

百草園健康だより

今月の花：ツツジ

太るNG習慣『ながら食べ』

健康的な食事の基本は「ゆっくりよく噛んで食べること」です。しかし、ながら食べをするところから意識が回らなくなるため「早食」「早食い」になりがちです。早食いの最大のデメリットは、咀嚼回数が増えることです。咀嚼回数が減ると食べ物を小さく砕くことができなくなるので

咀嚼回数が減る → 早食いしやすくなる

健康的な食事の基本は「ゆっくりよく噛んで食べること」です。しかし、ながら食べをするところから意識が回らなくなるため「早食」「早食い」になりがちです。早食いの最大のデメリットは、咀嚼回数が増えることです。咀嚼回数が減ると食べ物を小さく砕くことができなくなるので



①満足感が低下し、食べ過ぎに繋がる
目の前の食事に集中せず、他のことに夢中になっていると、「食べた」という意識が低くなります。そのため満腹感や満足感を感じにくくなり、自分がどれくらい量を食べたかについても把握できないので、食べ過ぎに繋がりやすくなります。通常であれば、胃壁の拡張や血糖値の上昇によって満腹中枢が刺激されて食欲が抑えられます。しかし「食べた」という満足感や満腹感を得られないことが原因で、食事の合間にお菓子を食べしてしまうなど間食する機会が増え、体重増加のリスクが高まります。

「ながら食べ」は、相手に不快な思いをさせる可能性があるばかりか、肥満や生活習慣病のリスクを高めるなど、体にも悪影響となる場合があります。悪習慣と言え「ながら食べ」を改善し、健やかな毎日に繋げて行きましょう。

②食事だけに集中する時間を作る
目の前の食事にだけ集中することで、食事の香り、見た目、味、脳の満足感、唾液の分泌、腹八分目の感覚など、「ながら食べ」をしているときにはなかった感覚に気づくことができるようになります。

③消化吸収能力が低下
食事に対する注意力が散漫になると、脳が食事をしていないと判断できずに消化機能が鈍ります。十分な消化吸収ができないため胃の不調や便秘など、健康面での大きなリスクに繋がります。

④姿勢が悪くなる
スマホを操作しながらの食事やパソコンを見ながらの食事は、背中が丸まったり、肘をついて背骨が歪むなど姿勢が悪くなりがちです。姿勢が悪い状態で食事をすると、内臓を圧迫し消化吸収に負担をかけます。また消化機能の低下により基礎代謝が低下、肥満や生活習慣病になりやすくなります。



⑤食事中はスマホやPCと距離を置く
食事の時間だけはスマホを手の届かない場所に置く。電源を切っておく。テレビやパソコンのある部屋から離れた場所で食事を摂るなど工夫してみましょう。

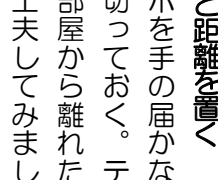
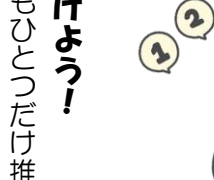
⑥好きな相手と楽しい食事を心がけよう！
「ながら食べ」の中でもひとつだけ推奨したいものがあります。それは、家族や友達、仲間との会話を楽しみながらの食事です。友人や家族と会話をしながらの食事は幸福度を高め、メンタルに良い影響を与えます。気のおけない仲間と美味しい食事で楽しいひとときを過ごしましょう。

また食材の繊細な味に集中できるように、薄味を心がけ、一口30回の咀嚼を意識するなど、自分なりのルールを設けることも効果的です。まずは無理なくできる範囲から習慣にしてみよう。

また食材の繊細な味に集中できるように、薄味を心がけ、一口30回の咀嚼を意識するなど、自分なりのルールを設けることも効果的です。まずは無理なくできる範囲から習慣にしてみよう。

また食材の繊細な味に集中できるように、薄味を心がけ、一口30回の咀嚼を意識するなど、自分なりのルールを設けることも効果的です。まずは無理なくできる範囲から習慣にしてみよう。

また食材の繊細な味に集中できるように、薄味を心がけ、一口30回の咀嚼を意識するなど、自分なりのルールを設けることも効果的です。まずは無理なくできる範囲から習慣にしてみよう。



今月の頭の準備体操

今月は旬が春の野菜3択クイズです。

- 【問題】
- ① 私たちが食べている玉ねぎはどの部分でしょう？
1 根 2 葉 3 果実
 - ② 美味しいレタスを見極めるポイントは何でしょう？
1 軽いものを選ぶ 2 重いものを選ぶ
3 硬いものを選ぶ
 - ③ タケノコの切り口に現れる白い粉の名前はなんでしょう？
1 チロシン 2 リコピン 3 カルシウム



