

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.31



2017年9月 発刊
発行者:渡辺 浩
編集・発行:株式会社アドバン

保存版



「熊野筆」

広島市内から車で40分程の距離にある人口が約2万4千人の熊野町。ここは国内筆の四大産地のひとつです。江戸時代後期から180年あまり続く筆づくりは、なんと国内シェア80%を占めるまでに発展しているんです。

旧来、男仕事と言われてきた筆づくりですが、熊野町では他の産地よりも女性比率が高く、初の女性伝統工芸士が誕生したのも熊野の「筆司(ふでし)」からです。鉛筆の普及により、毛筆の需要は激減しましたが、海外で化粧筆の品質が認められることになり、ハリウッドセレブ御用達、あるいはパリのコレのメイクアップアーティストが認めた筆と謳われるようになった1990年代から国内メディアで熊野町の化粧筆が取り上げられるようになり、さらには2011年に「なでしこジャパン」に授与された国民栄誉賞の副賞として熊野化粧筆が贈られたことで知名度が二気に上がったことになりました。

熊野筆は化粧の際、肌に触れたことがわからなくないくらいの、やさしい質感が特徴です。

広島へお越しの際にはお土産に是非！



代表 渡辺 浩



美容と健康を共に

ヘルシーバンク

しあわせの食卓 2017 AUTUMN 今月のヘルシーレシピ



椎茸のチヂミ

材料(2人分)

- ・生椎茸 ……6枚
 - ・鶏ミンチ ……100g
 - ・豆腐 ……50g
 - ・卵 ……1/2個
 - ・ごま油 ……小さじ2
- 【おろし生姜 ……ひとかけ
片栗粉 ……大さじ1
塩 ……少々
こしょう・醤油 ……適量
砂糖 ……少々

作り方

- 1 生椎茸は石付きを取る。石付きはみじん切りにする。
- 2 鶏ミンチと水気を切った豆腐、①の石付きの微塵切りとAをしっかりと混ぜる。6個に分けておく。
- 3 ②に溶き卵をくぐらせて、ごま油でふたをしながら色よく焼く。

【栄養価(1人分)】
エネルギー 194kcal
たんぱく質 13.2g
脂質 12.7g
塩分 1.2g

今日の料理

～生椎茸の栄養～

- ◎生椎茸は春(4月)秋(10～11月)の2回旬を迎える。秋は秋子と呼ばれ香りが良いのが特徴です。
 - ◎本格的に食用とされたのは室町時代、栽培が始まったのは江戸時代といわれています。
 - ◎ビタミンB群が多く、豊富に含まれるエルゴステロールは日にあたると骨の形成に欠かせないビタミンDに変化しカルシウムの吸収を助けます。
 - ◎椎茸特有のアミノ酸のエリタデニンは血液中の余分なコレステロールを体外に排出するといわれています。
 - ◎免疫細胞を活性化させると言われるβ-グルカン的一种レンチナンが含まれています。
 - ◎うまみ成分であるグアニル酸は加熱すると増加し香りや旨味が増加します。
 - ◎低カロリーで食物繊維が多いのが特徴です。
- ～料理～
- ◎椎茸の軸は、細かく切って利用しましょう(味がでます)
 - ◎しいたけの詰め物は鶏肉のミンチだけでも良いのですが、豆腐を加える事によってエネルギーを押えることができ、柔らかい食感も生まれます。
 - ◎味はついてるので、たれは使いません。味を薄くしてたれを用いても良いですよ!

