

納豆ともやしと豚肉のナムル

木ネ斗(2人分)

- ・豚こま切れ肉100g
- ・豆もやし100g
- ・納豆 1パック
- ・ごま油 小さじ2
- ・白りごま 大さじ1/2
- ・ラー油 小さじ1/2
- ・小ネ 適量 (小ネ切り)

①しょうゆ大さじ1/2
・付属ネ 1袋
・酢 小さじ1
・砂糖 小さじ1/2
・すりおろし小ネ1/2
・ネネア

納豆
ナットウキナーゼ
納豆ムチン
食物センイ
レシチン
ビタミンB群
ビタミンEなど

つくりかた

1. 豆もやしは耐熱ボウルに入れ、ラップして600Wの電子レンジで3分程加熱し、水気をよく切っておく。
2. 豚肉は1cm幅に切る。
3. ボウルに①を入れて混ぜておく。
4. 中火で熱したフライパンにごま油をひき、2の豚肉を入れて炒める。
5. 肉に火が通ったら納豆と3の調味料を入れ中火で炒め、全体に味がなじんだら火から下ろす。
6. 別ボウルに1と5を入れ、白りごまとラー油を加えて和え、器に盛りつける。小ネをネネアしたらできあがり!

雑学の小部屋

「日本百名山」は個人の主観で選定

「日本百名山」の選定基準とはどんなものでしょうか。実は客観的な基準で、登山の協会のような団体が定めたものではありません。それは文筆家で登山家だった深田久弥（ふかだ きゅうや、1903～1971年）が、日本の多くの山を踏破した経験から、「品格・歴史・個性」を兼ね備え、かつ原則として標高1500m以上の山という基準を設け、「日本百名山」を選定したとのこと。また「本人が登頂した山であること」が、絶対条件となっています。そして、後の人がこの『日本百名山』に載るような山に登ってみたいと思うようになり、現在に至ります。



ちなみに、日本にある山の数、25,000分の1地形図に載っているだけで16,667座もあり、単純に47都道府県で割ると1県あたり平均354座もの山があることになります。

旬の食材と栄養成分「鰯（ぶり）」

ぶり（鰯）は成長するにつれて呼び名が変わる出世魚です。関東では、わかし⇒いなだ⇒わらさ⇒ぶり・関西ではつばす⇒はまち⇒めじろ⇒ぶりと名を変えます。寒い時期の「寒ぶり」は脂がのって格別においしくなります。旬は、12～1月頃です。

栄養面では、良質なたんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどすべてをバランス良く含んでいます。不飽和脂肪酸のEPAとDHAやアミノ酸のタウリンが豊富です。タウリンはブリの血合いに多く含まれています。魚肉の中では、ビタミンB1・B2が多いほうになります。タウリンはコレステロールを排出し、中性脂肪を減らすので、動脈硬化の予防につながります。タウリンは、肝機能を強化・疲労回復効果もあります。EPA、DHAは、アレルギー症状改善やガン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 知っておきたい「爪」の正しい知識

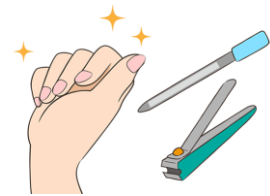
爪にひび割れやでこぼこなどのトラブルがあると、見た目の印象に影響を与えてしまうものです。また、爪は「健康のバロメーター」ともいわれます。毎日ケアして健康状態もチェックしましょう。

●爪に起こりやすい症状（爪トラブル）の対処法・予防法

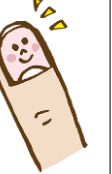
爪のトラブルを防ぐためには、原因に合わせた対処法が欠かせません。次のようなことを意識しましょう。



- ・丈夫な爪を育てる
すでもろくなった爪を丈夫にすることはできませんが、これから生えてくる爪の質を改善することは可能です。食生活では、栄養バランスのとれた食事を基本としながら、爪のもととなるタンパク質やビタミン A、B、D の摂取を意識しましょう。
- ・爪の保湿ケアを習慣づける
乾燥によるトラブルが起きている爪には、保湿ケアが欠かせません。特に手の爪は水仕事などで乾燥しやすいため、爪用の保湿クリームでこまめにうるおいを与えましょう。爪用の補修成分が配合されたタイプや、爪の保護・コーティング機能をもつタイプのクリームを使用するのもよい方法です。
- ・爪の切り方に注意する
切るときに強い力が加わると、爪がダメージを受けやすくなります。爪を切るのは、入浴後など爪が柔らかくなっているときがおすすめです。左右のバランスをみながら少しずつ切りはじめ、形を整えていきましょう。最後にやすりをかけておくと、見た目がきれいになるだけでなく、爪に物が引っ掛かるのを防げます。手の爪は深爪に注意しながら、指先の肉に合せて丸く整えましょう。



- ・原因となる病気を治療する
爪の病気によって症状が出ている場合は、皮膚科を受診して治療しましょう。感染症や糖尿病など全身的な病気が原因となっている場合は、それぞれの病気を扱う医療機関で治療を受けてください。



- 爪のためには避けた方がよい刺激物
・除光液／除光液には脱水作用を持つものがあり、使用時に爪の表面から水分を吸い取って、爪の表面がざらざらしたり、荒れてもろくなったりすることがあります。
・中性洗剤／手荒れだけでなく、爪をガードしている油分まで取られます。

- 地道な努力が強い爪を育てます！
強く健康な爪にするには、毎日のこまめなケアが本当に重要です。おすすめはキューティクルオイルを使ったマッサージです。
健やかな爪を育てるには、爪の根元部分（キューティクル）に適度な水分が保たれていることが重要です。この部分が乾燥していると水分の足りない爪が生えてきてしまうので、いつまでも割れやすい爪になってしまいます。そのためにもキューティクルオイルはこまめに塗りましょう。
キューティクルオイルがない場合は、保湿性の高いハンドクリームでも大丈夫です。オイルやハンドクリームをつけたら、軽くマッサージをしてキューティクル部分に適度な刺激を与えてあげます。すぐには効果が出てこないかもしれませんが、地道に続けてみてくださいね。

実践 健康のミニ情報

寒くなると、お腹周りが冷えやすくなります。お腹には胃腸や子宮、膀胱など、大切な臓器が詰まっています。胃の調子が悪かったり、生理が不調な時などは、積極的にお腹を温めましょう。ほど

「この時期の寒い夜はお腹を温めて安眠」

- よい温かさは体をリラックス
- させ、副交感神経が優位になり、睡眠の質を高めてくれます。

