

「フルーツを食べて美肌に！老け知らずで若さをキープ」

■フルーツでキレイに痩せよう！
低カロリーで水分もたっぷり、ポリウムがあるフルーツにはビタミンやミネラル、カロテノイド、ポリフェノールなどの抗酸化物質が多いので、ダイエット中の人にオススメの栄養源です。

フルーツは、次の世代を育てる種の保存のために、酸化を防ぐ抗酸化力、虫や細菌、ウイルスから身を守る抗菌力を備えています。

害虫や動物を遠ざけて身を守るために植物が自ら作り出した色素や香り、甘み、辛み、苦みなどに含まれる機能性成分を「ファイトケミカル」といいます。カロテノイドやポリフェノールもファイトケミカルの仲間です。

人間は自分の力でファイトケミカルを作り出すことはできないので、それらを含んだ野菜やフルーツを食べることで、ファイトケミカルを摂り入れ、抗酸化力や免疫力をアップさせ、生活習慣病やアンチエイジングに活用しています。



さらに、フルーツに含まれる豊富なビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは、美肌を保つ効果があります。ビタミンAには、肌に潤いを与え、新しい細胞を生み出す力になり、肌の新陳代謝を正常に保ったり皮脂腺や汗腺を正常に保つ働きがあります。

■フルーツは血糖値にもやさしい
甘いフルーツは血糖値を上げるのでは？と思いますが、日本糖尿病学会が発表している糖尿病食事療法でも、1日80キロカロリー分のフルーツを摂るよう推奨しています。フルーツには余分な糖を体外に排出する食物繊維が豊富で、血糖値を上げにくい低GI食品として注目されています。

■1日にどのくらい食べれば良い？
厚生労働省と農林水産省が策定した食事バランスガイドでは、1日200g程度の果物を摂取することが推奨されていますが、現代人の果物の摂取量は少なく、1日100g程度しか摂れていない方がほとんどです。

■どの時間帯に食べれば良い？
フルーツは短時間でエネルギーになるため、夜よりも朝食または昼食時に摂るようにします。

遅めに夕食を食べる方は翌朝も食べ物が胃に残っていることが多いので朝にフルーツを食べることで胃腸への負担が減り、身体の不調が解消することも期待できます。

運動後にフルーツを摂ることは、水分やエネルギー源の補給、ビタミンやミネラルで疲労回復効果も期待できます。生鮮果物のほか、果汁100%ジュースなどを利用しましょう。

フルーツは、気軽に食べることができます。水分や食物繊維が豊富なので、低カロリーでも十分に満腹感が得られます。

皆さんも、たっぷりフルーツを召し上がってくださいね！



フルーツを食べると太る！と思いませんか？
フルーツはほとんどが水分でビタミンCやカリウム、食物繊維などが豊富です。高カロリーの脂質をほとんど含まず、美肌効果や免疫力も高めてくれるヘルシーフードなのです。

頑張っているあなたへ

小さなメッセージ

「終わりの始まり」になにを始める？
この三年間、人と会うことを制限され、つらく大変な時期であったが、やっと知人と
の再会が増えてきた。

「孫が生まれて世話をしているのよ」「バイクを買ったんだ」「趣味で始めた農業だけど、今年はシャインマスカットの出荷も始めたよ」といった近況や、県外の知人からは「水害があり引越したのよ」と聞かされ、全く知らなかった自分が情けない。「介護に時間を取られてね」「大病したんだ」という同級生もいた。如何に私が自分の世界に閉じこもっていたかを思い知らされた。

コロナ禍が終わって、人々が自分の目標に向かって動き始めたんだなあと感じた。
超不器用な友人は、三年前に娘さんの指導をきっかけに電子ピアノを始めたという。コロナ禍の間はユーチューブ先生のご指導を受けて練習を続けているそう。目指すは地元「旅の駅」内のピアノとか。