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

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

低カロリー食材を選び、食欲の秋を楽しもう！



秋といえば、「食欲の秋」おいしいものばかりでつい食べ過ぎてしまつこともあると思います。
 ダイエット中は食欲の秋が楽しめない？
 そんなことはございません！低カロリーな食材を選んでいただければ、しっかり楽しむことができますよ。ダイエット中でも罪悪感なく食べられる、低カロリーで栄養満点な秋の味覚を紹介します！！

低カロリーな秋の味覚

1 キノコ類

キノコ類はそれぞれ食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富な食材です。
 栄養素が豊富に含まれている、かつ低カロリーなので料理のカサ増しにも活躍する食材です☆



キノコ	カロリー
しめじ(100gあたり)	約18kcal
しいたけ(100gあたり)	約18kcal
きくらげ(100gあたり)	約13kcal
まいたけ(100gあたり)	約16kcal

■キノコキトサン ↓ 脂肪燃焼作用

2 ごぼう

ごぼうは食物繊維が多く含まれていることもあり、デトックス効果に優れています。
 ごぼうに含まれる食物繊維が、血糖値の急激な上昇を抑え、糖質がカラダに溜まるのを防ぐ働きもあります。
 繊維質が硬いので噛みごたえもあり、食べ過ぎ予防としてもダイエットに向いた食材と言えますね。



3 サンマ

秋のサンマは脂がのっていることから、ダイエットに不向き？と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、良質なオイルとタンパク質を摂ることができるダイエット中にオススメな食材です。

- オレイン酸 ↓ 血液中の悪玉コレステロールを減少
- DHA・EPA ↓ 血中脂質を低下させて血液をサラサラにする作用があることから、生活習慣病の予防に効果的
- ヒスチジン ↓ 必須アミノ酸の一つで、脂肪の分解を促進
 満腹中枢を刺激して食べ過ぎを防止



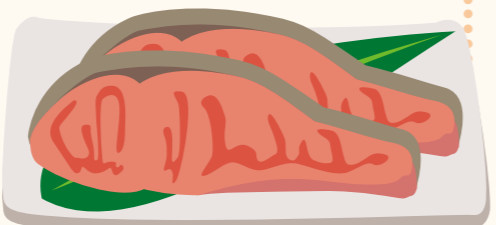
4 鮭

サンマは特に塩焼きがオススメです。大根おろしと一緒に食べるとタンパク質の消化を助けてくれるので、カラダの代謝アップにつながりますよ！

鮭は脂肪燃焼の効果のビタミンと抗酸化物質のアスタキサンチンが魅力的です。

- ビタミンB2 ↓ 脂肪燃焼効果
- アスタキサンチン ↓ ピンク色の身に多く含まれる抗酸化物質

ダイエットに魅力的なのが、脂肪燃焼効果。これは鮭の身よりも皮に豊富なので、皮を残さず食べるようにしましょう！



5 リンゴ

リンゴには、ビタミンA・ビタミンC・カリウム・ペクチン・セルロース・ポリフェノール・クエン酸など多くの栄養素が含まれており、デトックス効果の高い食べ物なのでダイエット中にはピッタリです。

- リンゴ酸・クエン酸 ↓ 疲労改善・免疫力の向上効果
- ペクチン ↓ 整腸作用
- ポリフェノール ↓ 抗酸化物質でコレステロールや活性酸素を除去



などなど、たくさん効果があります。
 風邪を引いた際に、すりおろしたリンゴを食べた経験がある方もいらっしゃるかと思いますが、リンゴは約85%が水分でできており、リンゴに含まれる栄養素は消化管を休ませる効果があるので、夏に冷たいものを食べて弱ってしまった胃腸をいたわってくれるとても良い食材です。

番外編 ダイエットポイント

●魚類 ↓ きのこや野菜と合わせる
 魚類は、たんぱく質や良質な脂質の補給源ですが、消化に負担がかかりやすい一面も。そこで、ビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜やきのこと一緒に食べることで、消化の負担が和らぎます。

●フルーツ ↓ 食事の最初に食べる
 フルーツは水分や食物繊維が豊富なため、食事の最初に食べると、その後の消化のスピードを緩やかにし、血糖値の急上昇を防いでくれます。食事での満足感も高まり、腹もちをよくする効果もあります！



秋の胃腸は、夏に冷たい物を多く食べていた影響で弱っていることも、寒い冬に備え、秋のうちに胃腸を整えることが大切です。
 もちろん食べ過ぎには注意が必要ですが、低カロリーな食材を選んでいただき、食欲の秋を楽しみましょう！！

秋の対策!!

