

「酢納豆のダイエット効果…痩せる理由は？」

●酢納豆のダイエット効果
①筋肉を作るタンパク質が豊富
納豆には、体づくりに重要なタンパク質も豊富に含まれています。
タンパク質は筋肉を作るために重要な栄養素です。ダイエット中は摂取カロリーが低くなるため、意識しないと筋肉量も落ちやすくなってしまうです。トレーニングとも相

●酢納豆のダイエット効果
②代謝のサポートしてくれる
納豆にはナットウキナーゼという成分が含まれています。これらの成分には血流を促進する効果があります。
血流が良くなると酸素や、栄養が体内に行き渡りやすくなるため、各細胞の動きが活発となり、代謝の向上に効果的です。
代謝が上がることで脂肪や、糖質をエネルギーへと変換しやすくなるので、効率よく燃焼してくれます。

●酢納豆のダイエット効果
③腸内環境の改善
納豆には多くの食物繊維が含まれています。この食物繊維には便通を整えてくれる働きがあるため、便秘の解消に効果的です。また、脂質や糖、ナトリウムなどを吸着して、体外へ排出してくれる役割もあります。

●酢納豆のダイエット効果
④腸内環境の改善
納豆には多くの食物繊維が含まれています。この食物繊維には便通を整えてくれる働きがあるため、便秘の解消に効果的です。また、脂質や糖、ナトリウムなどを吸着して、体外へ排出してくれる役割もあります。

●酢納豆のダイエット効果
⑤腸内環境の改善
納豆には多くの食物繊維が含まれています。この食物繊維には便通を整えてくれる働きがあるため、便秘の解消に効果的です。また、脂質や糖、ナトリウムなどを吸着して、体外へ排出してくれる役割もあります。

酢納豆ダイエットは、普段食べている納豆に酢を入れて食べるだけという簡単なダイエット法です。酢と納豆と聞いただけでも効果がありそうですが、実際のところはどのようなのでしょうか。酢納豆ダイエットの効果を検証していきます。