- 【答え】
- ① 2 葉 タマネギが成長するにつれて葉の付け根が肥大化していき、厚みを増して重なり合っていくことで馴染みのある球体になります。
 - ② 1 軽いものを選ぶ 軽いレタスは、柔らかくて苦みも少ない傾向にあります。
 - ③ 1 チロシン チロシンには脳や神経を活性化させ、集中力を高める効果があるとされています。

-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

「新茶の思ひ出」
今年も新茶が出回る季節がやってきた。新茶を楽しむにしている人も多いことだろう。私がお茶の本場の味を知ったのは三十過ぎてからで、若い頃は、お茶の味なんて全然関心なかった。水分補給の役目を果たしてくれる「飲み物のひとつ」くらいの感覚だった。そんな私がお茶の味を知るきっかけになった出来事がある。

その日は、公民館のイベントの手伝いで、朝からずっと忙しく動き回っていた。休憩時間で休んでいた私に、見知らぬ男性が手招きしてくるのだ。不審に思いながらもその人について行くと、その人は「まあ、お茶でも飲んでいきなさい」と言う。緊張しながら「はい」と答えて椅子に座った。急須に茶葉を入れ、湯飲みには白湯。何分経ったか分からないが、冷ました湯を急須にいられてじっくり抽出したお茶が出された。そのお茶を一口飲んで私は驚いた。「こんなに美味しいお茶は初めてです」と言いつつその人は笑顔になった。

それ以来、私はお茶が好きになり、それぞれの味を楽しむようになった。



読めば トクする 裏ワザ大百科

【混ぜるほど美味しい納豆の豆知識】

●納豆のにおい
納豆のにおいは納豆菌が作りだすものです。納豆菌は大豆の成分を分解しながら増殖し、独特の粘りやにおいを作り出します。においの主成分はピラジン類、短鎖分岐鎖脂肪酸およびジアセチルです。製造後も日が経つにつれて少しずつ発酵が進み、においは徐々に強くなります。

●納豆に含まれる様々な栄養素や成分
主な栄養成分は、たんぱく質、脂質、カルシウム、鉄など大豆とほぼ同じ栄養を含んでいますが、脂質代謝に欠かせないビタミンB2を大豆に比べ多く含んでいるのが特徴です。納豆特有の成分として特に注目されているのがナットウキナーゼです。これは大豆を納豆菌で発酵させることによって生まれる酵素で大豆には含まれていません。ナットウキナーゼは血管のつまりの原因である血栓を分解する作用があると言われています。さらに納豆菌が作り出す成分としてはビタミンK2があります。ビタミンK2はカルシウムを体内に取り込むために無くてはならない栄養素です。

●納豆は混ぜるほど美味しくなるのか？
本当です。納豆はよく混ぜることで「うま味」が増します。納豆をぐるぐるとかき混ぜ続けると、ポリグルタミン酸がちぎれてバラバラに分解されたくさんのグルタミン酸ができ、うま味を発揮してくれるのです。「納豆のネバネバがなくなるくらいまでかき混ぜると、最高に美味しくなる」のは、このためです。




さっぱり
エビとアスパラのレモンバター炒め

材料(2人分)
 ・エビ200g
 ・アスパラガス4本
 ・有塩バター10g

A(酒 大さじ1
 ・塩 少々)
 B(レモン汁 大さじ2
 ・レモン油 小さじ1)

アスパラガス
 食物繊維がたっぷり!
 βカロテン、ビタミンB群、
 ビタミンC、E、カリウム、
 カルシウム、亜鉛、鉄分。
 葉酸など
 栄養豊富!

つくりに
 1. ボウルにエビ、Aを入れ混ぜ合わせる。
 2. アスパラは根元を切り落とし、
 根元から1/3の硬い皮をピーラーでむき、
 2cm幅の斜め切りにする。
 3. 中火で熱したフライパンにバターを入れ
 溶かし、1を加え炒める。
 エビの色が変わってきたら2を加えて
 炒める。
 4. アスパラは火が通ってきたらBを加え
 炒め合わせ、全体に味がなじんだら
 火から下ろす。
 5. 器に盛り上げたら
 できあがり!



雑学の小部屋

今回も季節の豆知識です。

青嵐(あおあらし)とは?

