



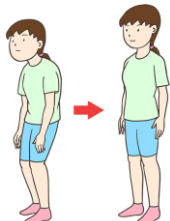
姿勢を正すことでダイエットがより効果的に！

- 姿勢が良いと痩せられる理由
1. 基礎代謝が向上する
正しい姿勢を保っていると、筋肉や骨のバランス、内臓の動きが良くなるため、無理なく基礎代謝が上がります。
 2. 運動の効果が高くなる
普段から正しい姿勢を保っていると、筋肉や骨がきちんと働き、運動時に体がしつかりと動きます。その結果、運動の効果が上がり、体重の減少もスタイルの引き締めも順調に進みます。
 3. インナーマッスルが安定する
インナーマッスルを安定させるには、日ごろからの姿勢の良さがキーポイント。姿勢を正し、筋肉や骨格をゆがませないことで、痩せるために理想的な状態が整います。
- 座るとき正しい姿勢
座るときは、
- ・椅子に深めに腰掛ける
 - ・背筋を伸ばし、骨盤が立った状態を維持する
 - ・両足を揃える
- ことを意識しましょう。椅子に深く腰掛けつつ背もたれに頼り

- 歩くときの正しい姿勢
- ①お腹に適度な力を入れて、背筋をまっすぐに立て立つ
 - ②腰から体を動かすイメージで、足を大きく踏み出す
 - ③かかとから着地する
 - ④かかとから親指の付け根に重心を移動させる
 - ⑤つま先で地面を蹴り出し、①～④の順番で歩き出す
- 以上の流れを意識してみましょう。
ウォーキングは簡単にできるうえ、コツコツと続けていけば確実なダイエット効果が



- 悪い姿勢に注意する
- ダイエットのために正しい姿勢を保つことはとても良いことです。悪い姿勢をとらないことも必須ポイントです。猫背や反り腰、前かがみの姿勢にならないよう、日常生活で注意しましょう。
- ・座りながら足を組む
 - ・首を前に突き出して座る
 - ・重心を安定させずに歩く
- 他にも、悪い姿勢です。悪い姿勢に慣れると正しい姿勢が辛くなり、ダイエットだけでなく健康にも悪影響が及ぶため、姿勢が偏らないように気をつけましょう。
- 良い姿勢にはメリットあり
- 腰を丸めて座るとお尻が潰れて四角くなり、お腹もポッコリします。逆に、無理なく正しい姿勢で座れるようになれば、お尻はふっくら、お腹はスラッと！が見込めます。○脚が気になる人も疲れない程度に膝を閉じてみましょう。



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「講演会に行つて本当に元気が出た話」

この四年間、出かける事も少なく、新たに経験し感じ取る事が減っていた私。周りのみんなは地域のイベントや文化祭などに積極的に参加して元気そうなのに、自分はただ年をとっていつていてるだけのように感じる事が多くなっていた。

そんなある日、ある出版社主催の「松下幸之助の元気が出るいい話」という講演会に行つて来た。その中で「いつ頃一人前になったか」という質問に、八十一才の松下幸之助は「まだ今も学んでいる最中」と答えたという話があった。

老いてもなお志を持ち続けていたことに深い感動を覚えた。確かに今の自分は頑張れていないかもしれないが、この講演会を聴いてから私はなんだか元気が湧いてきた。まさに「元気が出るいい話」だったのだ。

小さな失敗にクヨクヨしている場合ではない。自分に状況に応じた「志」をたてていけばいいのだ。この講演会で学んだ、高齢化をマイナスととらえずプラスにとらえる発想を自分の中に取り入れようと思った。

また、この考え方は今の時代にもびつたりだと思った。豊かな経験を活かして、若い心を保っていかなくては！
ガンバレ、俺(笑)