●酢納豆の作り方

①納豆に酢を加えて混ぜ、ふわふわにする
②お好みでかつおぶしを加えて混ぜる
③②をごはんのせて、タレやしょうゆで味を調える

④納豆に酢を加えて混ぜ、ふわふわにする
⑤お好みでかつおぶしを加えて混ぜる
⑥⑤をごはんのせて、タレやしょうゆで味を調える

⑦納豆に酢を加えて混ぜ、ふわふわにする
⑧お好みでかつおぶしを加えて混ぜる
⑨⑧をごはんのせて、タレやしょうゆで味を調える

⑩納豆に酢を加えて混ぜ、ふわふわにする
⑪お好みでかつおぶしを加えて混ぜる
⑫⑪をごはんのせて、タレやしょうゆで味を調える

⑬納豆に酢を加えて混ぜ、ふわふわにする
⑭お好みでかつおぶしを加えて混ぜる
⑮⑭をごはんのせて、タレやしょうゆで味を調える

⑯納豆に酢を加えて混ぜ、ふわふわにする
⑰お好みでかつおぶしを加えて混ぜる
⑱⑰をごはんのせて、タレやしょうゆで味を調える

⑲納豆に酢を加えて混ぜ、ふわふわにする
⑳お好みでかつおぶしを加えて混ぜる
㉑㉑をごはんのせて、タレやしょうゆで味を調える

㉒納豆に酢を加えて混ぜ、ふわふわにする
㉓お好みでかつおぶしを加えて混ぜる
㉔㉔をごはんのせて、タレやしょうゆで味を調える

㉕納豆に酢を加えて混ぜ、ふわふわにする
㉖お好みでかつおぶしを加えて混ぜる
㉗㉗をごはんのせて、タレやしょうゆで味を調える

㉘納豆に酢を加えて混ぜ、ふわふわにする
㉙お好みでかつおぶしを加えて混ぜる
㉚㉚をごはんのせて、タレやしょうゆで味を調える

㉛納豆に酢を加えて混ぜ、ふわふわにする
㉜お好みでかつおぶしを加えて混ぜる
㉝㉝をごはんのせて、タレやしょうゆで味を調える

㉞納豆に酢を加えて混ぜ、ふわふわにする
㉟お好みでかつおぶしを加えて混ぜる
㊱㊱をごはんのせて、タレやしょうゆで味を調える

㊲納豆に酢を加えて混ぜ、ふわふわにする
㊳お好みでかつおぶしを加えて混ぜる
㊴㊴をごはんのせて、タレやしょうゆで味を調える

㊵納豆に酢を加えて混ぜ、ふわふわにする
㊶お好みでかつおぶしを加えて混ぜる
㊷㊷をごはんのせて、タレやしょうゆで味を調える

㊸納豆に酢を加えて混ぜ、ふわふわにする
㊹お好みでかつおぶしを加えて混ぜる
㊺㊺をごはんのせて、タレやしょうゆで味を調える

㊻納豆に酢を加えて混ぜ、ふわふわにする
㊼お好みでかつおぶしを加えて混ぜる
㊽㊽をごはんのせて、タレやしょうゆで味を調える

㊾納豆に酢を加えて混ぜ、ふわふわにする
㊿お好みでかつおぶしを加えて混ぜる
㊿㊿をごはんのせて、タレやしょうゆで味を調える

㊿納豆に酢を加えて混ぜ、ふわふわにする
㊿お好みでかつおぶしを加えて混ぜる
㊿㊿をごはんのせて、タレやしょうゆで味を調える

㊿納豆に酢を加えて混ぜ、ふわふわにする
㊿お好みでかつおぶしを加えて混ぜる
㊿㊿をごはんのせて、タレやしょうゆで味を調える



今月の頭の準備体操

- 3月の雑学クイズです。
- 二十四節気の一つ、一雨ごとに暖くなる頃を何というでしょう？
1. 啓蟄（けいちつ） 2. 芒種（ぼうしゅ）
3. 小満（しょうまん）
 - 春の訪れを感じられる「桃始笑（ももはじめてさく）」とはどういう意味でしょう？
1. 試験に合格したこと 2. 桃の花が咲き始める頃
3. 女の子が初めて笑ったこと
 - 江戸時代のひな段には今では想像もつかないものが飾られていました。何が飾られていたでしょう？
1. メダカ 2. 金魚 3. 鯉



- 【答え】
- 啓蟄（けいちつ）
3月6日頃を啓蟄と言い、「冬ごもりをしていた生き物が活動し始める時期」を表した言葉です。
 - 桃の花が咲き始める頃
1年を72に分けた季節「七十二候」で、気象や動植物の変化を短文で表したものです。昔は花が咲くことを笑うと言っていました。
 - 金魚
2月中頃から3月初めに金魚が売られていた江戸時代、金魚売りは初春の風物詩だったこともあり金魚も飾られていたようです。

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

漢方百草園薬局

頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「笠地蔵が伝えたいことは」
私の好きな昔話のひとつに「笠地蔵」がある。雪の降る年末の心温まる昔話で貧しくも心優しいおじいさんとおばあさんが、最後には幸せになる物語である。
笠地蔵は、心優しいおじいさんが善行によって幸せになるお話であるが、大人になってから読み返すと、実は「良いこと」をしているのはおじいさんだけではないことに気が付いた。
物語としてわかりやすいおじいさんの「優しさ」に比べ、おばあさんの心には気が付かない人も多いかもしれない。比較的出番の少ないおばあさんだが、よく読んでみると、驚くほどの広い女性であることが分かる。
おじいさんが大切な笠を道端のお地蔵様にあげてしまったというのに、「このおばあさんは、「お地蔵様のために良いことをした」と喜ぶのである。自分たちの食べるお餅もないのに、石のお地蔵様に笠をあげてしまったことを惜しむ気持ちはないのだ。なんと豊かな心を持った女性なのだ」と改めて感動したのである。
お地蔵様もそれがわかっていたから、わざわざおばあさんのいる家までお礼を届けにやってきたのかもしれないなあ。



読めば トクする 裏ワザ大百科

【ブロッコリーは、なぜ「指定野菜」に追加が決まった？】

ブロッコリーはこれまで、指定野菜に準ずる「特定野菜」に含まれていましたが、日本人の現代の食生活に重要な野菜であると認定され、「指定野菜」に昇格することになりました。