ダニ・カビ予防

ダニやカビが発生しやすい「湿気が多い梅雨から夏」が過ぎても油断は禁物!!
秋になってからアレルギー性の喘息や鼻炎、皮膚炎などを引き起こすことも…。秋にできるアレルギー対策を行いましょー!

発生条件

- ダニ…温度：20℃／湿度：60～80％／エサ…人や動物のフケ・食べ残し
- カビ…温度：20～30℃／湿度：60％以上(多湿を好むものや、湿度が低いところを好むもの等、色々な特性を持ったカビがある)／養分…タンパク質、炭水化物、アミノ酸など／空気(酸素)

湿度90%以上を好む 好湿性のカビ	
黒 くろかわかび、すすかび等	赤橙色、他 あかかび等
湿度80%以上を好む 中湿性のカビ	
青灰緑色 あおかび等	黄土色、他 こうじかび等
湿度65%以上を好む 好乾性のカビ	
黄橙色 かわきこうじかび等	あずき色 あずきいろかび等

対策

★ダニ編

■天日干し…天日干しすれば布団表面は50度位まで上がるので、表裏とも20分以上しっかりと日光に当てて、その後、掃除機をかけましょー。



《ポイント》

はたととダニは取れるイメージがありますが、実は逆効果!はたこととでダニのフンや死骸が細かくなってしまう2～3割増えしてしまうと言われています。
※黒いビニール袋に入れ密封してから天日干しすると、袋の中の温度が上がりやすく、さらに効果的に駆除することが出来ます。

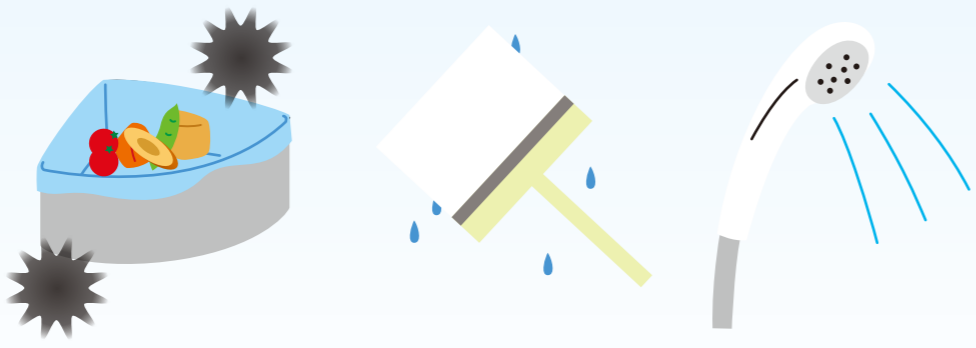
★カビ編

■お風呂…カビが生える条件を少なくすれば、お風呂のカビは生えにくくなります。まずは1つからでいいので、毎日続けてみましょう。

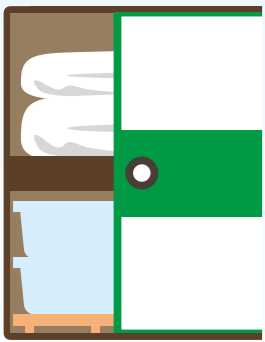
- ・養分(皮脂や石鹸カス等)を残さないように、お風呂上りに壁や床をシャワーで流す。
- ・温度を下げるために、お風呂上りに壁や床を「水」で流す。
- ・湿度を下げるために、①お風呂が乾くまで換気する②壁や床、天井、窓の水分を拭き取ったり、スウィーラーなどで水を切る。

※加えて、週に1度は洗剤を使った掃除をすると、カビの増殖を防ぐことが出来ます。

■キッチン…食べカスや洗剤など、カビの栄養となるものをしっかりと洗い流す。特にシンクの四隅など、45度以上のお湯を毎日かけると、カビや細菌の発生を抑えることが出来ます。



