

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

季節らら

ki·ra·ra

ヘルシーバンク通信

Vol.38



2019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

しあわせの食卓 2019 SUMMER 今月のヘルシーレシピ



小松菜のスムージー

材料(2人分)

- ・小松菜 ……1/2袋
- ・牛乳 ……1/2カップ
- ・完熟バナナ ……1本
- ・レモン汁 ……少々
- ・加糖ヨーグルト ……1個

作り方

- 1 小松菜はちぎっておく。バナナは凍らせておいたものを使う。
- 2 全部の材料をミキサーに入れて攪拌する。

【栄養価(1人分)】	
エネルギー	110kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	2.2g
塩分	0.2g

今日の料理

- ◎小松菜は一年中出回り、価格の変動も少なく食卓の味方です。
- ◎骨粗しょう症予防に有効なカルシウムを多く含み、カルシウムの吸収を助けるビタミンKも含まれています。
- ◎ほうれん草と比べ鉄を多く含み、鉄分の吸収を高めるビタミンCも豊富なため、貧血気味の人には強い味方です。
- ◎むくみや高血圧予防に効果があるといわれるカリウムも多く含まれます。
- ◎小松菜はあくが少ないので、生で食べられ、シャキシャキとした食感が楽しめます。サラダにもオススメです。
- ◎りんごジュースや牛乳を加えたり、無糖ヨーグルトや甘さ調節のはちみつも試しても良いでしょう。

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
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。テレビ、ラジオに16年間の経験あり。



「瀬戸田サンセットビーチ」

瀬戸田サンセットビーチは、しまなみ海道の本真中、生口島にある中・四国地方随一の海浜スポーツ公園です。日本の水浴場88選にも選ばれており、白い砂浜が800メートルも続くサンセットビーチには、海水浴場はもろろん、レストランや野外ステージ、キャンプ設備等が充実しています。また、レンタサイクルターミナルとしても利用できる為、一年中多くのサイクリストたちが賑わいます。

毎年8月には夏祭りがあり、和太鼓演奏やバンドステージ等が催される他、夜には約3000発もの花火が打ち上げられるのですが、300mに渡って光の滝を作り出す「ナイアガラ」や、夜空いっぱいに広がる直径約350mの15号玉の打ち上げ花火は圧巻です。

ここは、波が静かで遠浅なので、子どもと海遊びをしても安心。沖合には「ひょうこりひょうたん島」のモデルとなった「ひょうたん島」が浮かび、瀬戸内海と言われる美しい夕日に照らされ、茜色に染まる景色は心癒される一時を演出してくれます。

しまなみ海道に来られた際には、是非お立ち寄りください。



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

爽やかな汗をかく！



暑い季節になると、汗をかきますよね。汗ジミができてしまったリ、ニオイが気になったりすることも少なくないと思います。今回は、汗をかく原因と、ニオイ対策について考えてみましょう！

汗腺の種類

汗は汗腺という器官から出ますが、汗腺には「エクリン腺」と「アポクリン腺」という2種類があります。

- ◎ **エクリン腺** エクリン腺から出る汗にはニオイの原因となる物質はほとんど含まれていません。エクリン腺から出る汗のほとんどが水分で、それ以外の成分は塩分です。
- ◎ **アポクリン腺** アポクリン腺から出る汗は、70〜80%ほどが水分で、その他にたんぱく質、脂質、アンモニアなどが混ざっています。

汗の役割

「汗」といっても実は1種類だけでなく、3つの種類に分かれており、それぞれの役割を担っています。

多く含んでおり、湿気がこもりやすい部位にある為、ニオイにつながる原因になってしまいます。

★原因その2：汗腺の機能低下

汗腺は、使う機会が少なければ、機能が衰えてしまいます。その為、日頃からエアコンのきいた室内でばかり過ごしていたり、運動不足などで汗をかく機会が減ったりすることで、汗腺の機能が低下することがあります。

★原因その3：食生活

生クリームやバターが多く入ったスイーツをたくさん食べたり、牛乳等の動物性脂肪が多く含まれる飲み物ばかり飲んだりすると、皮脂の分泌が増えるため、ニオイの原因になります。