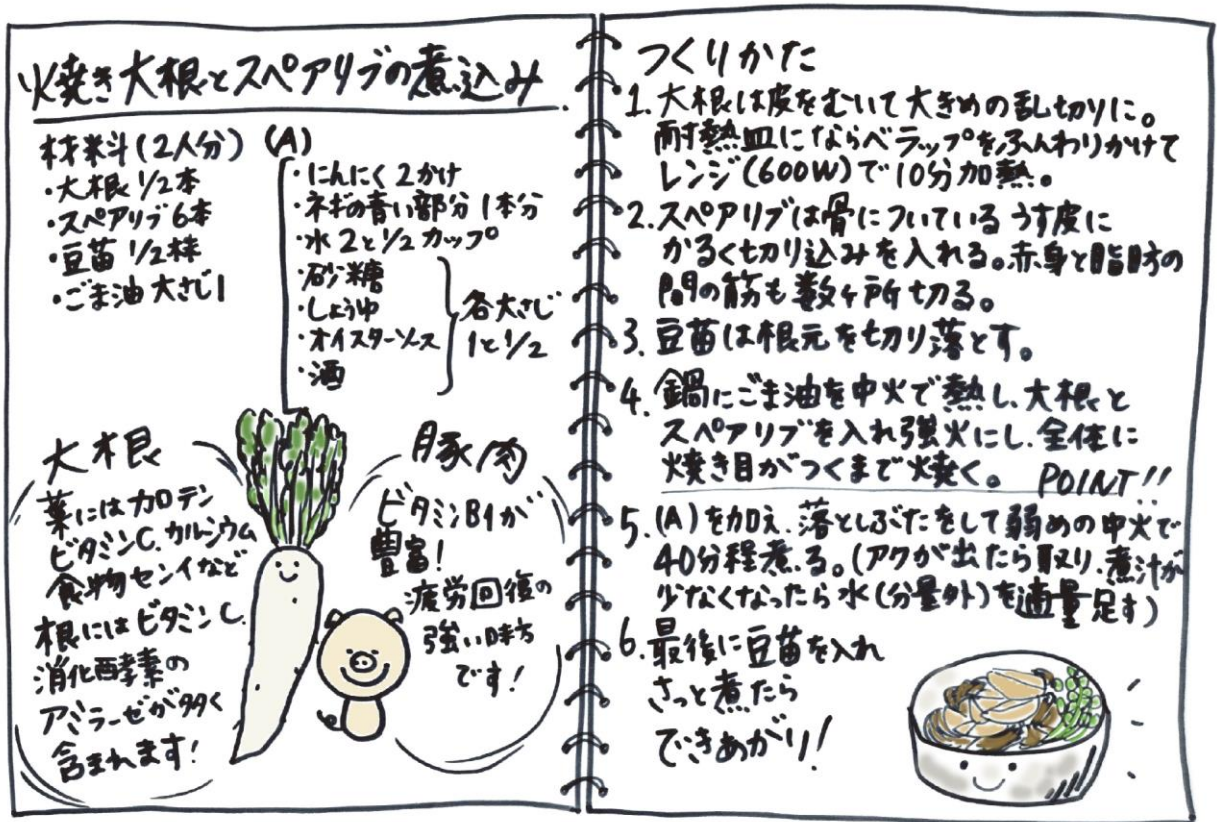
『指定野菜』は 50 年ほど前にジャガイモが追加されて以来、ずっと 14 種類の野菜のみだったのですが、なぜ今ここにブロッコリーが追加されることになったのでしょうか。



それは、消費量が年々伸び、日本人の食生活に欠かせない野菜と認定されたからです。ブロッコリーの消費量や収穫量の変化をみると、2000 年の収穫量は 8.3 万トンでしたが、2022 年には 17.2 万トン、2021 年 11 月には、輸入量が前年同月比を大きく上回ったことも注目されました。

栄養価の高いブロッコリーは、100g あたり食物繊維 5.1g、カリウム 460mg、鉄 1.3g、葉酸 220 μ g、ビタミン C140mg などが豊富に含まれています。野菜にはあまり多い印象のないたんぱく質も 5.4g と豊富です。基本的には冬が旬の野菜ですが、冷凍食材としても販売されています。冷凍しても味や色が大きく落ちにくいことも魅力です。

手軽でおいしいブロッコリーを食卓の定番野菜として、積極的に活用していきましょう。



雑学の小部屋

今回も「紫式部」について

紫式部の好きな料理は庶民に人気の「イワシ」。しかし、貴族からは不人気だった。紫式部の好物は、昔から日本人には馴染みが深い青魚の代表「マイワシ」と言われています。

イワシは多く獲れる魚であり、鮮度が落ちるのも早いので、平安時代には、貴族や身分の高い人々は口にしないものとされ、下賤な魚として扱われていました。



「イワシが大好物の紫式部は、夫・藤原宣孝の留守中に部屋の中で焼いて食べたところ、帰宅した夫が部屋にこもったイワシの臭いに気付き、下世話な物好きとがめられた。」紫式部はすぐさま、『日の本に はやらせ給ふ 岩清水 まゐらぬ人は あらじとぞおもふ』（日本で流行している《いわし》水八幡宮に参らない人がいないように、こんなにおいしいイワシを食べない人などいませんよ）と切り返したそうです。

