

いつまでも美しく輝き続けるあなたのための情報マガジン

季らら

ki·ra·ra

ヘルシーバンク通信

Vol.26



2016年6月 発刊
発行者:渡辺 浩
編集・発行:株式会社アドバン

保存版



「暑い夏の祈り」

ギリギリと日差しの強い真夏の8月6日に、毎年、広島平和記念式典が行われます。

原爆が投下された午前8時15分には平和の鐘がうたれ、式典会場である平和記念公園のみならず、家庭や職場でも原爆死没者の冥福と恒久平和の実現を祈り1分間の黙祷が行われるのです。また、市内の小学校6年生から「平和」についての作文を募り選考し、入賞した20人により意見発表会や学習会を開催。代表者2人が平和記念式典で「平和への誓い」として世界へ発信することもピースサミットも実施されています。

被爆から70年を経た本年「世界で最初の被爆地である広島」が何度も呼びかけてきた「核兵器を使用した唯一の国である米国」のオバマ大統領の訪問が実現しました。ノーベル平和賞を受賞した世界の政治指導者による力強い行動を広島人と一緒に願います。



代表 渡辺 浩

しあわせの食卓 2016 SUMMER

今月のヘルシーレシピ



野菜つるつる麺

材料(2人分)

- ・なす …………… 1本
- ・片栗粉 …… 大さじ2
- ・えのきだけ … 1/2袋
- ・しらたき …… 1/2袋
- ・ささみ …… 2本
- ・ミニトマト …… 2個
- ・錦糸卵 …… 卵1個分
- ・きゅうり …… 1/2本
- ・茗荷 …… 1本
- ・青紫蘇 …… 2枚
- ・おろし生姜 …… ひとかけ分
- ・めんつゆ …… 1/2カップ

作り方

- 1 なすは、皮をむいて千切りにして水にさっとくぐらせる。えのきだけ、石付きを切り茹でる。しらたきは、さっと茹でる。
 - 2 ささみは、茹でて割いておく。ミニトマトは、輪切りにする。きゅうり、茗荷、青紫蘇は千切りにする。
 - 3 ①のなすに片栗粉をまぶして、茹でて水に取り冷やす。
 - 4 なす、えのきだけ、しらたきを混ぜて皿に盛り付け、ささみ、ミニトマト、錦糸卵、きゅうり、茗荷、青紫蘇を添える。
 - 5 おろし生姜とめんつゆでどうぞ!
- ※むいた茄子の皮は、金平にして食べましょう。

【栄養価(1人分)】
エネルギー 130kcal
たんぱく質 13.4g
脂質 2.7g
塩分 0.3g
<small>(麺つゆの塩分は加えていません)</small>

今回のポイント

- ◎1年中出回っているなすですが、7~8月の旬の時期には日光を十分に浴びて渋み成分のタンニンが減り、旨味が増します。
- ◎皮の紫色の成分のナスニンやあくの成分のクロロゲン酸などのポリフェノールを多く含む抗酸化作用が期待できます(剥いた皮は使いましょう。ナスニンやクロロゲンは水に溶けやすいので、注意深く調理しましょう)写真にあるように、皮は、千切りにして金平にする。
- ◎夏の食欲のない時は、のど越しの良いもの、香りのある薬味を添える、好きなものを加えるなどの工夫をして食欲の回復に努めましょう。
- ◎夏バテ対策として、バランスのよい食事をしっかり食べることがポイントです。とはいえ、食欲のない時もありますので、そのような時は今回の料理を参考に、いろいろな食材を使って、少量でもバランスのよいメニューを心がけてはいかがでしょうか。

レシピ作成者 プロフィール

管理栄養士、フードコーディネーター、野菜ソムリエ 田中節子

広島県栄養士会地域栄養部会/広島市すこやか食生活推進リーダー/健康科学館ヘルスサポーター
現在はラジオにも出演中、公民館など地域で乳幼児から高齢者まで、体に優しい食べ方を講義、実習を開催。



美容と健康を共に

ヘルシーバンク



美容と健康を共に

ヘルシーバンク

株式会社アドバン ヘルシーバンク事業部
〒732-0052 広島市東区光町1-13-20

フリーダイヤル

0120-534-569 9:00~21:00

FAX 0120-634-569 24時間受付(年中無休)

インターネット <http://www.healthybank.com> (本店PC&モバイル)



本店モバイル 楽天市場店モバイル

食中毒にご用心!