また、肉などの動物性タンパク質が多く含まれた食べ物や大量に摂取すると、分解しきれなかったタンパク質が汗腺から分泌され、細菌の繁殖につながります。

改善方法

①こまめにふき取る

ニオイの原因は、汗をかいた後に雑菌が繁殖することにあります。汗をかいた後、1時間以内にタオルやボディシート等でふき取りましょう！



②制汗剤を正しく使う

制汗剤を使用するタイミングとしては、汗をかいた後ではなく、汗が出る前に

① 温熱性発汗(汗腺の種類：エクリン腺) 汗が出やすい部位：全身

運動をした時や暑い時に、上昇した体温を下げるために出る汗です。外気が上昇すると、体温や肌の表面温度が上昇します。人は熱を外に逃がすために汗をかき、体温を調節しています。

② 精神性発汗(汗腺の種類：エクリン腺、アポクリン腺) 汗が出やすい部位：脇、手のひら、足の裏

驚いたり、緊張したりした時など精神的な原因で出る汗です。「冷や汗」や「手汗」は、こういった精神性発汗である可能性が高いです。

③ 味覚性発汗(汗腺の種類：エクリン腺) 汗が出やすい部位：額、鼻

強い酸味や辛味などの味覚刺激によって出る汗です。反射的に起こり、食べ終わると自然と汗も引いていきます。



なぜ臭うの？

これまで見てきたどの種類の汗も、汗が出た時点ではニオイはほとんどありません。では、ニオイが気になる原因は、どこにあるのでしょうか？

★原因その1：細菌の繁殖

汗をかいた後、長時間放置していると、細菌が繁殖してしまいます。特にアポクリン汗腺から分泌される汗は細菌のエサになる物質を



③ 汗腺を鍛えよう

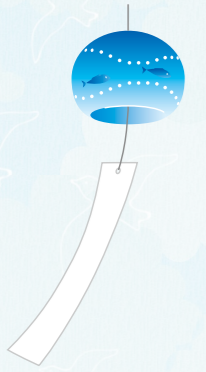
42〜44度程度の熱めのお湯に、肘から指先までと膝から下のみ、10〜15分程度つかりましょう。手や足には機能していない退化した汗腺が存在しているため、これを自覚めさせることで汗腺機能を高め、良い汗をかくことができるようになります。

③ 食生活を改善しよう

抗酸化作用のあるビタミンCが多く含まれる緑黄色野菜や、カテキンを含む緑茶を積極的に摂ると、たんぱく質の酸化を抑制してくれます。肉などのメインは1品とし、野菜中心の副菜を多く食べるようにしましょう。また、梅干しや海藻などのアルカリ性食品は、ニオイの原因となる乳酸の生成を抑えてくれる為、体臭の予防に役立ちます。



汗をかくことは、生きていく上でとても大切です！
暑い夏は、良い汗をかいて気持ちよく過ごしましょう☆



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。

飲みやすい味にびっくり!!
いいもの見つけた!

この度は、大変嬉しいお声をいただきまして誠にありがとうございます。
5ヶ月で9kgもの減量に成功されたとの事、誠に改めてありがとうございます!
肌荒れもなく、体のラインも出て来たとのことで、数値だけでなく、見た目にも努力の結果をご実感頂けてとても嬉しく感じております。
引き続き、無理なく、目標まで一緒に頑張りましょう!



浮田

●ご感想をお書き下さい カラーのイラストもOK●
産後15kgも肥り、色々試してはリバウンド。他社さんの同じようなドリンクを試しては=オイもかぐだけで胃が受け付けなくなり、値段も高くてやめました。口コミ人気の高いヘルシーバンクのドリンクを見つけ、グメトで(スマセン)使用してみました。15kgも肥ってどうすればいいか迷っていき、あきらめたので、もっと早く出会っていれば良かった!と後悔した程です。(笑)
味がすごくおいしく、手軽に飲めておかない!同封していたストローやウォーキングを行い、夕食はドリンクで済ませ、みるみる減量してビックリしました!肌にはあれが、キレイに体のラインも出て来て、主人もビックリしていま。 (笑)
使用5ヶ月で9kgマイナス。あと少しで元の体にならなくて頑張りました!感謝のヘルシーバンクです!