■押入…押入に使われるベニヤ板はカビが生えやすいので、内部の通気に配慮しましょう。特に下の段は湿気が溜まりやすいので、床下に「すのこ」を置く、物を詰め過ぎない、上段と下段に収納するものを分別(湿気に弱い素材は上段に、綿や麻などの比較的強いものは下段にする)などして通気を確保しましょう。



■布団…ダニが棲みにくい布団を選ぶことが大切です。ダニが中に入りやすいのは「化学繊維」と「木綿」の布団です。『羽毛・羊毛』は繊維の目が細かく、中まで入りにくいいため布団の表面にしか棲みつきません。

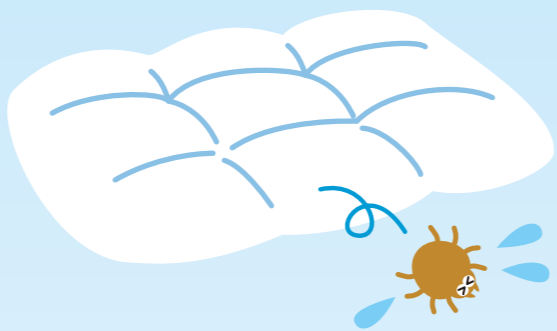
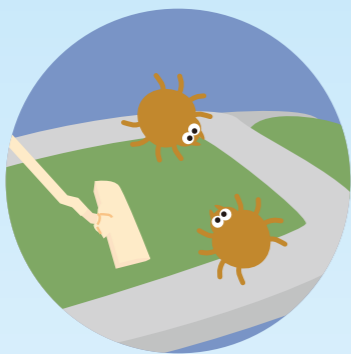
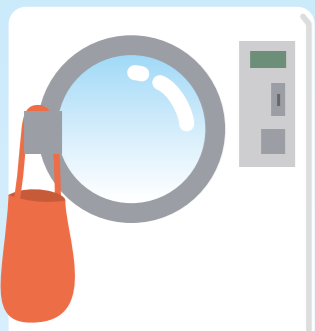
■掃除機…ダニは夜行性なので、まずは1時間程度部屋を暗くして、活動を始めて表面にでてきたところに掃除機をかけるのが効果的に吸い込むことが出来ます。

■コインランドリーの高温乾燥機…80～120℃で乾燥することが出来るので、ダニの駆除には最も効果的と思われるです。

《ポイント》

ダニは生命力が非常に強いので、水の中でも生きられます。その為、コインランドリーを使う時は「乾燥→洗濯→乾燥」の順番で行うのがお勧めです。

■畳…畳の目に沿って1平方メートルにつき1分位時間をかけて丁寧に吸い込みましょー。できれば天日干しが良いですが、出来ないときは、畳の下に防虫シートを敷いておくのも効果があります。ダニが表面に逃げてくるので、1週間は毎日しっかり掃除機をかけてダニが棲みにくい状況にしましょー。



スタッフ日記



ヘルシーバンクの村田です。
今回は広島県尾道市に行ってきました☆

尾道駅近くにある、倉庫を改装して作られた複合施設【ONOMICHI U2】。レストラン、カウンターバー、パン屋、雑貨、サイクルショップ、ホテルなどがあります。今回はカウンターバーでドリンクを購入し、外にあるベンチで海を眺めながらのんびり過ごしました☆



尾道ラーメンを食べてきました☆
お店の名前は【東珍康(とんちんかん)】と変わった名前なので覚えやすいですね(笑)美味しいと有名なお店だったので、行列ができていました!
味は文句なしに美味しかったです♪



尾道で人気のアイスクリーム屋【からさわ】で、六角アイスを食べました☆注文してから作ってくれるので、モナカのパリパリサクサクの食感がとっても美味しかったです♪



「人は血管と共に老いる」

加齢は年齢を重ねることで自力では到底抵抗できません。しかし老化は、加齢に伴い身体機能が低下し衰えることで、疾病などデメリットを生じやすいことは否めませんが、それらを予防したり抵抗することは可能です。これが抗老化医学でありアンチエイジングの目的です。

