ひゃくそうえんけんこう

令和５年１１月号

百草園健康だより

「ビタミンCは肌によい？美容と健康効果」

「ビタミンCはお肌に良い」という話は知っていても、具体的にどのような美容効果が期待できるのかは知らないという方もいるのではないでしょうか。今回は、ビタミンCに期待できる美容効果や健康効果について解説します。

●ビタミンCの摂取ポイント

厚生労働省の定めでは、ビタミンCの一日あたりの推奨摂取量は1日100mgです。しかし、これは最低基準であり、健康を維持するには800mg以上、美容目的の場合は1,000mg以上摂取する必要があるといわれています。ビタミンCは、ストレスや運動により消費されます。飲酒や喫煙をするとさらに消費されやすくなるため、より多くの量を摂取しなければなりません。

●摂取する際の注意点

ビタミンCは水溶性のビタミンなので、基本的には体内に蓄積させることはできません。そのため外部から摂り入れる必要があります。必要量を満たすと吸収されなかった分は体外に排泄されるため、過剰摂取が起こることはありませんが、一度に摂取し過ぎると下痢や腹痛などの症状が現れる可能性があります。そのため、サプリメントを使用する場合は、定められた一日の摂取量以上は口にしないように注意しましょう。

●ビタミンCの美容効果

・シミ・くすみの改善

ビタミンCは抗酸化作用を持つため、活性酸素の発生を抑制してメラニン色素の合成を阻害することが可能です。また、すでにできてしまったメラニンを還元して、シミやくすみを改善する効果も期待できます。

・シワ・たるみの改善

ビタミンCには、コラーゲンやエラスチンといった線維の合成をサポートする働きがあり、シワやたるみの改善が期待できます。

・ニキビの予防や改善

ビタミンCには、過剰な皮脂分泌を抑える作用があります。また、ニキビの原因となるアクネ菌に対抗できる抗菌作用を持つため、ニキビが発生したり、ニキビが悪化したりするのを防ぐ効果が期待できます。

・毛穴の黒ずみ改善

ビタミンCには皮脂の酸化を予防する働きがあるため、毛穴の黒ずみを防いだり改善したりする効果が期待できます。

また、コラーゲンやエラスチンといった線維を合成する働きがあるため、たるんだ毛穴を引き締めて目立ちにくくする効果も期待できるでしょう。

●ビタミンCの健康効果

・免疫力アップ

白血球にはビタミンCが多く含まれることから、ビタミンCを摂取することで免疫機能が強化され、病気への抵抗力が高まるといわれています。また、ビタミンCの抗酸化作用には、白血球が細菌やウイルスを攻撃する際に発生する活性酸素の過剰な働きを抑制する効果も期待できます。

・貧血の予防・改善

ビタミンCには鉄分の吸収を高める働きがあります。特に「非ヘム鉄」は体に吸収されにくい特性を持つため、ホウレン草や小松菜、豆腐や納豆といった植物性食品を口にする際には、ビタミンCも積極的に摂取するようにしましょう。

【野菜から摂取できる量の目安】

・小松菜1／2袋（13mg）
・白菜2枚（10～20mg）
・ほうれん草1／2束（10～15mg）
・ブロッコリー1房（10mg）

このように1日何品かの食品を組み合わせて摂ることで1日の必要分を充足できます。

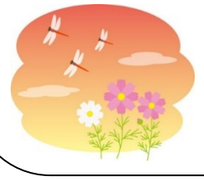
頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

先日、ある勉強会で親子鷹のレスリング指導者に八年ぶりにお会いすることができた。息子さん達への視点や指導の熱意も八年前と全く変わっていなかった。三兄弟が練習に励むのは当たり前だが、年齢を重ねたお父様も、息子達と同様に努力されている姿に私は自分が恥ずかしくなる思いだった。

また、同窓会では同級生の近況が耳に入ってくる。私たちの年齢になると、そろそろ仕事も仕上げの段階。仕事をしつつ、退職後のことも考えるようになる。

私も最近妻と見た「断捨離」のＴＶ番組に影響されて「山を下りる準備」を始めようとしていた。しかし後輩の「五十代はまだひよっこ、何でもチャレンジできるんだ」という言葉に衝撃を受けた。いろんな人と話す機会があることは本当に有り難いなあと感じている。

