

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

ki·ra·ra 季らら

ヘルシーバンク通信

Vol.28



2016年12月 発刊
発行者:渡辺 浩
編集・発行:株式会社アドバン

保存版

しあわせの食卓 2017 WINTER 今月のヘルシーレシピ



生姜たっぷり汁

材料(4人分)

- ・里芋……………大2個
- ・あさり缶……………小1缶
- ・白葱……………1/2本
- ・生姜……………大ひとかけ
- ・クコの実……………適量
- ・水……………3カップ
- ・A { 醤油・酒……………各大さじ1
砂糖・塩……………適量

作り方

- 1 里芋は洗い皮ごと蒸して(電子レンジでも可)皮をむき1cmの輪切り、白葱は2cmのぶつ切り、生姜は半分干切り、残りはすりおろす。クコの実はさっと洗っておく。白葱の青いところは斜め切りにする。
- 2 水を沸かし、里芋、あさりの缶汁[身は後から入れる]白葱、生姜のせん切りを入れて沸かす。
- 3 調味料Aで味を調える。クコの実、あさり缶の身、生姜汁、白葱の青いところを入れてひと煮立ちさせて盛り付ける。
※あさりの生があれば生を使う

【栄養価(1人分)】	
エネルギー	54kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	0.4g
塩分	1.0g

今日のテーマ ~生姜~

- ◎3世紀以前に中国から伝えられ薬効の高い食物として暮らしの中に溶け込んでいます。
- ◎強い辛味と香りの成分はジンゲロンとショウガオールによるもの。ジンゲロンは、血行を促進し体を温める効果があると言われ、さらに殺菌効果も高く風邪の引き始めや冷え症に有効といわれています。ショウガオールは、抗酸化作用が高い成分と言われています。
- ◎食欲をそそる香りは、ジンギベレンやシトロネールなどの辛味成分と相まって香辛料として広く使われています。
- ◎ふっくらと形が良く固くて傷が無いものを選びましょう。

今日の献立は

- ◎イモ類の中では低エネルギーの里芋、鉄分を多く含む缶詰めのあさり、ビタミンB1の吸収を高める効果のある硫化アリルを含む白葱、生姜、滋養強壮に効果があると言われるクコの実を含む汁です。寒い冬には、特におすすめです。

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。



「広島の特産(カキ)」

寒い冬がやってきました。外出先で手足が冷たくなると、温かくて美味しい鍋が恋しくなりますね。鍋と言えば「西のふぐ鍋、東のあんこ鍋」そして北海道では「石狩鍋」が有名ですが、ここ広島県では「牡蠣の土手鍋」。鍋の周りに味噌を塗りつけ、牡蠣と豆腐や野菜を煮ながら食べる広島県の郷土料理です。広島県の牡蠣生産量は全国第1位を誇り、全国シェアの60%をも占めています。これは第2位の宮城県の数倍以上にあたります。広島湾は島や岬に囲まれていることで波が穏やか、そしてプランクトンが豊富なことから牡蠣の生育に適した環境なのです。殻が小さく、身が大きくぷりぷりで濃厚なのが広島牡蠣の特徴。例年、出荷は10月〜5月までですが、実は本当に美味しい旬の時期は年明けの1〜2月です。その時期は牡蠣の中に、美味しさの元となるグリコーゲンがたくさん蓄えられるからだそうです。広島名物の牡蠣。

お越しの際には、是非ご賞味ください。



代表 渡辺 浩



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
〒730-0012 広島市中区上八丁堀7-7

フリーダイヤル

☎0120-534-569 9:00~21:00

F A X ☎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

冬の悩み「冷え」「乾燥」に注意



毎年、冬になると寒さからくる「冷え」にお悩みの方も多いのでは・・・近年では女性の約7割、男性の約4割もの人が冷え症に悩んでいるそうです。
冬の時期、多くの人が悩む「冷え」の原因と改善方法をご紹介します。
たいと思います。