食中毒は梅雨時から夏にかけて発生する事が多く、これからの時期、特に注意が必要です!

食中毒を防ぐ3大原則は

「付けない」「増やさない」「やっつける」

ことです。しっかり予防し、元気に夏を過ぎましょう!

なぜ梅雨から夏にかけて食中毒が多く起きるの?..

食中毒菌が増殖する温度は(10℃~45℃)、特に菌の増えやすい温度は(30℃~37℃)とされています。また、細菌の多くは湿度の高い環境を好みます。気温・湿度が高くなる梅雨の季節は、細菌の増殖が活発になりますので、注意が必要です。



夏に発生することが多い主な食中毒

食中毒菌名	主な原因食品	症状
カンピロバクター	食肉 (特に鶏肉)	腹痛・下痢・発熱・嘔吐・頭痛など
腸炎ビブリオ	魚介類 (特に生食)	激しい腹痛・下痢・しびれなど
サルモネラ属菌	鶏卵・食肉 (特に鶏肉)	腹痛・下痢・発熱・嘔吐など
腸管出血性大腸菌 (Q157など)	多種の食品	激しい腹痛・下痢・血便など

予防のポイント

【食品の購入】

- 消費期限を確認する
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は、買い物の最後にかごに入れる

- 肉や魚、卵は十分に火を通す



【食事】

- 食べる前に手を洗う。
- 清潔な食器を使う
- 作った料理は長時間室温で放置しない



【残った食品・後片づけ】

- 残った食品は小分けにし、清潔な容器に保存する。(食べる際は十分に加熱)
- 少しでも怪しいと思ったら、食べずに捨てる。
- 調理に使ったまな板・包丁は必ず洗って熱湯消毒する
- スポンジは洗ってからよく水切りする



【食品の保存】

- 肉や魚は汁が漏れないよう注意する(ビニール袋に入れる)
- 帰宅までに時間がかかる場合は、氷や保冷剤を活用する



- 帰宅後、生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ保管する
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ
- 冷蔵庫に詰め込み過ぎない
- 肉や魚は汁が漏れないよう、袋などに包んで保存する



【食事の下準備・調理】

- 調理の前は丁寧に手を洗う
- ふきん・タオル類は、頻繁に清潔なものと交換する
- 野菜は流水できれいに洗う。生の肉や魚、卵を触った後は丁寧に手を洗う



これからの時期、BBQなど野外での食事が増える事と思います。調理前食事前の手洗い、そして調理の際は十分な加熱を行いましょう!

Customer Voice

お客様ボイス

ヘルシーバンクには、毎日全国のお客様から貴重なご意見と体験談が寄せられます。今回はたくさんの中からほんの一部をご紹介します。



● ご感想をお書き下さい カラーのイラストもOK ●

人生最大体重から 3年前の体重迄
 68.8kg → 63.3kg

4ヶ月でマイナス
 5.5キロ

社会人になり、徐々に増えていた体重……。ダイエットシェイクを朝に飲むようにし、なんと大学時代の体重に戻りました!! ヤッター!! もろろん食生活に気をつけ、ホットヨガを同時に行っていたのが、成果が出て嬉しいです♡ 会社の上司からも痩せたと言われ、見た目にも出ている模様なので、引き続き頑張ります!!

● ご感想をお書き下さい カラーのイラストもOK ●

Thank you so much!