3ヶ月後で数値が半分に!

●ご感想をお書き下さい カラーのイラストもOK●
9年ぶりの健康診断で、コレステロールが異常値の結果で、再検してダメな場合は薬を飲まないといいな。数値でした。1ヶ月後、食事に気をつけよう、再検を受けよう、数値は変わるかな。このまま再検、再検で結果悪化しないかなとおちこんでいました。その時「モノコリンプラス」の広告を知り1回目の再検直前にお試しダメもとで3ヶ月飲み、3ヶ月後の2回目の再検を受けました。その数値が半分!驚き嬉し涙も止まらず、今からでもよろしくお願ひいたします。

再検査や、薬を飲まないといけないという不安を抱え、とてもお辛かったことと思います。
そこで、弊社のモノコリンプラスをお選びいただき、ご継続いただきましてありがとうございます。
3ヶ月で数値が半分になったとのこと、本当に改めてありがとうございます!!モノコリンプラスがお役に立てましたことをスタッフ一同、感謝しております。
また、お姉様にもお勧めいただき、ありがとうございます。
お姉様ともども、モノコリンプラスが健康維持の一助となれますと幸いです。
これからもよろしくお願ひいたします。



村田



ご意見・感想をお待ちしております!

お薬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。

「ながら運動」で基礎代謝を上げよう!

ダイエットには食事管理と運動が一番効果的!と言われますが、毎日忙しく過ごしているとそれだけでへとへとで、運動までできない。。。時間がない。。。という方は多くいらっしゃるのではないのでしょうか?
時間をとってジムへ行くとなると時間とお金もかかります。

基礎代謝を上げるためには運動をすることが効果的なのですが、実は、日常生活の中で、基礎代謝を上げることができる方法があるのです!

それは「〇〇しながら運動」することです!

今回は、日常生活の中でできる基礎代謝アップの方法をご紹介します!!!

歯磨きしながら

- ◆片足立ち：歯磨きをしながら、片膝を高く上げます。この状態で30秒~1分間。左右交互に行ってください。また、お腹に力を入れ、骨盤をしっかりと立てることで、腹筋や骨盤周りの筋肉まで刺激できます。
- ◆バレリーナのポーズ：踵をぴったりつけて、つま先をできるだけ開いて立ちます。
※バレリーナのように、上から見て左右の足が一直線になればベスト!
難しい時はできる範囲でつま先を開いてみてください
この状態で足をまっすぐ伸ばし、背筋を伸ばします。
この姿勢をキープするだけで、太ももやお尻に負荷がかかり、下半身の筋肉に刺激を与えられます。



メイクしながら

- ◆クッションはさみ：椅子に座って太ももにクッションを挟み、力を入れ続けることで、引き締めの運動に! 疲れたら力を抜いて休憩し、回復したら力を入れて続けます。



通勤しながら

- ◆体幹引き締め：信号の待ち時間や電車の中でさりげなくできる静止エクササイズです。お尻の穴を締めるように姿勢よく立つ! これだけで、下腹や太ももが引き締まります。
- ◆大股で歩く：お腹を引き締め、いつもより大股で歩きます。体幹や下半身の筋肉をバランスよく鍛えられます。



ご紹介した方法は、すぐに効果が出るというものではありませんが、習慣化し、無理なく継続することで効果が表れてきますので、ご自身の無理のない範囲で行ってください☆

1日の消費総エネルギーの約3割は日常生活での運動消費によるものと言われています。日常の運動消費量を増やせば、基礎代謝に変化が生まれ、ダイエットにつながっていきます。細やかな努力で、基礎代謝を上げていきましょう!