今月の頭の準備体操

今回は12月（冬）にちなんだなぞなぞです。

【問題】

- ①自動車やバイクの部品でもあり、冬になると暖まるために使うものって何？
- ②入り口は一つ、でも中に入ると五つの通路がある冬によく使う物って何？
- ③夏はすぐかけるけど、冬になるとかきにくくなるものって何？
- ④12月はあつくなって、一月になると急にあつくなるものって何？
- ⑤冬の寒い日、家の中で特に寒さが厳しいのはどこでしょう？
- ⑥食べようとするすると止められる鍋ってなーんだ？
- ⑦雪と風でできたブキってどんなブキ？
- ⑧氷を砕くときに出てくる2種類の動物は何と何でしょう？
- ⑨氷のなぞなど、水のなぞなど、雪のなぞなど、この内最も難しいのは？



解答

- ①マフラー②手袋③汗④カレンダー
- ⑤玄関（厳寒だから）⑥寄せ鍋（よせ！鍋）
- ⑦吹雪⑧サイとヒョウ（砕氷）⑨水（とけないから）

—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

漢方百草園菰尾

読めばトクする 裏ワザ大百科

【染み抜きのはやり方決定版！！】

- 1分で作れる万能染み抜き薬
ドレッシングボトルに酸素系漂白剤の液体と重曹を1:1くらいで混ぜます。後はドレッシングボトルを振って混ぜるだけ。(密封して混ぜるのはやめましょう。)
- しょうゆ・お茶・コーヒー・ワイン・ジュースなど
色素系の染み：染みの周りに万能染み抜き薬を染みの外からぐるりと、中に向かって円を描くように回しかけましょう。塗り終わったら、35度～50度程度のお湯に10～30分ほど漬け込みます。染みが少し残っていたら、万能染み抜き薬を付け直し、新しいお湯につけるとほぼ落とし切れます。
- 口紅・ファンデーション
油による染み：クレンジングオイルで染みを融解させ、シャワーで流し落とせます。クレンジングオイルは油分が強いため、後が残った場合は食器用洗剤を塗ってしまえば、これもシャワーで流し落とすことができます。
- 泥
手っ取り早いのは、石鹸を塗り込んでシャワーで流し落としてしまうことです。もっとも確実に落とすことができるのがこの方法です。



染みの種類と、どんな方法で対処するのかを理解してしまえば、意外と簡単に落とすことができます。ぜひ、今回ご紹介した染み抜き方法を実践してみてくださいね。

雑学の小部屋 今回はJリーグの雑学です。

【なぜ子供と手を繋いで入場する？】
Jリーグの試合で選手が入場する時、子供と手を繋いで入場しますが、あの子供たちは「エスコートキッズ」と呼ばれています。エスコートキッズはフェアプレーの象徴であり、子供たちの前で反則行為などの恥ずかしい行いをしないという意味が込められているのです。さらに、子供たちに夢や希望を与えるという意味も込められています。



【日本代表のユニフォームが青色の理由】
サッカー日本代表は「サムライブルー」と呼ばれるように、青色のユニフォームが特徴的です。実は着用しているのは戦前からのことで、周りが海に囲まれていたことから青色を採用したとされています。1992年には青色のユニフォームが正式に採用されることになりました。

旬の食材と栄養成分「小松菜」

江戸時代、東京都小松川近辺で栽培されたことから、この名前がついたとされます。
旬は、12～3月頃です。若菜のうちに摘まれたものが「つまみ菜」です。
栄養成分は、カロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウム、鉄分、亜鉛などを含みます。カルシウムは、ほうれん草の約5倍も含まれています。
カロテン・ビタミンCが免疫力を高めるので、ガンやかぜの予防に役立ちます。メラニン色素を抑制するので美肌効果も優れています。カルシウムが骨を丈夫にし、精神を安定させます。鉄分が貧血を予防します。亜鉛は味覚を正常に保ちます。体を温める作用があるので、冷え性の方にはお薦めです。



白菜のペペロンチーノ風

材料(2人分)

- 白菜 200g
- ニンク 1片
- 鷹の爪輪切り 小さじ4
- コンソメ顆粒 小さじ1
- 塩こしょう ひとつまみ
- オリーブオイル 大さじ1/2

白菜
ビタミン、カルシウム、鉄、カロチン、食物繊維など栄養豊富!