定期便にお世話になって 数ヶ月、1日のカロリー計算の方法や、ダイエットをするにあたっての留意点なども教えていただきながら -10kgの減量ができました。

ダイエットにあたり、気を付けたのは 脱水です。食量が減ることによって水分の摂取量がずい分と少なくなることを知り、意識して補給しました。

ダイエットは、自分との戦いですか、計画的に継続することで必ず成功します。私はこのシェイクでずい分と助けられ、健康的にウエイトダウンをします。これぞ定期便は中止ですがたいへん感謝しています。



村田

食生活だけでなく、運動(ストレッチやマッサージなど)を行っていただいたおかげで、素晴らしい成果ですね!
 また、周りの人に、変化を気づいてもらえるのが俄然やる気が出ますよね!これからも無理なく楽しみながらご利用頂きますと何よりでございます^m^



浮田

計画的にダイエットを行っていただいた努力が数値として、見た目として表れていますね。素晴らしいです!!
 現在、定期便は中止されていますが、またご利用頂けることを心よりお待ちしております\(^o^)/

ご意見・感想をお待ちしております!

お葉書を採用させて頂いた際には、『全国共通デパート商品券三千円』ををお贈りいたします! まだご投稿いただいた事のないお客様も、既にご投稿頂いているお客様も、ご意見・体験談、ご要望、お気づきの点等、どんどんお寄せください! お待ちしております。



夏の正しい睡眠

夏場の睡眠は、暑くてついクーラーをつけっぱなしにしたり、布団など何も掛けずに寝てしまうことってありますよね。寝ている時も暑さで寝苦しく、快適な睡眠が摂りにくいと思います。十分な睡眠がとれないと夏の暑さに負けてしまい、夏バテの原因や熱中症の原因になることもあります。快適な睡眠をとって、元気に夏を過しましょう(*^_^*)



夏の睡眠を快適にする方法

クーラーよりも扇風機

クーラーは冷たい風を放出するので、身体が冷えやすいと言われています。その為、できるだけクーラーではなく、扇風機を使っていただくことがお勧めです。
 ※風が直接当たらないよう、扇風機を上向きに使用してください。



通気性に優れた寝具を選ぶ

夏の睡眠は特に汗をかきやすいので、その汗を素早く吸収・発散させる布団選びが大切になります。そこでお勧めの寝具は…

「イグサや竹などでできたシーツ」

適度な硬さがあり、体と布団が密着しないため、涼しく眠ることができます。

「麻のシーツやパッド、パジャマ」

肌触りがヒンヤリとしている為、体感が涼しいと感ずることができます。

「抱き枕」

背中・脇の下・ひざの間にすき間ができるので、通気性が良く、涼しく眠れるアイテムです。

※横向きで寝ると比べ、体圧が分散されるので楽に眠れます。



寝るときはお腹だけでも何か掛ける

夏は暑くて布団をかけずそのままの状態でも寝る方もいらっしゃると思いますが、お腹が冷えてしまうことで腸の働きが低下してしまい、体力や免疫が低下してしまう恐れがあります。暑くてもタオルケットなどを使い、お腹だけは何かをかけて寝るようにしましょう。

寝る前にストレッチを行う

寝る前に簡単なストレッチを行うと、筋肉がほぐれ、体がリラックスをすることでスムーズに眠りに落ち、質のよい睡眠につながります。



スタッフ日記



ヘルシーバンクの浮田です。今回「島根県立しまね海洋館 AQUAS」に行ってきました♪



前々から、シロイルカのバブルリングが見たくて!! 車でプチ旅行(笑)しました(^^)

▶アクアスこいのぼりが特別仕様(ダイオウイカのぼり、リュウグウノツカイのぼり、サメのぼり)に! こんなこいのぼり初めて見ました! ラッキー♪



※イルカの額(おでこ)ってプロポらしいです!

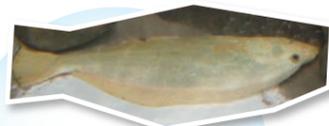


おでこがプロッ!



バブルリング

▶珍しい「黄金のヒラメ!?」写真では分りにくいですが^_^;



▼▶シロイルカパフォーマンス!!



ボールパフォーマンス

パフォーマンスも終わり、閉館ギリギリまで館内を見てまわりました!

▶プールがリニューアルされ、新施設に慣れるまで別の場所でパフォーマンスの練習中ゴマフアザラシ。あんな近くで見れるとは(^^)



▼パフォーマンスをしてくれたシロイルカのお母さんと新しく産まれたシロイルカの赤ちゃん!



