- ・お酒をよく飲む……深酒はむくみに繋がります。お酒を飲んだ後に水を飲むの



お腹に二の腕、太ももに足首、痩せたいあの部分のお肉をスッキリとてへこませられたら、と願うのは誰しも同じ。実際、部分痩せって可能なの？そんな疑問にお答えしながら、痩せ体質づくりのコツをご紹介します。

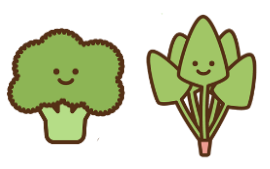
はOKですが、麺類など塩気のあるものを多く口にするのは、さらにむくみを誘発するので控えたいところ。

- ・水分不足……身体細胞の隅々まで水分が行き渡っている状態が、健康な美しさを作ります。真水では太らないので、食事以外に一日1.5Lの水を飲むようにしましょう。
- ・基本的に好き嫌いが多い……栄養素はまんべんなく摂りましょう。食生活が不規則になりがちなのは、サプリメントを上手に活用するのも手です。

その他、運動不足や睡眠不足、身体冷えもむくみの原因に。冬場は特に注意したいですね。

■むくみ防止に効く食べ物

むくみ防止のためには細胞内の水分調節がカギ。それを助けてくれる栄養素は「カリウム」です。野菜(特にほうれん草、ブロッコリー)、果物(特にアボカド、キウイ)、海藻(わかめやひじき)、イモ類



■筋肉づくりにはたんぱく質を

脂肪燃焼効果を高めるために、適度な筋肉は必要。同じ体重の人でも、筋肉の多い人のほうが太りにくい体質になる傾向があります。

食事面では、たんぱく質をきちんと摂るようにしましょう。たんぱく質の必要量は、18歳以上の女性であれば1日に50g程度が適量。男性の場合は12歳以上であれば1日に60gです。

きちんと食事を摂っていれば心配はないものの、偏った食事を続けている人は不足しがちなので工夫をしていきましよう。その他に、ビタミンB2とビタミンB12、パントテン酸(レバー、鶏肉、魚、卵、納豆などに多く含まれます)は、食べたタンパク質をきちんと代謝させて筋肉に変えるために重要な働きをします。

このように、部分痩せにも正しい知識と食事コントロールが不可欠。運動と同時に毎日の食事を工夫して、引き締まったウエストやむくみ知らずの顔や脚を目指しましょう！



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「買い物客が迷う品揃え」

論語に「過ぎたるは猶及ばざるが如し」という一説がある。これは、何事に於いても足りないのは困るが、それと同じくらい、やり過ぎも良くないという意味。

先日、出張の帰りに高速道路のサービスエリアに立ち寄った。お土産を買おうと売店に入ると品揃えがなんと豊富なこと。どれを買おうか困っていると同僚が「私はいつもこれで決めているよ」と当店人気ベスト5というポップを指さした。

そういえば、過日勉強会で聞いた体験談を思い出した。売店陳列棚の商品の種類を多くしたら売り上げが減ってしまったという話。これは、選択肢が多いとお客様が迷って売り上げに結びつかないのだという。

まさに私がこれである。しかし、選択肢をベスト5に絞れば「これを買っておけばよい」という納得感が生まれ、頭の中の迷いが消えた。結局一番売れているお土産に決めた。

商品の品揃えが多ければ多いほど、客が喜びそうに思われがちだが、実際多すぎると弊害があることを実感した。



今月の頭の準備体操

今月も読めそうでなかなか読めない漢字 12 選です。

【草花編】

①秋桜	()
②合歓木	()
③百日紅	()
④女郎花	()
⑤百合	()
⑥躑躅	()
⑦風信子	()
⑧燕子花	()
⑨三味線草	()
⑩山茶花	()
⑪孔雀草	()
⑫木春菊	()

【答え】

①コスモス②ネムノキ③サルスベリ④オミナエシ⑤ユリ⑥ツツジ⑦ヒヤシンス⑧カキツバタ⑨ナズナ⑩サザンカ⑪マリーゴールド⑫マーガレット



—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

【ボロ布のストックで資源節約】

汚れやイタミでゴミ箱行きになってしまう T シャツや靴下、子供の服などを手頃な大きさに切って、取り出しやすいように置いておく、それだけでティッシュペーパーの無駄遣いを軽減できます！

■お皿洗いのときに

お皿やボウルに残った液体は、スクレーパーでまとめて、ボロ布でぬぐう。それだけで排水の汚れはずいぶん違います！ 水に溶いた小麦粉や、お皿に残ったソースやカレーなども、スクレーパーでひとまとめにしてボロ布でぬぐってしまえば、お皿洗いもすごく楽になります！

■ガスレンジなどの油污れのお掃除に

ガスレンジや電子レンジ、レンジフードなど、汚れが溜まりやすい箇所もボロ布なら大丈夫！

■リビングで

テーブルにこぼしてしまったワインやしょうゆ、パスタのミートソースなどなど、色が強くて、服などについたら取れないような汚れは、ボロ布でさっと拭いてしまいましょう！ ティッシュではふき取れない多めの水分も、ボロ布なら吸い取ってくれますよ！

その他にも、ティッシュ代わりにも使えると思いますので、試してみてください。



かんたん！ かぶのすり肉トロロあんかけ

本分量(2人分)