山を下りる準備はもう少し先延ばしして、週二回のジム通いを一日おきにする。そして一年後には懸垂が一〇回できるようにするという新たな目標を掲げた。



季節のクイズで頭の準備体操

今月は11月のクイズです。

❶11月を古い呼び方(旧暦)で何というでしょうか？
1. 霜月（しもつき）2. 神無月（かんなづき）
3. 師走（しわす）

❷晩秋から初冬に吹く冷たい北寄りの風。冬の訪れを実感する季節風を何というでしょう？
1. 空っ風　2. つむじ風　3. 木枯らし

❸立冬（11月7日頃）は、ある飲み物の美味しさを多くの人に味わってもらうことを目的とした記念日です。何の日でしょう？
1. ココアの日　2. コーヒーの日　3. 紅茶の日

❹七五三には欠かせない「千歳飴」。何時代に広まったと言われているでしょう？
1. 江戸時代　2. 明治時代　3. 大正時代

❺二十四節気のひとつ11月23日頃、紅葉は終わりを告げ次第に冷え込みが厳しくなってくる頃を何というでしょう？
1. 小寒　2. 冬至　3. 小雪

❻世界中の愛好家が待ち望むボジョレー・ヌーボーの解禁日は、11月の第3何曜日でしょう？
1. 火曜日　2. 木曜日　3. 土曜日

【解答】
❶霜月（しもつき）❷木枯らし❸ココアの日
❹江戸時代❺小雪（しょうせつ）❻木曜日

−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

【ステンレス製水筒を長持ちさせる正しい洗い方】

毎日使っているステンレス製のマイボトル。しっかり汚れを落とせていますか？ 今回はステンレス製水筒の正しい洗い方についてご紹介します。

洗っている人にとっては「当たり前だよ」と思われるかもしれませんが、実はキャップを洗うときにパッキンを外したことがないという方も意外と多いものです。キャップからパッキンを外し、食器洗い用のスポンジと洗剤でキャップとパッキンを洗い、しっかり乾かすようにします。

毎日する必要はありませんが、キャップやパッキンが着色したときや、毎日使い続けているなら週に1度くらいは酸素系漂白剤を使って漂白（除菌）しておくといいでしょう。

ボトルの底は汚れも見えるため、ボトルブラシなどを使ってしっかり洗う人も多いのですが、見落としがちなのが内側の上部です。ここを全く洗っていなくてカビが付いていたというものも見たことがあります。スポンジを使ってしっかり内側の上部も洗うようにしましょう。洗うときは、硬いブラシでは洗わないようにしましょう。傷がついて表面が剥げると、内部の金属成分が溶け出し体に害を及ぼす可能性もあります。

毎日使う水筒だからこそ正しい洗い方をし、清潔な状態にしておきたいですね。

納豆を使った健康レシピ

豚しゃぶ納豆薬味ダレ

材料（2人分）

- 豚肉（ロースしゃぶしゃぶ用）150g
- サラダ油 小さじ1

Ⓐ
- 長ネギ 10g
- 大葉 3枚
- 生姜 7g
- みょうが 1個

Ⓑ
- 納豆 40g
- ニンニク（チューブ）小さじ2
- めんつゆ（3倍希釈） 大さじ2

つくりかた

1. Ⓐを粗みじん切りにしてボウルに入れ Ⓑと混ぜ合わせておく。
2. 鍋にお湯を沸騰させ、サラダ油を加えて豚肉を色が変わる程度にゆでて水気を切る。
3. 器に2の豚肉をのせて、1のタレをかけたらできあがり！

納豆

疲労回復、美肌、免疫力アップ、整腸作用、老化やガン予防など納豆の健康効果はたくさん！

雑学の小部屋

佳境に入ったNHK大河『どうする家康』今回は家康の雑学をお伝えします。

家康は健康オタク！？

７５歳で没した家康。当時としては大変な長寿でした（織田信長：49歳没、豊臣秀吉：62歳没）。食生活にはこだわりを持っていて、主食は麦飯、味噌は豆味噌。さらに、身体を鍛えるために「鷹狩り」。そして「薬草」についての知識も豊富で、自ら薬を調合していました。

家康は短気だった！？

『鳴かぬなら鳴くまで待とうホトトギス』この句で気が長いように思われがちですが、実は短気だったという見方もあります。30歳だった家康が1572（元亀3）年、三方ヶ原の戦いで、目の前を通り過ぎる武田軍の挑発に城から出て突入し、返り討ちにあったということもありました。このような話などから、家康は若い頃、血気盛んで軽率な行動も多かったのではないかと考えられています。