その目指す内容は、人生80年時代を「健康で若々しく楽しく生きること」です。その具体策は血管管理にあります。

人体血管の99%は毛細血管です。この毛細血管は加齢、よくない生活習慣等によって劣化、消滅します。つまり老化、劣化、消滅が病気の原因となるのです。いうまでもなく、全身の毛細血管のつながりは臓器、筋肉などさまざまな組織に張りめぐされ酸素、栄養素、ホルモンなどを届ける一方、炭酸ガス、老廃物、余分な水分などをリンパ管と協力して回収しています。しかし毛細血管の特徴は、老化現象の一つとして消えいく血管であることを忘れてはなりません。このことを毛細血管のゴースト化といいます。

新陳代謝の速い皮膚はこのゴースト化になりやすく、その結果肌のくすみやシミ、たるみ、しわなどが増加していきます。皮膚に限らず身体の変調は冷え、むくみ、白髪、抜け毛となって表われます。そのほか腎臓や呼吸器の機能低下、アレルギー症状、認知症などが進みやすいのです。しかし、幸いなことに、食事やサプリ、運動、睡眠など日常生活の心掛けで、予防や再生は可能だということを知っておきたいものです。

大阪大学名誉教授 医学博士 大山良徳



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。

2ヶ月で-5kg、おめでとうございます!良いペースですね。美容液ダイエットシェイクがお役に立っているようで、とても嬉しいです☆
睡眠時間をしっかりとる事は健康・美容にはもちろん、ダイエットを行う上でとても大切な事なので、今後も早寝を心掛けてみてくださいね。



浮田

日々の食事を改善する事がリバウンド防止にもつながりますので、美容液ダイエットシェイクを取り入れつつ、バランスの良い食事をしていきましょう♪
こちらこそ、とても嬉しいご報告、ありがとうございます☆

2ヶ月で-5kg!
ありがとう
ヘルシーバンク!



●ご感想をお書き下さい カラーのイラストもOK●
2ヶ月で ^{マイナス} 5kg!!
ありがとう
ヘルシーバンク!!
♡♡♡
ストレスで暴飲暴食が続き、人生最高体重に、
わりにもあがる思いで、美容液ダイエットシェイク
を試しました。1日1食、夕飯とのおきかえ
でしたが、お腹が空く前に寝ちゃうので
特にストレスも感じませんでした。飲け始めて
から徐々に体重が減り、2ヶ月で元の体重
に戻りました♡やった〜!!
これから日々の食事にも気を付けて、タイエ
トシェイクにもお世話になります♡
ありがとう ヘルシーバンクさん

飲みやすい味に
びっくり!!
いいもの見つけた!

●ご感想をお書き下さい カラーのイラストもOK●
便秘に効果あるという商品、サブリや
オリゴ糖、漢方茶 etc. 試してみても腹
痛に苦しみ自分に合う商品に出会えな
かったです。半ば期待感なしでスリッティー
購入。飲みやすい味にびっくり!! 普段は
ほうじ茶を飲んでいるのでこのお茶の味は
大好き♡夕方〜夜飲くと翌日お昼前
には「すっ」と出るしやない。私もお腹
痛くないです。これはいいもの見つけた。
濃度を自分で調整できるのもGOODです。
私には少し高価なお茶だけど続けたいと
初めて買った便秘用のお茶です。

効果だけでなく、味までご満足いただけたようで、とても嬉しいです☆

今までは腹痛に苦しんでいたとのこと、お辛かった事と思います。しっかり出る事も大事ですが、腹痛がない事も同じくらい大切ですよ。

便秘の程度もお客様によって異なりますので、濃度(効果)を自分で調整できるという点は、大変ご好評いただいております☆

今後もスッキリ生活続けていきましょう♪



村田

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、「ヘルシーバンク クーポン三千円分」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。