旬の食材と栄養成分「ハマグリ」

貝殻の形が栗に似ているところから、「浜栗（はまぐり）」と呼ばれるようになったとされています。2 月頃からうまみ成分が増し、よりおいしくなります。重量感があって、殻につやがあり、口を固く閉ざしているものを選びます。貝どうしをぶつけて、澄んだ音がするものが良いです。

栄養成分は、カルシウム、マグネシウム、鉄分、クロム、リン、亜鉛などのミネラルが豊富で、ビタミンB1 やタウリンも含まれています。カルシウム・リンが骨や歯を丈夫にし、精神を安定させます。タウリンが疲労を回復させ、コレステロール値を下げ、動脈硬化を予防します。また、肝臓の機能も高めてくれます。豊富な鉄分が貧血改善に、亜鉛が味覚機能の正常化に働きます。



知ったかぶり健康情報「お風呂で治る頭痛・悪化する頭痛の違い」

日本人の4割が頭痛に悩まされているという推定もあります。しかし、頭痛と一口に言っても、その原因や症状は様々です。お風呂が症状改善に効果的な頭痛と、そうではない頭痛があります。

お風呂に入ると治りやすい頭痛・症状改善が見込める頭痛は「緊張型頭痛」

頭痛持ちの方の 3～7 割が抱えているといわれる「緊張型頭痛」。症状は主に後頭部を中心にした重苦しさ、締め付けられるような鈍痛が特徴です。程度も軽いことが多く、歩いたり、階段の上り下りで悪化するようなことはありません。また、悪心や嘔吐もありません。



原因は主に僧帽筋という首から肩、背中にある大きな筋肉の凝りによるもので、肩こりにも似ています。この場合、お風呂で温めて血流を良くすることで疲労物質が流れ、また筋肉の緊張も和らいで症状が改善します。このため緊張型頭痛は、お風呂を使うことで症状が緩和される頭痛に分類されるといえるでしょう。お風呂の中で首を回したり、肩の上げ下げの運動を行うとより効果的です。

お風呂に入ってはいけない頭痛、2 つの特徴

①突然起こる非常に強い頭痛

一般的に、突然起こった頭痛、生涯感じたことのないほどのハンマーで頭を叩かれたような頭痛、意識が遠くなったり、ろれつが回らなくなったり、手足などの運動麻痺などが同時に起こった頭痛は命にかかわる可能性が高いと考えられます。

このような頭痛の場合、「くも膜下出血」が起こっている可能性があり、即病院への受診が必要になります。我慢せずすぐ脳神経外科や神経内科、救急外来を受診して

ください。

②片頭痛

片頭痛は緊張性頭痛に次いで多い頭痛です。これは「ズキン、ズキン」という脈拍にあわせた強い痛みが発作的に起こり、頭の片側、または両側のこめかみや目元のあたりの部分が主に痛みます。発作は月に1～2 回程度繰り返して起こり、痛みは4、5 時間、長い時は3 日間程度続くこともあります。

頭痛の他に特徴として、悪心・嘔吐、音や光、階段の上り下りや首を振ることなど、日常生活の動作で悪化します。この片頭痛の発作が起きている時に入浴すると、お風呂の温熱効果で血管が拡張され症状が悪化すると考えられています。偏頭痛を感じている時の入浴は避けましょう。



片頭痛発作がない時は、積極的にお風呂に入る

片頭痛発作のない時はむしろ、お風呂はお勧めです。以前から睡眠不足やストレスがあると、片頭痛の発作を起こしやすいことが分かっています。これらの解消にはお風呂が効果的です。また肩こりが片頭痛の引き金となることもあります。肩こりの緩和にもお風呂は大変効果的です。

片頭痛発作のない時は積極的に
お風呂に入って片頭痛を
予防したいものです。



実践

健康のミニ情報

紅茶には、体を内側から温める働きだけでなく、血糖値の上昇を抑制する作用があります。また、抗酸化作用があるので、肌を若返らせる効果があるとされます。その紅茶にドライフルーツを入れて飲

めば、ドライフルーツの中の鉄分やミネラル、食物繊維なども一緒に摂ることができ、より体に良い効果が期待できます。