スタッフ日記



桜の池跡の水面に立つ物体。大きさは、形、色がバラバラでありながら、どこか纏まって見える。

旧天守閣に置かれた光続ける物体。触れると光の色の変化や、特有の音色を響かせます。また、触れた物体から周りの物体も反応し、同じ光の色に変化していく様が幻想的でした。



※ちなみに、写真は触れた直後、この後、一斉に青色に変化します。

広島城の天守閣の光。周りに存在する物体から伝播してきた光に呼应し、変化する。変化する色(明暗)によって、美しくも怖くも感じました。



ヘルシーバンクの浮田です！今回は「チームラボ 広島城 光の祭」に行ってきました☆



広島城跡の石垣には、プロジェクションマッピングによる「鯉」と「空書(空間に書く書)」が投影。力強さを感じました。



「心もからだも柔らかくストレッチの紹介」

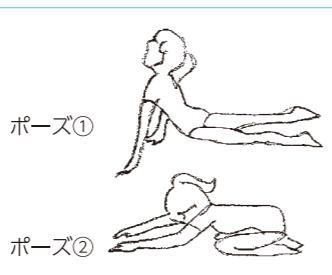
私たちのからだ全体を構成している組織(身体)は、細胞レベルでいつも新しく入れ替わっています。この現象を「新陳代謝」と呼んでいます。その結果、行動を起こす筋肉や骨の組織の状態は、外見からでも明らかにその変化を知ることが出来ます。

とりわけ、姿勢に大きく関与している脊柱や腰部まわりの筋肉や腱、靭帯などは、日常生活の不完全な筋運動(活動)により柔軟性を失い、硬く伸びなくなっていきます。

そのため、猫背になり、背中や脊柱管を圧迫し狭窄のため痛みを伴うようになります。一方でそうならないための方法があります。その1つがストレッチです。そこでそれらの予防、改善のための簡単な2つのストレッチを紹介します。

ポーズ① 15秒 続けてポーズ② 15秒

これらを交互に3回ずつ1日1~2回毎日繰り返すことがおすすめです。



大阪大学名誉教授 医学博士 大山良徳



お喜びの声が ぞくぞく 新着 体験談のご紹介

ヘルシーバンクには、毎日全国から嬉しいお声がたくさん寄せられています。今回は、写真付きでお送りいただいた貴重な体験談をご紹介します！

田中 芽依 様 32歳 身長：166cm / 体重：73kg→65kg(マイナス8kg)

5ヶ月で8kg減！ウエストが20cm細くなり、洋服が似合う体型になりました♪



ダイエット前



ダイエット後

徐々に体重が増えていき、30代になって気づけば洋服が似合わない体型になっていました。

「このままだと将来は太ったおばさんに!? そんなのイヤだ!」とダイエットを決意。

年齢を考えても、ダイエットを成功させるにはラストチャンスかもしれないと、ネットで置き換えダイエット商品を探すことにしました。

毎日飲むものだから質が良いもので、飲みやすいものを…と、探し当てた「美容液ダイエットシェイク」は、正直値段が高かったのですが、はじめは躊躇しましたが、口コミが良いこととサポートが手厚いことが決め手となり購入を決意。

届いたシェイクを飲んだ感想は、**腹持ちがよくてとっても美味しい!!** 他社製品を試した時は、味がまずいうえに、すぐお腹がすいて挫折してしまいましたが、**美容液ダイエットシェイクは置き換えがつかく感じることもありませんでした。**

ダイエットスタートから、おもしろいようにどんどん体重が減っていき、**体が軽くなってからは毎日5キロのジョギングを始めた結果、なんと! 5ヶ月で8キロのダイエットに成功!**

30代になってももう痩せないかも…という気持ちが初めはありましたが、体重がおもしろいように減っていくので、どんどんダイエットが楽しくなりました。

驚いたことに、体重が減っただけでなく、**お肌はダイエットを始める前よりもツヤツヤでキレイに♪**

これまではLサイズの洋服を着ていましたが、**ウエストが20センチ細くなったおかげでSサイズでも着られるようになり、似合わなくなっていた洋服を、また自信を持って着られるようになりました。**

知人から「痩せてキレイになったね!」と言われるたびにニヤニヤとにやけてしまいます(笑) **気持ちが前向きになれたことが一番うれしいですね。**

ダイエットを始めて本当によかった! まだまだ続けていきます♪



田中芽依様愛用の美容液ダイエットシェイク

内容量:14袋 通常価格:8,640円(税込み)