つくりかた

1. 白菜は根元を切り落とし、白い部分と葉の部分に分ける。白い部分は半分の長さに切り繊維に沿って薄切りにする。葉の部分は1cm幅に切る。
2. ニンクは薄切りにして芯は取り除く。
3. フライパンにオリーブオイル、ニンク、鷹の爪輪切りを入れ中火で熱し、ニンクの香りが立ってきたら白菜とコンソメ顆粒、塩こしょうを入れて炒める。
4. 白菜がしんなりしたら火から下し器に盛りつけたらできあがり!

知ったかぶり健康情報「美意識を高める、夜のハンドケア方法」

●手肌の美しさは夜つくられる
日ごと寒くなるにつれ、顔はもちろん、身体の乾燥が深刻になります。特に気になるのが手肌です。手肌は湿度の低下や、手洗い、水仕事など、一日中、過酷な環境にさらされていると言っても過言ではありません。そこで今回は、美意識を高める、夜のハンドケア方法について説明します。



●夜のハンドクリームは“こってり系”がよい
ハンドクリームは、保湿力と浸透力に優れていることが第一です。しっとりしすぎかなと感じるくらいの肌触りがオススメです。日中用とされているタイプは、さらりとした軽やかな感触でベタつかず使いやすいのですが、夜のハンドケアには適しません。翌朝までしっとりとした手肌をキープするためにも、量はたっぷり使いましょう。

●ベッドに入ってからハンドケア

- ①ハンドクリームを適量とり、手のひらで温めてからなじませる。
- ②手の甲全体に広げたあと、指のつけ根から指先に向かって1本1本なじませる。
- ③乾燥しやすい甘皮部分にハンドクリームを少量重ねて、すりこむようになじませる。
- ④手を閉じてパッと開く“グー・パー”を、10回行う。この一連の動作で、ハンドクリームの保湿力が高まり、ストレッチ効果で血行促進が促されます。さらに、手袋をしたまま寝ることで、乾燥が和らぎ、数日で手肌がしっとりします。



●日常生活で気をつけたい手肌ケア
食器を洗ったり、キーボードをたたいたり、日頃酷使し

ている部位ですから、日常生活で気をつけるべきポイントをご紹介します。

- ①手を洗ったら、吸収性のよいタオル・ハンカチで水気を取る
肌に水分が残ったままだと、かえって乾燥を招きます。手を洗った後はもちろんですが、水仕事をした後は毎回必ずタオルやハンカチで水気を拭き取ります。
- ②ハンドクリームはこまめにつける
ハンドクリームは、外出先でもこまめに塗り直しましょう。また、爪先の周りも乾燥しやすいのでネイルオイルを併用するのもおすすめです。
- ③化粧室のハンドドライヤーは使わない
ハンドドライヤーは、水分をとりすぎてしまいますので、手肌にとっては負担がかかります。タオルやハンカチで拭き取るようにしましょう。
- ④食器を洗う時はビニール手袋をする
面倒でもビニール手袋をしてください。もし、たくさんの食器を洗うようなら、ハンドクリームを塗ってからビニール手袋をしてください。お湯を使うことで、保温効果が生まれ、スチームパックができます。

●手肌の美しさは美意識の高さに比例する
ハンドケアを日々とりいれることで、手荒れのないふっくらとしたやわらかな手肌になります。ネイルはもちろん、ジュエリーも映えますし、何より手肌の美しさは、美意識の高さを象徴しています。
手肌トラブルを未然に防ぐためにも、今日から“夜のハンドケア”をぜひ、習慣にしてください。



実践 健康のミニ情報

ゴマ油には、ゴマ本体よりも多く「ゴマリグナン」が含まれています。ゴマリグナンの代表は「セサミン」「セサモリン」「セサミノール」「セサモール」などです。それぞれ強力な抗酸化力で、からだを老け

ゴマ油の抗酸化力で「老け」を遠ざけよう!

●から守ります。カボチャ、モロヘイヤ、アボカド、うなぎ、ハマチなど、ビタミンEの多い食材と合わせて摂るとより効果的です。

