

「レモン白湯で新陳代謝をアップ！」

■年齢とともに衰える代謝

肌の新陳代謝はピークの20代で28周期。それが40代には、2倍の2カ月、60代で3カ月かかります。新陳代謝が衰えると古い細胞が蓄積され大切な新しい細胞を生み出す機能が働きにくくなります。

■レモンが新陳代謝を上げる！

代謝が落ちる原因は、「活性酸素」が身体を酸化（サビ）させ、老化や体調不良を引き起こすためです。レモンはこのサビをとる「クエン酸」の塊です。レモンのクエン酸含有量は果物の中でトップクラスです。みかんの約6倍、梅の2倍も多くクエン酸を含んでいます。クエン酸がサビを取ることで新陳代謝が上がり、体内の糖をどんどんエネルギーに変えてくれます。

新陳代謝が上がると肌や髪、血管などを作るスピードがアップし、若々しく生まれ変わります。さらに、栄養素をどんどんエネルギーに変えていくので、太りにくくなります。血流が改善されるので冷え性や肩こり、疲労回復につながります。



■「レモン白湯」とは

白湯にレモン果汁をしぼり入れたり、レモンスライスを加えた飲み物をレモン白湯といいます。レモン白湯は身体を温めることに加え、レモンに含まれるビタミンCなどの栄養素が摂れる飲み物です。レモンは非常に強い排泄力を持っているので、体が弱った時に飲みすぎるとお腹を壊すことがあります。白湯を加えることによって身体にやさしくなり、安心して飲むことができます。

■レモン白湯を飲むタイミング

レモン白湯を飲むのに適しているのは、「朝起きてすぐ」が一番効果的です。朝は大腸が最も活発に動く時間帯。このタイミングで体を温めることで胃腸の動きが活発になり、体内のサビを体外に排泄するので新陳代謝が高まります。しかも、この時間は1日のエネルギーをグングン作り出す時



■飲み方の注意点

レモンは高い排出力を持っているため、飲みすぎるとお腹を下してしまう可能性があります。1日に2杯程度がおすすめです。

また、寝る1時間前くらいにレモン白湯を飲むと、寝付きが良くなったり睡眠の質が上がったりしますが、寝る直前にレモン白湯を飲んでしまうと、逆に睡眠の質を下げてしまう可能性があるの
で注意しましょう。

■レモン白湯の作り方

《材料》
お湯 200mL
レモンスライス

《作り方》
①やかんやポットでお湯を沸かす
②沸騰した状態で10分ほど放置
③冷ましたお湯（50℃以下）にレモンを入れる

沸騰させたお湯を冷まし、レモンを入れるだけなのでとてもカンタンです。



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

2023年4月から、デジタル給与支払いが解禁となりました。デジタル給与（給与デジタル払い）とは、銀行口座などの金融機関ではなく資金移動業者の口座に資金を移動させることにより、会社が従業員に給与を支払う制度のことです。

18歳から59歳を対象にアンケートした結果、10%が利用したい。やや利用したいが20%。利用に前向き年齢は10代男性が52%、10代女性44%。50代は男女とも2割以下という結果。まあ予想通りというか、見出しにも「デジタル給与 世代で温度差」とありました。

私が社会人になった30数年前は殆どが銀行振り込みで、一部の企業で振込が現金手渡しを選べるくらいでした。さらに私の親世代では給料は現金手渡しが多かったり前で、給料袋を持ち歩くうちに気が大きくなり、一日で使い込んでしまったなどコントみたいなホントの話があるそうです。

確かにスマホ決済は現金チャージの手間も省けて利便性も高まるけれど、携帯電話の通信障害の時は現金しか使えないこともあるし、現実的にはデジタルと銀行振り込みの併用かな。



今月の頭の準備体操

- 今回は春から初夏にかけての難読漢字の出題です。
- 【問題】
- 鱒
ヒント：関西では春を告げる魚として人気です。
 - 堇
ヒント：紫色で小さい花です。
 - 蒲公英
ヒント：綿毛を飛ばします。
 - 枝垂桜
ヒント：有名な桜の品種の1つです。
 - 朧月
ヒント：菜の花ばたけ〜に♪
 - 鬱金香
ヒント：咲いた〜、咲いた〜♪
 - 蛤仔
ヒント：味噌汁などに使われる貝です。
 - 菰
ヒント：平仮名3文字の春の七草です。
 - 筆頭菜
ヒント：筆のようにも見えます。
 - 艾
ヒント：団子などに使われています。
- 

- 【答え】
- サワラ
 - スマレ
 - タンポポ
 - シダレザクラ
 - オボロゾキ
 - チューリップ
 - アサリ
 - スズナ
 - ツクシ
 - ヨモギ

—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

【入浴剤はお風呂を傷めるの？】

バスソルトや温泉のモトなど入浴剤は花盛り。ところが「この商品は大丈夫」と表記された商品でも、使い方に気をつけないと、バスタブや給湯設備を傷めるというものも！どこに気をつければよいのか確かめておきましょう。



一般的なバスタブ素材には樹脂やステンレス、人工大理石等ありますが、どれも入浴剤の成分によっては変色、変質を起こすことがあります。特に硫黄成分には要注意。変色のほか、バスタブの底がザラザラになってしまうことも。また、栓や鎖など金属部分に入浴剤が残っていると、そこから錆びてしまうケースもあります。

お風呂の給湯設備は何種類かありますが、焚くことができるお風呂と循環式のものには注意が必要です。給湯設備の循環パイプに多く使われている銅素材はデリケートなため、入浴剤がそこに残ってしまっ、そこから傷んでくるケースがあります。

