

# ひやくそうえんけんこう 百草園健康だより

## 「秋ダイエットの方法！食欲の秋でも太らない4つのルール」

秋のダイエットで注意したいのは、食材料選びです。ダイエットに向いているもの、不向きなものをチェックしてみましょう。

**①秋のダイエットに向いている食材**

・魚介類  
魚介類のほとんどは糖質が少なく、ダイエット中は食べても問題ありません。しかし、天ぷらや煮付けなど、調理方法によっては多く糖質が含まれる場合があります。カロリーも高くなる場合もあります。なるべく焼きやボイル、刺身や生などで食べるようにしましょう。

・きのこ類  
きのこは、カロリーがほぼゼロに近いので、たっぷり食べても太る心配は要りません。しかも、食物繊維が豊富なので便秘改善にも◎です。肉やパスタの代わりにカサ増し食材として活用するのもダイエットに効果的です。

・野菜類  
秋が旬の野菜は糖質量が低いものが多く、ダイエット向きです。ナスや青梗菜、カリフラワーなど積極的に摂りましょう。



**②秋のダイエットに向いていない食材**

・いも類  
いも類は含まれる糖質量が多いため、ダイエットには不向きです。さつまいもは秋を代表する食材でもあります。ダイエットを成功させたいのであれば控えましょう。

・ダイエットに不向きな野菜  
秋が旬のかぼちゃやニンジン、糖質量が比較的高めなため、ダイエット中は控えたい食材です。

**③その他ダイエット中は控えたい食品**

・太る飲み物は控える  
飲み物にはつい油断してしまいがちですが、カフェのドリンクだと、ラテで約150キロカロリー、カフェモカで約240キロカロリーあるので、よく飲むという人は要注意です。

・コーヒーや紅茶はブラックであればカロリーゼロなので、甘味が欲しい場合はミネラル等が豊富なハチミツやメープルシロップ



**④秋ダイエットで代用しましょう。**

・筋トレ  
スクワット「腕立て伏せ」腹筋運動で、それぞれ10回×3セットが目安です。もし目安のセット数をこなせない場合は、自分の体力に応じて回数を減らしてみてください。

・有酸素運動  
秋は過ごしやすく汗をかきにくい季節なので、外での運動もおすすめです。難しいことをする必要はなく、ジョギングやウォーキング、ランニングなどを習慣的に行ってください。

ほかにも、エスカレーターではなく階段を使用したり、最寄り駅の一つ前の駅で降りて自宅まで歩いたりなど、運動量を増やす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

### 節電と習慣

友人のひとりに典型的なテレビっ子がいる。仕事から家に帰ると、まずはテレビのリモコンを手に取りスイッチオン。別に見たい番組があるわけではない。テレビから音声が流れているとなんだか安心するのだとか。当然家族からの風当たりは強く、奥さんからは「見ないなら消して！」。帰省中の娘さんも直接苦情を言うのではないが、厳しい目線が送られてくるのを感じていたという。友人には気の毒だが、今回は奥さん側一票(笑)

私も普段の生活スタイルを見直してみると、意外と電気を使っていることに気づくことがある。電気のスイッチをこまめに切る、洗濯物をまとめて洗うことで回数を減らすなどは今までの習慣を少し変えるだけで誰でもできそうなことだ。早寝早起きを心がけるだけでも、夜の消費電力を減らせると聞けば、今日は早く寝ようかなと思う。世間ではもはや節電が当たり前の時代。テレビっ子の友人も、なるべくテレビは見たい番組だけ見るようにしていけば、きっと家族も見直してくれるはず(笑)