青々とした草木や野原の上を吹き渡っていく風を青嵐(あおあらし)と言います。嵐の字が使われているように、やや強く吹く風です。上空に寒気が流れ込むと突風やひょうが降ることもあり、青嵐となります。5月は全般に快適な季節ではありますが、寒気の流入には注意が必要です。



五月病が起こる原因

5月頃はなんとなく無気力になったり、体に変調をきたしたりする場合があります。五月病と言われる。五月病は、新しい環境での心身の疲れが主な原因と言われていますが、この時期の気象条件も影響し、春から初夏に向かう季節の変わり目で日々の気温差も大きく、身体の調節機能がうまく働かない事も関係しているようです。日光浴や森林浴は症状の改善に役立つと言われています。

旬の食材と栄養成分「梅」

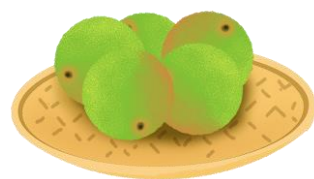
「梅雨は梅の季節」と言われるように、梅の旬は5月~6月頃になります。

梅の品種は大きく分けて3種類。主に梅干しに使われる「完熟梅」、梅酒などに使われる「青梅」、粒の小さな「小梅」に分けられます。

梅の主成分はクエン酸やリンゴ酸などの有機酸です。他にはβカロテンやビタミンB群、カリウムや鉄などの栄養素がバランスよく含まれています。

青梅はシアン化合物を含むため、そのまま食べるのには適していません。青梅のシアン化合物は梅干しや梅酒などへの加工・熟成により分解されると言われているため、そうした加工・熟成をしてから食べるようにしましょう。

おいしい「梅」の選び方としては、一般的には果実がふっくらとしていて丸みがあり、果皮に張りがあるものを選ぶようにしましょう。また、表面に傷や斑点がないかも重要なポイントです。



知ったかぶり健康情報 新年度、ストレスなく「いい人間関係」を築こう!

●新しい環境でも「頑張りすぎない」こと

新入社員や転職、異動した人の場合、周りから「この人はどういう人だろう?」「どれだけ仕事ができる人なのだろう?」とチェックされている状態でもあるので、プレッシャーを感じることはあるでしょう。

もちろん人生には「頑張り時」があり、働き始めの時期は、まさにその時だと言えます。でも、「頑張りすぎない」というのも、大事なこと。

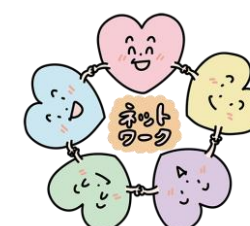
心や体を壊してしまったり、せっかく入社できたのに、働き続けられなくなってしまいます。だから、「自分の限度」をきちんと理解し、仕事を安請け合いしないで、できないことは難しいと言えるようになることが大切です。

また、「分からないことは素直に聞く」ことも大事。仕事始めは、信頼関係を築くことが大事なので、その場では分かっているフリをして、後でバテしてしまう方がよくないこともあります。



●気が合う仲間が1人いるだけで気持ちが軽くなる

新しい環境にいと、さまざまなことが起こります。そんなとき、心を開いて話せる同僚がいると、気持ちが楽になることもあります。働いていると、「理不尽だな」と思ったり、「これはおかしい」と感じたりすることも出てくるもの。そんな時に1人で抱え込まないで思いを吐き出せる相手がいるだけでも随分違うでしょう。そんな仲間がいると、会社に行くのが楽しくなることもあります。



実践

健康のミニ情報 「女性の飲酒と健康」

女性の飲酒は近年一般的になってきましたが、①血中アルコール濃度が高くなりやすい、②乳がんや胎児性アルコール症候群などの女性特有の疾患のリスクを増大させる、③早期に肝硬変やアルコール依

●それ以外の人とは、「程よい距離」を保つ

仲のいい仲間は作りつつも、あらゆる人と距離を縮めてしまうと疲れてしまいます。やはり、相性はあるし、別に嫌いではなくても「合わない人」もいるので、近すぎず離れすぎずの“程よい距離”で関わるのが大事です。

会社の飲み会に参加するかどうか、ケースバイケース。もちろん「仕事での人付き合い」は大切ですが、プライベートの話もできるくらい気心の知れた間柄の方が、仕事がしやすくなることもあります。でも、そういう付き合いがストレスになるなら、飲み会は辞退してもいいでしょう。無理をしすぎないことが大切です。

たとえ職場の人間関係に深入りしなくても、「挨拶はきちんとする」「業務で必要なコミュニケーションはとる(報告、連絡、相談など)」「礼儀正しい言動をする」ことを心がけると、良い印象を持たれるはず。



●人間関係のストレスは、1人の時間を作って癒す

人間関係のストレスは、「気を遣いすぎ」「いい人を演じすぎ」「言いたいことを我慢しすぎ」などが原因であることが多いもの。そんなときは、誰かと過ごすよりも、一人で自分を癒した方がいい場合もあります。一人の時間を持って好きなことをして自分を取り戻しましょう。自己を癒すことが、「また、明日から仕事を頑張ろう」と思える“心の準備”にもつながります。お休みの時は、思い切り自分を解放して、心を整えましょう。



- 存症になりやすいなど、特有の飲酒
- リスクがあります。女性は男性より酔いやすい体質を持っています。生活習慣病を防ぐためにも一日の飲酒量をできるだけ少量に抑えましょう。