しかし、こういう、自分自身の短気な一面は本人もよく理解していたようで、この敗戦の直後、馬上で動揺している自分自身の絵を絵師に書かせて、目の見えるところにかざり、自身への戒めとした話が伝わっています。

旬の食材と栄養成分「林檎」

原産地は、西アジアのコーカサス地方です。　約4000 年前から栽培されている世界で最も歴史の古い果物です。昔から「1日1個で、医者いらず」の健康に良い果物として有名です。りんごの旬は10～12月頃です。

りんごの放出するエチレンガスは、他の野菜や果物を追熟させる効果があります。じゃがいもの芽が出るのを抑制します。

甘味成分の1つ、果糖のα型は冷やすとα型の3倍も甘いβ型に変化するので、より甘味を強く感じられます。涼しく、暗所で保存し、食べる前に冷やして食すると一層おいしくいただけます。

栄養成分は、果糖やブドウ糖が主成分です。ビタミンC、カリウム、リン、食物繊維のペクチンなどを含みます。酸味成分は、クエン酸、リンゴ酸です。ケルセチンやカテキンを含みます。果糖・ブドウ糖・リンゴ酸・クエン酸が疲労の回復に有効です。

知ったかぶり健康情報「ぎっくり腰」を早く治すための対処法

■ぎっくり腰になってしまったら

ぎっくり腰になった当日から翌日くらいまでを急性期といいます。痛みが強い急性期は、無理せず安静にしてください。「腰を軽く曲げて横向きに寝る」など、腰に負担がかからない楽な姿勢をとると良いでしょう。患部に氷枕をあてるなどして、冷やすのも効果的です。しかし翌日以降、痛みが弱まってきたら積極的に動くことが大切です。治りが早くなるだけでなく、慢性化も防げると言われています。そして外科的な治療が必要な場合もありますから、医療機関を受診するようにしてください。

痛みが強いときは、痛み止めの薬を使ってもかまいません。痛みを恐怖に感じることは、慢性化にもつながるからです。ただし痛み止めの長期の服用は副作用の恐れもあり、お勧めできません。痛みが強いときにはコルセットを使うのも選択肢の一つですが、痛みがなくなってからもコルセットに頼っていると、筋力が衰え、かえって腰痛を再発する原因になってしまいます。期間を限定して使用しましょう。

■ぎっくり腰の原因は？

急性腰痛、いわゆるぎっくり腰には、主に4つのタイプがあります。まず、「筋肉が炎症を起こすタイプ」。椎間板ヘルニアのような「椎間板が原因のタイプ」。脊柱管狭さく症などの変形性脊椎症を代表とする「椎間関節が原因のタイプ」。そして骨盤を形成する「仙腸関節が原因のタイプ」です。

ぎっくり腰の場合、特に多いのが筋肉性のタイプです。首から腰にかけて、体の表面にある脊柱起立筋を使い過ぎることで負担がかかり、炎症を起こすことがあります。その予防には、体の深部にある腹横筋や多裂筋などのインナーマッスルを使って脊柱起立筋を助け、負担を軽くすることが有効です。

■再発予防

ぎっくり腰を経験すると、その後の1年間で約1／4の患者さんが再発するといわれています。

再び苦しまないためにも、しっかりと再発防止に取り組むことが大切です。再発を予防するためにすべきことは、主に4つです。

①　無理な姿勢をとらない

腰に負担がかかるような姿勢を避けましょう。代表的には前かがみの姿勢です。

②ストレスを軽減する

ストレスが続くと痛みに敏感になります。音楽や食べ物など、自分の好きなものを生活に取り入れ、 ストレスを軽減しましょう。

③肥満を防ぐ

肥満があると体重が重い分、腰に負担がかかって腰痛が起こりやすくなります。

④適度な運動を行う

痛みがなくなって完治した後に、体を動かすことは、腰をいたわるという意味で効果が期待されます。

痛みを恐れ過ぎずに体を動かす。これが、最大の予防策でもあります。ぎっくり腰になったピンチを痛まない腰を作るチャンスととらえ、生活にエクササイズを取り入れることをお勧めします。

実践　健康のミニ情報

「ハンドクリームで手の見た目年齢を若返らせる」

手には年齢や生活が表れると言われます。ハンドクリームをこまめに塗って、塗り方にもこだわってみましょう。1回で量をたくさんつけるのではなく、回数を多めにつけること。ゴワついてきたなと思ったら、小豆大ぐらいを手の甲にとり、甲同士をこすります。その後、手全体につけたら、片方の手で指を１本ずつ塗ります。しわに沿ってすり込むのがポイントです。