

「ダイエット向き朝食メニューおすすめ3選！」

●ダイエット朝食①

ヨーグルトなどの発酵食品

腸内環境が整うと便秘が解消されるだけでなく、腸内が健康な人は太りにくいこともわかっていきます。しかし、乳酸菌（ビフィズス菌）などの善玉菌は加齢とともに体内から減少してしまうので、食べ物で補い、腸内を健康に保つ必要があるのです。

ヨーグルトやキムチなどの発酵食品の他、納豆も善玉菌を増やしてくれます。1日に食べたいそれぞれの量の目安は、ヨーグルトは乳製品として1日250gまでの間、納豆は豆製品として80g位、キムチは塩分があるので50〜100gの範囲で、一度にまとめ食べするのではなく、こまめに食べると良いでしょう。朝食メニューとしては、納豆と茹で野菜を和えたり、無糖ヨーグルトとマヨネーズを合わせたサラダもオススメです！



●ダイエット朝食②

野菜と果物

美容と健康のためには野菜と果物をたっぷり摂りましょう。



●ダイエット朝食③

パンよりもごはん

朝食はパン、という方も多いかもしれませんが、パンの方が、ごはんより低カロリーというイメージがありますが、茶碗1杯のごはんは、6枚切りのごはんよりも、エネルギーはほぼ同じです。カロリーが



●ダイエット朝食④

果物と野菜

果物が期待できるベータカロテンや美肌に欠かせないビタミンCが供給できます。

もうひとつ大切な働きは野菜や果物に含まれる食物繊維。血糖値の上昇を緩やかにして、脂肪の吸収を抑える働きがあります。加工食品などが続くとしても不足しがちなので、心がけて食べることが大切です。朝食で手軽なのは野菜をたくさん入れた具だくさんのスープや味噌汁。コンビニでも野菜の多いサラダやスープの種類が充実しているので活用しましょう。



●ダイエット朝食⑤

朝食はパン、という方も多いかもしれませんが、パンの方が、ごはんより低カロリーというイメージがありますが、茶碗1杯のごはんは、6枚切りのごはんよりも、エネルギーはほぼ同じです。カロリーが



●ダイエット朝食⑥

朝食はパン、という方も多いかもしれませんが、パンの方が、ごはんより低カロリーというイメージがありますが、茶碗1杯のごはんは、6枚切りのごはんよりも、エネルギーはほぼ同じです。カロリーが



頑張っているあなたへ

小さなメッセージ

最近、AI（人工知能）に関する新聞の見出しに目が止まる。「AI対店員どっちが上手い？」は、大手スーパーで行われた対決で、どちらの値付けがよく売れ、粗利が増えたかを競うものだった。

「室内写真から引越しの荷物量をAIが自動判定しLINEで見積もりを提示」は、繁閑差の激しい引越越し業界ゆえに、現場の負担軽減の期待は大きい。

また「茶摘み時期をAIが判定」では、茶葉の大きさや色でうまみ成分を判定し茶葉の安定収量を目指すなどなど。

一方、近くに開院した病院の先生は、挨拶状の文章をチャットGPTに作ってもらったそう。送りたい相手の情報を打ち込むと、瞬時に挨拶文のたたき台ができてありがた！それを少々手直ししてポストへ投函。なんだかありがたみが薄くなった感じもするが、気のせいかな？

さて文頭の「AI対店員」の勝敗はどうなったかというところ、「勘と経験」を頼りに買い回り客が現れると判断し値付けした、店員が勝利！「この「勘と経験」という言葉を聞いて、私は小さくガッツポーズをしました。」



読めば
トクする

裏ワザ大百科

【いつもスッキリ！「散らからない玄関」にする方法】

家の顔ともいえる玄関は、いつもきれいに保っておきたいもの。今回はそんな玄関を片付いた状態しておくコツをご紹介します。

① 靴を置くエリアを決めておく
1日履いた靴は乾燥させてシューズボックスに入れた方がよいのですが、問題は靴が「脱ぎ散らかっていること」なので、これを解決するために、1人1足のエリアを指定して、それ以外の場所には置かないようにしましょう。シートを敷いたり、養生テープで囲ったりしてエリアを決め、その場所以外に靴を置かないというルールを設けることで、脱ぎっぱなしを防ぐことができます。