## 季節のクイズで頭の準備体操

10月に入りました！10月に入ると街があイベント一色になってきますね。今回はハロウィンをクイズにしてみました！

①毎年行われるハロウィンの日付として正しいのは？

1. 毎年10月1日
2. 毎年10月31日
3. 毎年10月1日～10月31日

②ハロウィンの日には、なぜ仮装をするでしょう？

1. 仮装イベントだから
2. 悪魔や魔物にみつからないように
3. いたずらをする日だから顔がばれないように

③「トリック・オア・トリート」日本語ではどういう意味？

1. 「おいしいものを、たべさせて！」
2. 「ごちそうをくれないと、いたずらしちゃうぞ！」
3. 「ごちそうくれないと、わざわいがあるぞ！」

④お菓子をもらう時は「トリック・オア・トリート」。

では、あげる時は何というでしょう？

1. トリック・オア・トリート
2. ハッピーハロウィン
3. プレゼント・フォー・ユー

⑤ハロウィンでかぼちゃをくりぬいて作った灯籠の名称は何というでしょう？

1. パンプキンファイヤー
2. ジャック・オー・ランタン
3. ドロップ・アンド・ドラッグ

【解答】 ①2 ②2 ③2 ④2 ⑤2



## 裏ワザ大百科

読めば  
トクする

【忙しくても部屋すっきり。夜掃除だとラクチンなわけ】

忙しい毎日。「キレイな部屋で過ごしたい。でも、ちゃんと掃除をする時間がない」なんてジレンマを抱えている人はいないでしょうか。そんな人におすすめしたいのが夜掃除です。

夜掃除をスムーズにするために大事なことは、部屋を片付けることです。片付けとはモノをあるべき場所に戻し、整えること。掃除とは汚れを落とすこと。モノがあちこちに散らばったまま部屋を掃除するのは、手間がかかるだけでなく、汚れを残してしまう可能性も大。夜掃除といっても、あえて掃除の時間を作る必要はありません。大事なことは、気づいた汚れをそのままにしないこと。

例えば、お風呂。入浴中に気づいた汚れはスポンジなどで落とします。湯船は出るときにスポンジなどでこすり、残り湯を流してしまえば、さっぱり。最後に浴室全体にシャワーで水をかけておけば、カビ防止に。これで掃除が完了です。

こうしたちょこっと掃除を習慣にするには、さっと使える掃除用具を必要な場所に用意しておきます。おすすめは、掃除用のウェットシート。さっと拭くだけで落とせるので、ついでにすぐの汚れであれば、ほとんどはこれだけで対応可能。濡らしたり絞ったりする手間もなく、使い捨てできるので、ちょこっと掃除には便利です。汚れやすい場所(キッチン、洗面所、トイレなど)には一カ所一個ずつ備えておきましょう。



—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

漢方百草園菰田



あさりとほうれん草の卵とし

材料(2人分)  
あさり 200g  
ほうれん草(冷凍)100g  
めんつゆ 小さじ2  
たまご 1個  
①(酒大さじ2  
水 70ml)

あさり  
鉄分  
ビタミンB12  
良質なタンパク質も  
含んでいる!

ほうれん草  
ビタミン  
ミネラルも豊富な  
緑黄色  
野菜!

つくりかた  
1. あさりはしっかりとこすり合わせて洗い、  
鍋に①と共に加えて7分煮る。  
弱火〜中火で5分ほど煮、てから  
殻を外す。(煮汁はとっておく)  
2. 別の鍋にほうれん草と1のあさりの  
煮汁、あさりの身を入れて、沸騰するまで  
加熱し、めんつゆで味を整える。  
3. 2が沸々としてきたら、溶き卵を  
全体に回し入れ、7分煮して弱火で  
1分ほど加熱する。  
卵が固まればできあがり!



## 雑学の小部屋

### ●バスケットボールの八村塁選手の話

アメリカのNBAで大活躍する八村塁選手。実は、元々野球が大好きで、野球部に所属していたが、13歳の時、チームメイトに、「長身を生かし絶対バスケ部に入った方がいい」と言われ続けたため、断り切れずバスケを始めたとか。



現在プロフィールでは203cmとなっていますが、これは大学一年の時に測ったものなので、現在はそれよりも3cm程伸びています。

### ●みんな大好きマクドナルドの話

アメリカのマクドナルドは、ドリンクバー方式なので、店内で食べればドリンクは飲み放題になります。にもかかわらず、小さいサイズを注文する人は少ないそうです。これは、帰り道や家で飲むために最後の一杯を持って帰るためだとか。