今回、普段と違うこいのぼりを見れたり、たまたま他の場所でプチパフォーマンスを見れたり、楽しさ満載で、特別な日になりました♪

「不思議な防衛機能」

私たちは先づ病気や老化を気にする前に、最も重要なことはヒトのからだを構成している基本構造を知る必要があります。その複雑なからだのもとには1つ1つの細胞です。この細胞の構造と働きが、からだの生命活動の基本になっています。

ヒトのからだを構成する細胞は成人では約60兆個といわれており、その発生、成長、成熟の過程において不要となった老化細胞や損傷を受けた細胞、さらにDNAの修復不完全な細胞などが出てきます。そこでこれらの細胞を生理的、かつ予防的に除去することで、生体を維持している働きがみられます。この現象をアポトーシスといいます。

アポトーシスとは、アポ(離れて) + トーシス(落ちる)の合成語で、必要でなくなった細胞を除去する機構のことです。この働きは正常なからだを維持する上で重要不可欠なシステムであり、異常増殖を防ぐ役割も果たしています。何と不思議な防衛機能なのでしょう。次号ではその細胞の中をのぞくことにします。

大阪大学名誉教授 医学博士 大山良徳



【お詫び】「季らら 春号(vol.25)」にて、誤植がございました事をお詫び申し上げます。誤「動脈効果」→正「動脈硬化」となります。ヘルシーバンク事業部 迫江

夏を感じる



部長の迫江です

ラジオ体操、朝顔、眩しい太陽、海水浴、お盆、蝉の音、かき氷、花火...

夏と聞いて連想するものは人それぞれですが、どれもこの時期ならではの風物詩だと思います。

1つでも多くの風物詩を楽しみ、心地よく夏を過ごしたいものです♪

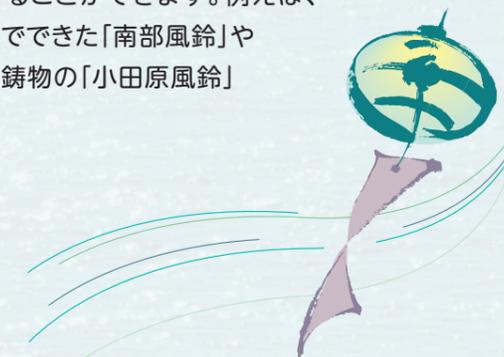
風鈴



チリンチリン、風鈴は涼を音であらわす粋なもの。暑さで疲れた心身を和らいでくれる、夏ならではのものと思っていたのですが、実は古き時代には「音で災いを防ぐ」という意味を込めて、季節を問わず軒先などに吊るしていました。

もっぱらガラスが主流ですが、全国を訪ねると青銅や陶器、木、水晶など様々な形状の風鈴を目にすることができます。例えば、岩手県の伝統工芸南部鉄器でできた「南部風鈴」や神奈川県伝統工芸小田原鑄物の「小田原風鈴」などが有名です。

住環境の変化で目にすることが減っている風鈴ですが、日本の夏を豊かに彩る風物詩として、これからも人の心に美しく鳴り響いて欲しいものです。



きゅうり (胡瓜)



夏野菜と聞いて、みなさんは何を思い浮かべますか? 茄子、トマト、とうもろこし、みょうが、ピーマン、モロヘイヤなど…暑さで火照ったカラダを冷ましてくれるのが夏野菜の特徴です。

今回は「きゅうり」を取り上げてみました。きゅうりと聞くと、浅漬けやぬか漬けが頭に浮かびますが、実は炒めると甘味が出て美味しくなります♪(「豚バラ肉ときゅうりトマト炒め」などレシピ本に載っています)

きゅうりの効用として、余分な塩分を排出したり利尿作用があり、むくみやすい人にはオススメの野菜なんです。また、抗酸化作用が、きゅうり独特の香りはポリフェノールが含まれている証です。旬の野菜をしっかり摂って、元気に夏を乗り切りたいですね!