② 詰め込まれた傘をスッキリさせる
傘立てに家族の人数以上の傘がぎゅうぎゅうに詰まっていますか？傘は1人1本。心細いならば、お客様用にプラス1本程度にしましょう。傘立てがぎちぎちになっているだけで、玄関が散らかって見えてしまいます。

③ すぐに掃除できる環境にする
気づいたらすぐに掃除ができるように柄の長いほうきやチリトリを用意しておきます。できれば掃除道具も目につかない位置に収納できていると、玄関がよりスッキリします。

家の顔である玄関。いつでもスッキリきれいな状態を保ってくださいね。

今月の頭の準備体操

今回は久しぶりのカタカナ計算です。最初はメモを取らず暗算で頑張ってください。

目標時間・40才台まで10分
・50才台12分・60才以上15分

【問題】

① ヨンタスイチタスサンヒクゴヒクニ＝□
② ハチヒクニヒクゴタスヨンタスサン＝□
③ ナナタスニタスロクヒクゴヒクヨン＝□
④ ハチヒクニヒクゴタスヨンタスサン＝□
⑤ サンタスロクタスイチヒクゴタスヨン＝□
⑥ ナナヒクニタスゴタスニヒクハチ＝□
⑦ キュウヒクヨンタスナナタスハチヒクサン＝□
⑧ イチタスサンヒクニタスナナヒクゴタスヨン＝□
⑨ ナナヒクイチヒクゴタスニタスロクヒクニ＝□
⑩ ゴタスニタスサンヒクキュウタスヨンタスイチ＝□
⑪ ハチヒクイチヒクニタスゴタスヨンヒクナナ＝□
⑫ ロクタスヨンタスハチヒクサンタスナナヒクゴ＝□
⑬ サンタスナナタスニジュウヒクジュウ＝□
⑭ ジュウナナタスジュウキュウヒクナナタスニ＝□
⑮ ヨンタスハチタスジュウサンヒクジュウヨン＝□
⑯ ジュウロクヒクロクタスハチヒクジュウヨン＝□

【解答】

① 128 ③ 64 ④ 8 ⑤ 9 ⑥ 4 ⑦ 17 ⑧ 8 ⑨ 7 ⑩ 6
⑪ 7 ⑫ 17 ⑬ 20 ⑭ 31 ⑮ 11 ⑯ 4

一子宝相談/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

漢方百草園菰屋

チーズトマト糸内豆

材料(2人分)

糸内豆 2パック
クリームチーズ 50g
トマト 6個
青じそ 6枚
しょうゆ 小さじ2
からし 少々

糸内豆 疲労回復、
整腸作用、美肌、
免疫力アップ、
老化やがん予防など、
糸内豆の健康効果は
たくさん！



フリカた

1. チーズは小さめの角切りに。
トマトはへたを取って4つ切りに。
青じそは千切りにする。
2. ボウルに糸内豆、しょうゆ、からしを
入れて混ぜ合わせ、
1を加えてさっくりと和えたら
できあがり！



とてもカンタン
オイシイ！

雑学の小部屋

最近よく聞くカタカナ語の意味は？

- ①モチベーション＝動機づけ。意欲が起きるような要素
- ②コンセプト＝概念。考え。企画の基本方針
- ③アイデンティティー＝存在証明、自分であることの証明
- ④スキル＝訓練によって身につける、技術上の能力
- ⑤コミット＝目標と結果が合致すること
- ⑥シュール＝現実ではありえないような変わった状況
- ⑦スタートアップ＝大きな成長を継続できる企業
- ⑧アーカイブ＝個人や組織が作成した記録や資料を、組織的に収集し保存したもの
- ⑨リスキリング＝新たな分野や職務にて新しいスキルを習得すること
- ⑩モラルハザード＝倫理観や道徳的節度がなくなり、社会的な責任を果たさないこと
- ⑪フレームワーク＝何かを行うときのおおもとになる基本的な枠組み
- ⑫トラウマ＝強いショックによって受ける、後々まで消えない心の傷