ちなみに、日本のドリンクLサイズよりもアメリカのMサイズの方が大きいです。



## 旬の食材と栄養成分「柿」

かき(柿)の原産地は、中国と日本です。もともとは、渋柿しか存在していませんでしたが、鎌倉時代に突然変異で甘柿が生まれました。

旬は、10〜11月頃です。皮にツヤがあり、橙色が濃くて均一なものが良いです。皮に傷や黒い斑点のないものを選びましょう。

栄養成分は、カロテン、ビタミンCが豊富です。カリウム、マンガン、食物繊維を含みます。

渋み成分はタンニン、柿の橙色の色素はクリプトキサンチンです。クリプトキサンチンやアルコールデヒドロゲナーゼを含みま

す。カリウムは利尿効果が高く、アルコールの分解を促すアルコールデヒ

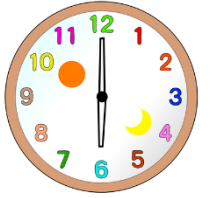
ドロゲナーゼと一緒に二日酔いに有効です。

カロテンとビタミンC、クリプトキサンチン、タンニンの抗酸化作用により活性酸素を除去し、免疫力を高め風邪やがん、動脈硬化を予防し、肌荒れを予防します。



## 知ったかぶり健康情報「体に一番いいのは何時間睡眠(昼寝も含む)ですか？」

心身の健康を保つために大切な睡眠。睡眠時間を削るのは体によくありませんが、たくさん寝るほどよいというものでもありません。体にいい睡眠時間の目安と考え方についてお伝えします。



Q. 睡眠時間を削るのは体に悪いことだと思いますが、結局何時間くらい眠るのが一番体にいいの？

実際に睡眠時間を調べた数々の論文をまとめたデータによると、夜間の睡眠時間は10歳までは8〜9時間、15歳で約8時間、25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳で約6時間と、加齢とともに必要な睡眠時間が少なくなるということが報告されています。よく加齢によって昔ほど長時間眠れなくなったという悩みを聞きますが、実は加齢に伴い必要とする睡眠時間が少なくなっているというのが事実のようです。成人の場合、個人差はあるものの6〜7時間前後の睡眠時間が目安です。



また、加齢とともに睡眠も浅くなるようです。睡眠脳波を調べてみると、深いノンレム睡眠が減って浅いノンレム睡眠が増えるようになります。そのため尿意やちょっとした物音などでも何度も目が覚めてしまうようになります。よく若いころの睡眠に比べてよく眠れなくなったということを経験するかもしれませんが、実は加齢に伴い体に必要な睡眠が変化してきているのです。

Q. 昼寝として少し眠る場合、どれくらいの時間寝るのが最適なの？

昼寝は心身の健康を守る効果があり、ビジネスの場にも「パワーナップ」という言葉があるように、仕事や家事などの作業効率も上げてくれます。



様々な研究の結果、昼寝に最適な時間の長さは、平日20〜30分、休日1時間半程度がよいとされています。

平日は昼ご飯を食べて、コーヒーやお茶などでカフェインを摂ってから、若い人で20分、高齢者で30分以内の昼寝をします。

長く眠りすぎると目覚めが悪くなり、眠気がいつまでも続いてしまうので、短時間にとどめましょう。昼寝の前にカフェインをとっておくことで、起きた後の眠気が早くなります。

午後の仮眠は、その日の夜の睡眠の先取りになります。ですから、遅い時間に仮眠をとると、夜の睡眠に悪影響がでてしまうのです。そのため夕方より前に終わっておくようにしましょう。

睡眠不足が常態化している現代人にとって、昼寝は「睡眠負債」を解消できる有効な手段です。特に夏は、暑い昼間の時間帯は涼しいところで心身を休めることが、個人の健康にとっても社会全体にとっても有益です。



睡眠には「脳や身体の休養」「疲労回復」「免疫機能の増加」「記憶の固定」「感情整理」など多くの重要な役割があります。うまく睡眠不足を解消しながら、体内リズムをコントロールして、生き生きとした毎日を過ごしましょう！

## 実践

### 健康のミニ情報

大根や長芋、レンコンなどの色が白い野菜は肌に潤いを蘇らせる働きが。豆腐、牛乳なども同様です。これらの食材は肺の働きを高め、肌に水分を補うとされ

白い食材で肌に水分を補いシワを予防！

- ます。
- 潤いを取り戻して
- シワを防ぎましょう！