さて、「コロナ禍の終わりの始まり」に私は何を始める？



今月の頭の準備体操

今回も頭の中を柔軟にして考えて下さいね。

【問題】

①ドイツ製の車に日本人とアメリカ人が乗っていて、中国の広くて長い道を走っています。それでは、車を動かしているのは何じんでしょうか？



②畑に大根が15本植わっています。5本抜くとあとはいくつでしょうか？

③池でカエルが、メス、オス、メス、メス、オスという順番で並んでいます。2番目のカエルは大人でしょうか？子どもでしょうか？

④	⑤	⑥
$6 + 4 = 210$	白 = 5	日本は「と」
$9 + 2 = 711$	青 = 8	中国は「ぺ」
$8 + 5 = 313$	茶 = 9	イギリスは「ろ」
$5 + 2 = 37$	黄 + 緑 = ?	アメリカは「？」
$7 + 6 = ?$		



【答え】

①エンジン ②5（抜いた跡の数） ③大人（子どもはオタマジャクシ）
④113（ $7-6=1$ ・ $7+6=13$ ） 答えを左から並べる
⑤25（画数） ⑥「わ」首都の頭文字

—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

漢方百草園菫月

裏ワザ大百科

読めば
トクする

【片づけでお部屋もお金まわりもスッキリ！】

身の回りを片付けると、どんな良いコトがあるのでしょうか？
自分の持ち物が把握できるので、無駄に同じものを買わなくて済む、さらに自分が気付いていない支出を削減することもできると思います。

例えば、使っていないクレジットカードの年会費を解約することで節約ができ、散らかっている書類の中から見つけた保険証券を見直すことで、不要な保険料を節約することができるよう。

さて、多くの人は、片付けを始める時「いつか使うだろう。思い出の品だから」と、なかなか進まないことがあります。



まずはキッチンから始めてみましょう。
キッチンには、鍋やフライパン、食器棚の食器やかトラリ一、調味料や食品など毎日使うものがあります。その中でも食品と調味料には必ず賞味期限があります。埋もれていた食品を見つけたが、期限切れだったということはよくある話です。

備蓄食品についても、缶詰などの保存食品を在庫にする場合には、最小限にするように心がけましょう。食品は棚の奥に押し込まず、ひと目でわかるようにしておく、重複して購入してしまうことがなくなります。頻繁に使う調味料は、作業台やコンロまわりにまとめるようにし、できるだけ早く使いきり、無駄な買い物を減らしましょう。このように、生活・お金・保障(補償)を「見える化」できるようになれば、無駄を最小限に抑えることができます。

もやしとニラの納豆ナムレ

材料(2人分)

納豆 1パック

もやし 1袋

ニラ 1束

かにかま 90g

(すりおろしにんにく 小さじ1 / 塩 ひとつまみ)
 ①鶏がらスープ(顆粒) 小さじ1 / しょう油 適量
 ごま油 大さじ2

納豆

ナットウキナーゼ

納豆ムチン、レジチン

食物セン、

ビタミンB群

ビタミンE など



つくりかた

1. ニラはもやしの長さに合わせて切る。

2. 耐熱ボウルにもやし、1のニラを入れ、ラップをして600Wのレンジで3分加熱する。野菜の水気をしっかり絞っておく。

3. ①をすべて混ぜ合わせておく。

4. 3に2と納豆を入れ全体を和える。

5. ほぐしたかにかまを加え、ざっくり和えたらできあがり！



「ちょっと笑える悲劇と絶望」の雑学

■京セラ 大阪市にあるオリックス・パファローズの本拠地は「京セラドーム」。一方、滋賀県東近江市には「京セラ前駅」という名前の駅がある。両者は100km以上離れているが、時刻表アプリで「京セラ」と入力すると、候補に「京セラ前駅」が出ることがある。大きなコンサートの時には間違ってしまう人が続出。電車を降りて無人駅に驚き、大抵の場合コンサートには間に合わない事を知り絶望する駅。

■日清 カップヌードルで有名な「日清食品」。そして、麺の原料となる小麦粉の国内シェア4割を誇る「日清製粉」。一見、同じ日清グループだと思われがちだが、両社に一切の資本関係や人材交流はなく、何の関係もない別企業である。