① 冷えの原因

冷えの原因には「肝機能の低下」・「自律神経の乱れ」や「筋肉量が少ない」など様々な原因がありますが、特に多いのは「血液循環の悪化」だと言われています。

血液には栄養分を全身に運ぶ役目があると同時に、熱を運ぶ働きもあります。血液の循環が悪くなると、熱が運ばれにくいので「冷え」に繋がってしまいます。特に手足の冷えを感じる人が多いのは、体は手足よりも優先的に臓器まわりに血液が送られ、「手足」まで熱が行き届きにくい為です。一般的に「末端冷え性」と呼ばれる症状です。



中でも一番のオススメは「ショウガ」です。
体を温める効果が高く、血液の巡りをよくしてくれるので冷え対策にピッタリです。
身近に売っていることも多いので、手に入りやすいですよー



● 定期的な運動

体は動くことによって、たくさん熱を生み出しているのです。運動をしないと寒い時期は体が冷えやすくなります。また、運動不足は血液を送る筋力も低下するので、さらに「冷え」に繋がりがやすくなります。できるだけ継続して運動を行い、筋肉を鍛え、体の中から熱を作りましょう！



● 入浴の習慣

冷え症にならないためには、冷えた体を外から温めることも大切です！熱いお湯に入ること、体の表面温度は急激に上昇します。
そのことで「気」に体が温まったような気になりますが、これは体の深

② 冷え症への対策

冷え症を改善するために重要なことは「体を冷やさない」ことです。日常生活で実践できる冷え性への対策方法をご紹介します！

● 体を温める食材を取り入れる

体を温めてくれるような食品を食事に取り入れることで、冷え症になりにくい体質となり、冷え症になった場合も改善しやすくなります。

※ オススメの食材 ※

【根菜類】

ごぼう・レンコン・ニンジン・大根 等

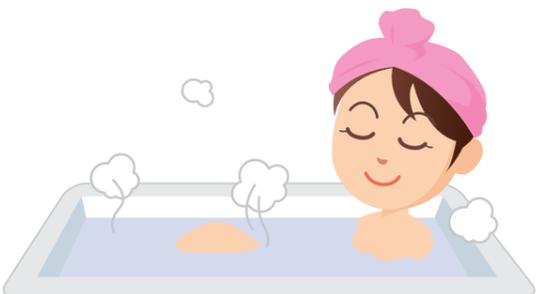


【寒い地方や冬に収穫される野菜や果物】

カボチャ・にら・ネギ・白菜 等
【ハーブやスパイス】
シナモン・ショウガ・しょうが
わさび 等



部まで温まっていない状態ですので、湯冷めもしやすくなってしまうことがあり、注意が必要です。
できるだけ、38～40℃のぬるめのお湯にゆっくり入ることがオススメです。
ゆっくりと体を温めることができ、体のすみずみまで血液が行き渡りやすくなりますので、冷えやむくみの改善にもすぐれた効果を発揮します。



番外編

冷えから来る「乾燥肌」にご用心！

冬は空気が乾燥しているのでお肌の水分が奪われやすく、乾燥肌になりやすいと言われています。しっかりと保湿を行い、乾燥からお肌を守りましょう。



冬の寒さに負けず、
楽しい冬を過ごしましょう！！



お客様ポイス

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。



原田

1ヶ月で-2kg達成、おめでとうございます！
「選んで良かった」とのお言葉、とても嬉しいです☆ありがとうございます！

「美容液」という名の通り、コラーゲンや大豆イソフラボン、ビタミン・ミネラルなど、美容成分もバランス良く含まれておりますので、是非、美容の為に継続してご利用頂ければと思います(^^)

1ヶ月で-2kg!
選んで良かった☆

● ご感想をお書き下さい カラーのイラストも

早いもので美容液ダイエットシェイクを始めて1ヶ月が経ちました。シェイクのダイエット食品は様々なメーカーを使ってきましたが、無添加であることが決め手で購入している箱目です。
157cm・54kg台 → 52kg台へ
どの味も美味しく、肌や髪ツヤも良く、腹持ちもGOOD!!
選んで良かった。これからも宜しくお願いします♡