バスソルトや泡の出るタイプ、乳白色のものは管に残ってしまいやすいので、これらを使いながらお風呂を焚くのはやめましょう。半年に一度は風呂釜用洗浄剤などでお風呂のお掃除を。傷めて修理をする羽目にならないよう、上手に楽しみましょう！

なお、給湯設備や浴室環境ではこの限りではないこともあるので、使用上の注意をきちんと読んでそれに従ってください。



雑学の小部屋

「井の中の蛙 大海を知らず」には続きがある！

「外のことを少しも知らないから、自分が一番偉い」と思い込んでいる」などのマイナスのイメージで使われる言葉ですが、実は前向きな意味の続きがあるのです。

「井の中の蛙 大海を知らず」の後に「されど空の深さを知る」と続きます。中国の故事では「井の中の蛙 大海を知らず」までですが、その後は日本に来てから加えられたもので、「空の青さを知る」や「天の深さを知る」などがあります。「狭い世界にいるからこそ自分の道を究めることができた」という意味ですね。

「世間知らず」という意味として「夜郎自大」（やろうじだい）という言葉があります。これは夜郎という国（紀元前523年～紀元前27年）の王が周りの国と交流がなく自分たちが強い国だと思っていたが、実際にはそんなことはなく、自国の小ささを知らなかったという中国の故事によります。



旬の食材と栄養成分「新ごぼう」

原産地はユーラシア大陸北部です。日本には薬草として中国から伝わりました。初夏に出回る、やわらかく香りの高いごぼうです。

通常の「ゴボウ」と「新ゴボウ」は同じ品種で、収穫する時期が異なります。通常のゴボウより早めの2～6月に収穫され、初夏に旬を迎えます。ゴボウが育ちきる前に早採りするため、食感がやわらかくて食べやすいのが特徴です。

水溶性食物繊維イヌリンと不溶性食物繊維のリグニンを豊富に含んでいます。

カリウム、カルシウム、マグネシウム等のミネラルやビタミンCも含んでいます。

アルギニンも含みます。食物繊維がコレステロール値を下げ、血糖値の上昇を抑制し、有害物を排出します。これにより、ガンや糖尿病、高脂血症、便秘の予防・改善をします。美肌効果もあります。カリウムが血圧を下げてくれます。アルギニンは性ホルモンの分泌を助けるので強壮効果があります。



知ったかぶり健康情報「歯磨きの理想のタイミングとは？」

歯みがきの目的は、口の中の食べかすを除去することと、歯の表面に付着した歯垢を除去することです。むし歯や歯周病の根本的原因は「歯垢」です。歯垢を除去するには、朝食後、昼食後、夕食後（もしくは就寝前）の3回が理想のタイミングと言えます。



●食後の歯みがき

食事をするとき食べかすの中の糖を養分としてむし歯菌が増殖し、歯垢となって歯に付着します。歯垢の中のむし歯菌が酸を産生し、この酸が歯を溶かしてむし歯へと変化していきます。食後の歯みがきは、むし歯の原因となる歯垢を取り除くと同時に、その原料となる食べかすも取り除くことがで

きます。食後 30 分以内に歯みがきをすることをおすすめします。



●寝る前の歯みがき

就寝中は日中と比べて口の中が乾燥しやすく、むし歯菌が繁殖しやすくなっています。そのため、汚れた口のまま就寝してしまうとむし歯のリスクが一気に高まります。一日の中で最も大切なのが就寝前の歯みがきです。一日の中でも特に念入りに時間をかけてみがきましょう。

●食事直後の歯みがきはNGなの？

食後すぐに歯をみがくことを推奨します。

その理由は、先に述べたように歯に付着したままの歯垢は、歯を溶かし始めるからです。

「食後は少し時間を空けて、歯みがきを」「食べた直後にみがくのは歯に良くない」という話を聞いたことがあるかもしれませんが、それは、炭酸飲料など酸性の食品を飲食した際におこる「酸蝕症（さんしょくしょう）」に関する研究データを元にした場合の説です。普通の食事内容で

あれば食後すぐに歯みがきをする方が歯を守る効果が高くなります。

●歯みがきのポイント

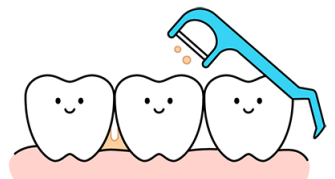
歯みがきの回数は1日3回が理想ですが、歯みがきで大切なことは、汚れを残さないみがき方ができているかどうかです。回数にこだわらず歯みがきの質を高めることに意識を向けましょう。

歯科医院などでは、歯1本1本の前側・断面・後ろ側をみがくとなると、10分以上かけることを推奨しているケースもあります。

毎食後に10分以上の歯みがき時間が取れないという方は、就寝前の最後の歯みがきに時間をかけて丁寧にみがければ、すぐに虫歯や歯周病になる可能性は低くなると考えられます。

その際は歯間ブラシやデンタルフロスなどの補助清掃器具も使ってみがくのがおすすめです。

歯ブラシの当て方、歯ブラシの角度、動かし方に注意しながら、まとめてみがかず一本一本の汚れを落とすことを意識しましょう。また、歯みがき粉はフッ素配合の商品を選ぶと、より虫歯予防になります。



実践 健康のミニ情報

キッチンに使いかけの「麩」が残っていませんか？麩には、植物性たんぱく質やカリウム、カルシウムなどが豊富で、脂質が少なく低カロリー。しかも肌荒れ改善効果が期待されるアミノ酸の一種「プロリン」の含有量も豊富です。日本食というイメージが強い食材ですが、バター

お麩のスイーツで肌荒れを予防！

- や牛乳、
- 卵、はちみつ、チョコなどを
- 染み込ませて焼けば立派な
- スイーツになります。
- ぜひ試してみてください！