旬の食材と栄養成分「すずき(鱸)」

出世魚で、せいご→ふっこ→すずきと成長によって名前が変わります。旬は、6～9月頃の白身魚です。えらがピンとしていて皮がきれいなほど新鮮です。

栄養成分は、ビタミンA・Dが豊富です。他にもビタミンB1・E、リン、鉄分、カリウムも含みます。不飽和脂肪酸のEPA・DHAも含みます。

ビタミンD・リンは、骨や歯を丈夫にします。ビタミンAは、皮膚や粘膜、目の健康に働きます。ビタミンB1は、疲労回復に効果があります。EPA、DHAは、アレルギー症状改善やがん予防効果があります。DHAは、脳細胞を活性化させ記憶力を向上させます。



知ったかぶり健康情報 「雨で頭痛がするのはなぜ？」気象病の対策

■天候が原因で症状が出る「気象病」とは

気象病とは、天候や気温、気圧、湿度などの変動によって起こるさまざまな体の不調の総称です。正式な病名ではありませんが、昔から

多くの人が感じていた気候の変化による体の不調を表す言葉として近年認知され、広まっています。



■気象病で現れやすい症状

気象病には体に現れる症状とメンタル面に現れる症状があります。

体に現れる症状として、頭痛、めまい、耳鳴り、肩こり・首こり、疲労感、吐き気などのほか、具体的な症状はわからないけどなんだか体調が良くないといった不定愁訴も挙げられます。突然体に不調が起きる場合もあれば、持病が悪化したり、関節痛や神経痛、偏頭痛、喘息が再発したりするケースもあります。

メンタル面に現れる症状は、気分の落ち込み、イライラ、やる気が出ない、眠気などです。うつ症状が現れる場合もあります。



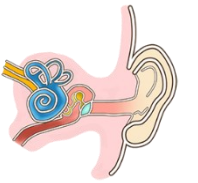
■気象病に気をつけたいのはどんな日、どんな時？

①低気圧の日(雨が降る前・台風など)

代表的なのは台風などの低気圧の日です。低気圧になると頭痛やめまいを感じる人は少なくありません。

なぜ低気圧の日に頭痛やめまいが起こりやすいのかというと、飛行機で気圧の低い上空に行くとお菓子の袋などがパンパンに膨らむのと同じように、人の体も気圧の変化に影響を受けているからです。気圧の変化を感知するのは耳の中にある「内耳(ないじ)」という場所だと言われています。内耳から脳にある自律神経に伝達をして、その働きを活性化させます。

低気圧で頭痛になりやすい人は、この内耳の気圧を感知するセンサーが繊細なために、過度に伝達が行われてしまい、自律神経のバランスが乱れて不調が現れやすいのです。



②湿気の高い日(梅雨など)

湿度の高い日も体調不良が現れやすいと言われています。体の体温調節を行う発汗がうまくいかず、熱が体にこもってしまうためです。梅雨は湿度が上がると同時に気圧も下がるため、頭痛をはじめとした体調不良が現れやすい時期です。関節痛やむくみ、食欲不振なども起きやすくなります。

■気象病による不調を改善する方法は？

気象病による不調を和らげるには「耳」と「自律神経」が重要です。自宅でも行える対策を紹介します。

①耳周りをマッサージ

耳の中にある内耳は、気圧の変化による体調不良に関わっています。マッサージで耳周りの血流を促すと、低気圧による体調不良の改善につながります。

マッサージ方法は耳を軽くつまんで上下横に引っ張って数秒キープ。そのままゆっくりと回します。その後、耳を手で覆って温かさを感じるくらいに数秒キープ。これを1日3セット行いましょう。

くるくる耳マッサージ①



くるくる耳マッサージ②



②血行を促すストレッチ

気象病による頭痛や肩こり・首こりの解消にはストレッチがオススメです。首をゆっくり前後左右に倒して筋肉を緩めましょう。

実践

健康のミニ情報

睡眠の専門家によると、蒸し暑い夏の夜に快眠するポイントは「頭と背中を涼しく保つ」ことだそうです。寝るときは保冷剤をタオルで包んだものを首や背中に当ててみてください。

寝苦しい夏の夜は頭と背中を涼しく

- また、竹やイグサのパッド、
- 麻のシーツなども涼しさを
- キープしてくれます。