リバウンドを唯一救ってくれた☆

● お書き下さい カラーのイラストもOK

パーフェクトダイエットプロは長い付き合いになります。学生の時に、無茶なダイエットからのリバウンドを唯一、救ってくれたのがパーフェクトダイエットプロ。出産後に体重が戻らず、今、またお世話になっていますが、除々に戻りつつあり、やはりパーフェクトダイエットプロしかない、と確信しています。

さて、最近、新たなPDPの楽しみ方も発見！モ-レットに空腹のときは、お菓子を沢山食べたという非常事態には、Mix PDPで大満足です。Mix PDPとは、PDP2袋とシェイクを混ぜたものです！私のベストは...アレ？全部バナナ入です！

1. カフェラテ+バナナ どれも最高のデザート
2. バナナ+ストロベリー シェイクです。この味も愛用いたします！！
3. ココア+バナナ

嬉しいお声を頂き、ありがとうございます☆
再度ダイエットをしようと決意されたときに、「美容液ダイエットシェイク」を思い出していただき、ありがとうございます！

「MIX PDP」私も、実際に試してみました！
どれも美味しく、他の味でも試してみたくなりますね(*^_^*)
また、お勧めの組み合わせがあれば、是非教えてください！

※パーフェクトダイエットプロ(PDP)は「美容液ダイエットシェイク」の以前の商品名です。本当に長いお付き合いをいただいております！



村田

ご意見・ご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元」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。



正しい“うがい”の仕方～病気の予防や症状の緩和～

冬場は特に、気温の低下や空気の乾燥などにより、風邪やインフルエンザが流行する季節。これらの感染予防法の1つに“うがい”がありますが、実は正しく出来ていない人が多いです。今回は、意外と知らない正しい“うがい”の方法や効果、注意点などをご紹介します。

①効果

“うがい”と言えば、日常の健康管理、または風邪予防のためというイメージが強いですが、それだけではありません！
「喉の防御力アップ、口内炎・扁桃炎・花粉症の予防、歯を抜いた後の感染予防、口臭予防」など様々な効果が期待されます。



②方法

ポイント1 ～うがい前の手洗い～

まずは、うがいの前に手洗い！※手洗いをしないと、菌がコップや水に入ってしまう。サッと済ませず、手の甲や爪、手首までしっかり！



ポイント2 ～うがいしやすい量(60ml)の水や緑茶を使って「3回」に分けて行うのがコツ。～

- 〈1回目〉正面を向いたまま口の内の細菌や食べかすを洗浄するため、強く「クチュクチュ」「ペッ」とゆすぎます。
※1度でスッキリしない時は、何度か口をゆすぎましょう。
- 〈2回目〉上を向いて喉の奥まで届くように「あ〜」や「が〜」と声を出して15秒程かけて「ガラガラ」「ペッ」とうがいをします。
- 〈3回目〉もう一度、15秒程かけて「ガラガラ」「ペッ」とうがいをします。うがい薬を使用した場合は、よくゆすぎましょう。



！ 注意点

うがいの時に「ヨウ素系のうがい薬」などを使用している方もいると思われます。しかし、うがい薬を使いすぎると、こんな懸念も…。

- 喉に常在する必要な菌まで殺菌してしまう
- 口内粘膜を損傷する可能性がある
- 甲状腺の機能低下につながる可能性 など

うがい薬は、喉の炎症を抑えたり、扁桃炎や風邪などの感染症にかかった時に有効とされています。
※正しくうがいを行えば、うがい薬を使わなくても風邪の発症が40%も抑制されると言われています。



最後に

“うがい”が大切と分かっていても、常にできるとはかぎりませんよね。そんな時は、こまめに飲み物を摂取したり、マスクを付けたりして喉の保湿を心がけ、普段からのケアで病気を遠ざけましょう！



スタッフ日記



ヘルシーバンクの村田です!
京都に行ってきました☆



まずは紅葉の名所「東福寺」
紅葉には少し早かったですが、通天橋から眺める景色はとっても綺麗でした☆
是非紅葉シーズンに行ってみてはいかがでしょうか♪



無数の鳥居が連なってトンネルのようになっているのが印象的な「伏見稲荷大社」
神秘的でした☆



伏見稲荷大社近くにある老舗「玉家」の名物、大名弁当!
ボリューム満点でとっても美味しかったです♪

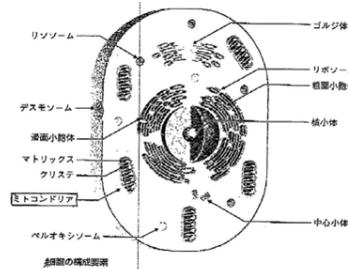
人力車にも乗ってみました☆
どんな坂道もスイスイ走る姿は感動です!