しかし、就職活動で日清製粉の面接にやってきた学生が、カップヌードルへの愛を熱心に語るといわれている。

ちなみに、食用油国内シェア1位の日清オイリオさんも、両社とは何の関係もない会社である。



旬の食材と栄養成分「椎茸」

国内しいたけ市場の約30%は中国産です。旬は、春のものは3～5月頃、秋物は9～11月頃です。かさ裏が茶色に変色しておらず、肉厚のものを選びます。



栄養成分は、エルゴステリンという成分が豊富に含まれています。このエルゴステリンは紫外線に当たるとビタミンDに変わります。カリウム、ビタミンD・B1・B2、ナイアシン、食物繊維を含みます。アミノ酸の一種のエリタデニンやβ-グルカン、レンチナン等を含みます。旨味成分は、グルタミン酸です。

エルゴステリン・ビタミンDは、骨や歯を丈夫にします。エリタデニンは、コレステロールを体外に排出し、動脈硬化予防の働きをします。レンチナン、β-グルカンは抗ガン作用があります。グルタミン酸は脳を活性化して新陳代謝を促し、老化防止に効果があります。食物繊維が老廃物を排出したり、便秘を改善します。

知ったかぶり健康情報「荷下ろし症候群」とは？

仕事や子育て、介護などから解放された後、突然むなしくなり、無気力感におそわれることがあります。こうした不調は「荷下ろし症候群」と呼ばれるものです。とてもつらいものですが、乗り越えれば前向きに生きる気力がよみがえります。荷下ろし症候群を乗り越える3つのポイントをご紹介します。

荷下ろし症候群とは

ストレスのピークとうつ病の発症の時期とは少しずれることが知られています。ヒトは、ストレスがピークに向かってゆく時は気も張っているのですが、なんとかギリギリ精神状態も維持できるのです。しかし、ストレスがピークを越えて、ホッとした時、気も緩み、それまでの疲れがドッと押し寄せ、うつ病が発症してしまうことが多いのです。この現象を称して「荷下ろし症候群」と呼んでいます。



「こころの空白」は要注意

がむしやりに励んできた仕事、役職定年や定年退職などを境に、「あの忙しい

日々はいったい何だったのだろう」とふと思ってしまう。子どもたちが成人、社会人となり、無性にさびしい気持ちにとらわれてしまう。長年の介護が終わり、ようやく色々なことができると思っていたのに、何もやる気が起こらない。

中高年になると、上記のような心境になり、つらく感じる人が増えていくようです。人生の中で何度か大きな荷を下ろす機会があります。その時に生まれる「こころの空白」。それはホッとした気持ちと同時にある種の緊張感の消失を伴います。この「こころの空白」が長く続くと、うつ病を引き起こす要因になります。

荷下ろし症候群にならない工夫

やってみたいことや行ってみたい場所がたくさんあったのに、今は何を見ても心が動かない。人に会うのもおっく

うだ。このような状態が続く場合、まずは心の専門医に相談することをお勧めしますが、このつらさを少しでも楽にするヒントをお伝えします。

①新しい目標を設定する

新しい目標、それは趣味であれ、ボランティアであれ、アルバイトであれ何でも良いのです。「一日が、ただ過ぎて行く」というパターンを作らないことです。

②「孤独」を回避する

人との接触はある種の緊張を必要

とします。その緊張は気分の状態

にも良い影響を及ぼします。また、

人と話をすることで偏りがち

な認知を自ら矯正することが可能になります。

③手抜きのススメ

「几帳面」な性格の人にとって手抜きをすることは耐えられないことかもしれませんが、「手抜き」は「薬」だと思ひましょう。



年を取ると、どうしても過去を振り返

ることが多くなります。過去の良い思

い出に浸るのはいいのですが、過去にとらわれ、後悔し

「あのとき、ああすればよかった」と考えるのは危険です。

明日のことを考え、楽しみを

見つけだし、それを実現するために努

力する。この姿勢が大切です。



実践

健康のミニ情報

UVケアの手をゆるめずに 色白肌を目指す！

9月も半ばを過ぎ涼しくなると、UVケアの手をゆるめがちですが、紫外線はまだまだ強く、何もしないで外出するとシミの元を増やすことに！日焼け止めなどのUVケアはまだ続けましょう。行楽などで1日外出した日はシ

● トパックなどで水分を補って。肌が赤いときは冷たい水でパッティングして鎮静させます。
 ● 紫外線のケアはすぐに行うのがポイントです。