かぶ(葉も含む) 2個

豚肉 100g

顆粒だし 小さじ1

しょうゆ 大さじ1.5

酒 大さじ1

砂糖 小さじ1

片栗粉(水で溶く) 大さじ1

かぶ

葉にはβカロテン、ビタミンC、

カルシウム、カリウムを多く含む。

根には消化酵素

アミラーゼを多く含む。

つくりかた

1. かぶは8等分に切る。

葉は4~5cmに切る。

2. 鍋に水200cc、顆粒だし、酒、

砂糖、しょうゆを入れ、

かぶ、豚肉を加えて煮る。

3. 煮えたら水溶き片栗粉で

からめて、器に盛ったら

できあがり！



旬の食材と栄養成分「伊予柑」

伊予柑はみかんとオレンジの雑種で、山口県で発見されました。その後愛媛県で栽培が広まったことからこの名が付いたといわれています。豊富な果汁と独特の香りと甘みが特徴です。旬は12月～3月頃です。

横から見たとき、丸よりもだ円に近いもので、色は鮮やかな赤橙色で、皮に張りがあり、手にずっしりと重いものを選びましょう。

栄養成分は、ビタミンCを豊富に含みます。薄皮に食物繊維とポリフェノールの一種のヘスペリジンを含みます。酸味成分はクエン酸です。

ビタミンCが豊富なので、風邪の予防やメラニンの沈着を防いでシミ、ソバカスを防いでくれます。食物繊維は便秘解消に働きます。ヘスペリジンは毛細血管を丈夫にし、血圧の上昇を防ぎます。クエン酸は、疲労回復に効果的です。



雑学の小部屋

野球の始球式で空振りする理由は？

野球の試合の開始前には「始球式」が実施されますが、始球式ではどんなボールが来ても打者は空振りをするのが慣例となっています。これは日本で最初に始球式を実施した際に、打者が空振りをするしかなかったという逸話に由来する説があります。

それは、1908年(明治41年)11月、来日したアメリカの大リーグ選抜チームと早稲田大学野球部が対戦する際に、記念として日本初の始球式を実施することになりました。その始球式でマウンドから投球を行った大隈重信翁の球はストライクゾーンを大きく外れてしまいました。

その際、早稲田大学の1番打者が球をボールにしてはいけな思考え、わざと空振りをしてストライクにしたそうです。これ以降、始球式において打者は投手役に敬意を表すために、どんな球でも空振りをするようになったといわれています。



知ったかぶり健康情報「かかとのガサガサを治したい！自分で角質を削るのは危険？」

■かかとのガサガサ、ひび割れはなぜ起こる？

かかとのガサガサやひび割れは、かかとの角質層の水分不足による乾燥や、血行不良による肌のターンオーバーの乱れが原因と言われています。皮脂腺のないかかとは、カラダの中でも特に乾燥しやすい部位。何らかの原因で全身の血行が悪くなり、ターンオーバーが正常に機能せず、古い角質が蓄積することでガサガサの硬くひび割れたかかとになってしまうのです。

角質



■基本のかかとケアで「ガサガサ・ひび割れかかと」を解消！

ガサガサ・ひび割れかかとを解消するためには、こまめなスキンケアが欠かせません。①～③のステップにそってケアしてみましょう。

① 40℃くらいの湯温で入浴や足湯

かかとをしっかりと温めて、硬くなった角質をやわらかくしましょう。同時にガサガサが気になる部位をマッサージし、血行を促すと肌のターンオーバーの乱れ改善に役立ちます。

② リムーバーやヤスリ、軽石などで古い角質を取り除く

古い角質は丁寧に取り除きましょう。ただし、無理にはがしたり、ハサミでカットするのはNGです。



③ 尿素入りのクリームやワセリン、オリーブ油、馬油、紫雲膏などを塗る

古い角質を取り除いた後は、しっかりと保湿することが肝心です。保湿力の高い尿素入りクリームなどを塗った後は、綿や絹の靴下を履いて寝ると、さらに保湿効果アップ。お休み前にケアすれば、翌朝までしっかりとかかと

の潤いを守ってくれます。

硬くなった角質をやわらかくすることで、ガサガサが気になる部位がツルツルに。

足のガサガサはすぐには改善しませんが、毎日しっかり尿素入りのクリームなどで保湿することが大事です。放置すると悪化してしまうため、日々のケアを大切にしましょう。



■胃腸にやさしい食生活で潤いを育てよう！

朝食を抜いたり、遅い時間の夕食など不規則な食生活や偏食、暴飲暴食で胃腸に負担をかけていませんか？なんとなくお腹の調子が悪いかな？と思ったら、油は控えめに薄味を心がけ、なるべく温かく調理したものをよく噛んで食べるようにしましょう。お粥やポタージュ、野菜スープなど、お腹がじんわり温まるものがオススメです。

オススメの食材は、鶏肉、大豆、山芋、ジャガイモ、サツマイモ、かぼちゃ、レンコン、雑穀類など。これらは胃腸の働きを助けてくれます。胃腸がしっかり働くことで、カラダに必要な栄養や潤いを保つことができるようになります。

うおのめ タコ



■間違った角質ケアに注意！

稀ですが、角質肥厚が強く分厚くなると「タコ」になり、中心の角質肥厚が強くなり芯ができてしまうと「ウオノメ」になります。角質肥厚が強くなることで、当たると痛みが出るようになります。自分で削って対処している方もいるようですが、無理に削るとキズになって出血することもあります。ケアの仕方がわからない場合やうまく改善しない場合は迷わず皮膚科専門医を受診しましょう。

実践 健康のミニ情報

食べ過ぎによるポッコリおなかを解消する、寝ながらできる簡単エクササイズのご紹介。

ベッドに仰向けに寝て両脚を揃えてひざを伸ばしたまま、30～45度の角度まで足を上げます。両手はお尻の脇に。その姿勢をキープしたまま、足で数字を

寝ながらできるお手軽エクササイズでポッコリお腹を解消！

- 1～10 まで描いていきましょう。
- 寝る前の習慣にして毎日
- 続けるとポッコリお腹がペタン
- コに！
-