「細胞1つ1つの中はどうなっているの?」

細胞の構成は全体の85%が水、残り15%が物質で、そのうち10%がたんぱく質、2%が脂質、0.5%が糖質という構成で、栄養素が占めています。いかにたんぱく質が多いかがわかります。あと残りの2.5%の細胞小器官がどんな働きをしているのかを簡単に説明します。

(1)細胞膜は細胞の内部を守る生体膜で、リンと脂質分子が並んだ2重層となり、その中にタンパク質が入り込み細胞の内外への流通を担当 (2)核は遺伝物質であるDNAを通して遺伝を支配 (3)核小体はリポソーム(RNA)の合成に関与 (4)ミトコンドリアはエネルギーのもとであるATP(アデノシン三リン酸)を産生 (5)滑面小胞体は脂質代謝に関与 (6)粗面小胞体はタンパク代謝に関与 (7)ゴルジ体は物質の分泌、運搬に関与 (8)リソソームは細胞内の消化に関与 (9)ペルオキシソームは過酸化水素を分解する酵素に関与 (10)デスマソームは細胞接着に関与



このように細胞は生命の単位であり、いつもその内容は新しく入れ替っています。

大阪大学名誉教授 医学博士 大山良徳



冬を感じる



店長の市岡です

寒さが厳しい季節がやってきましたね。クリスマスにお正月と、冬はイベントがたくさん!
風邪に気を付けて、元気に冬を楽しみましょう♪

除夜の鐘



大晦日の夜、ゴーンゴーンと響く鐘の音を聞くと、新年が始まる実感が湧いてきますよね。

鐘をつく回数は108回。大晦日の23時頃につき始め、年内に107回、新年になってから1回をつくお寺が多いようです。最後の1回は新年になった合図となります。

なぜ108回も鐘をつくのかというと、人の煩惱の数が108個あり、その数だけ鐘の音を聞くことで煩惱を取り除き、新しい気持ちで新年を迎えるため…という説があります。108個の煩惱…と聞くと、多いような少ないような(笑)

新しい年の初めぐらいいは、悩みや苦しみを忘れたい、という願いが込められているのでしょうか。

大晦日は年越しそばを食べながら、ゆっくり鐘の音を聞いて、気持ちよく新しい年を迎えましょう!

みかん



最近では暖房器具の普及の為、こたつを出さない家庭も多いようですが、「日本の冬=こたつにみかん」という印象は根強いですね。

私が小さい頃も、欠かさず「こたつ」の上には「みかん」が置かれていました。「食べすぎると手が黄色くなるよ!」と、よく母に言われたものです(笑)

そんな冬の風物詩となっている「みかん」ですが、もともと中国で漢方薬として使われていたこともあり栄養満点!

風邪の予防に役立つ「ビタミンC」はもちろん、疲労回復、便秘の解消に効果がある「クエン酸」、ガン予防効果で注目されている「βクリプトキサンチン」等が豊富に含まれています。

そして、たくさん種類のある柑橘類の中でも、「温州みかん」にだけ含まれるのが「シネフィリン」です。シネフィリンは気管支の筋肉を弛緩させる効果があるので、のどの風邪に効果が高いといわれています。

ちなみに…日本でメジャーなこの「温州みかん」は、イギリスでは「サツマ」と呼ばれています。薩英戦争の和平交渉の際、薩摩側からイギリス側へ温州みかんを差し入れたのがきっかけのこと。

今でもイギリスのスーパーマーケットで売られており、遠いイギリスでも、みかんは愛されているんですね。

寒い季節、美味しいみかんを食べて、元気いっぱい過ごしましょう♪

