

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

キ・ラ・ラ

ki · ra · ra

ヘルシーバンク通信

Vol.41



2020年3月 発刊
発行者:渡辺 浩
編集・発行:株式会社アドバン

保存版



代表 渡辺 浩

ここ広島でも、厳島神社で有名な宮島で「みやま雛めぐり」が毎年開催されています。旧暦のひな祭りの時期に合わせて、お店や一般家庭に古くから伝わる豪華なひな人形が展示され、茶屋や饅頭屋など30か所にも上る展示場所の雛人形を見て回る事ができます。

2020年は3月20日〜4月3日の予定です。ひな人形を飾っている建物にはピンクののぼり旗が立ちますので、宮島観光に訪れる際には、是非一度お立ち寄りください。

「ひな祭り」

3月3日は「桃の節句」。女の子の健やかな成長と幸せを願う「ひな祭り」ですね。ひな人形を飾り、ちらし寿司や雛あられでお祝いをするご家庭も多いのではないのでしょうか。



美容と健康を共に

ヘルシーバンク

しあわせの食卓 2020 SPRING 今月のヘルシーレシピ



春キャベツのヨーグルトサラダ

材料(2人分)

春キャベツ	2枚(150g)	A	無糖ヨーグルト	1/2カップ
新玉ねぎ	小1/4玉		オリーブ油	大さじ1
いちご	2粒		レモン汁	少々
菜の花	2本		塩・黒こしょう	少々
スナップエンドウ	適量		砂糖	小さじ1

【栄養価(1人分)】

エネルギー	126kcal	脂質	6.8g
たんぱく質	4.3g	塩分	0.4g

作り方

- 春キャベツは、千切りにして塩をふりかけ、しんなりしたら絞る。新玉ねぎは薄切り、いちごは角切り、菜の花とスナップエンドウは茹でて切る。
- Aのドレッシングを混ぜて、①を和える。塩、黒こしょう、レモン汁は味をきいて適量入れてください。

キャベツ

- ◎キャベツは、江戸時代に伝わったといわれ、良く食べられる野菜ランキングでベスト3に入ります。胃炎や潰瘍の回復、粘膜の保護に効き目があるといわれるビタミンUを含みます。ストレスからくる胃炎などでお悩みの方にはオススメです。捨てがちの外葉ですが、実はカロテンを含んでいるので工夫して食べたいものです。芯に近い所には、ビタミンCを含みます。
- ◎キャベツに含まれるフィトケミカルはイソシアネートで抗酸化作用が期待できます。
- ◎春キャベツは巻きがふくらとして、頭がとがっていないものを選びましょう。

今日の料理

- ◎春野菜の山菜や竹の子を加えてみるのもオススメです。
- ◎いちごは、キウイフルーツ、みかんなどに代用してもよいでしょう。
- ◎好みにオリーブ油の代わりにマヨネーズも試してみよう。
- ◎春は新生活を始める人が多い季節です。ストレスを緩和するためにもカルシウムも摂りたいですね。ヨーグルトをドレッシングの中に加えることで、カルシウムも摂ることができます。

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
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。



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

依存して
いませんか？



インターネットを 上手に活用しよう！



突然ですがインターネットを使用する際、次のようなことはありませんか？

- ・インターネットをしていると時間を忘れ、つい長くなってしまふ。
- ・インターネットを使用する時間が減ると落ち着かず、ストレスを感じる。
- ・インターネットの為に約束を断り、人間関係の構築を疎かにしている。
- ・外出しているときも、インターネットを常に起動している。

多く当てはまった方は、インターネットに依存している可能性が考えられます。

スマートフォン等の普及により、インターネットを使用する機会が格段に増えた現代社会。LINE・TwitterなどのSNSをはじめ、動画配信サービスやオンラインゲームに至るまで、多くのサービスが提供されています。

インターネット自体はとも便利で素晴らしいものですが、依存してしまふと心身に影響があることをご存知ですか？その健康被害をしっかりと理解し、上手に活用していきましょう！

《身体面への影響》

■眼精疲労

パソコンやスマートフォンを集中して長時間見ることにより、まばたきが減ってしまい目の乾燥を引き起こします。この「ドライアイ」が主な原因となり、目がかすんだり、充血したりするだけでなく、頭痛やめまいの原因となることもあります。

■肩こり

パソコンやスマートフォンを使用する際の姿勢が、肩こりの原因となることがあります。スマートフォンの場合、使用中に自然と首が下がってしまいがちですが、この状態が長時間続くと血流が悪化し、肩こりを引き起こしてしまいます。パソコンの場合も同様に、猫背が長時間続くと肩こりの要因となります。目線を下げずに使用できるようにパソコンやスマートフォンの位置を調整し、姿勢を正して使用しましょう。



■睡眠障害

長時間にわたりパソコンやスマートフォンの画面を見ることで、目がブルーライトの影響を受けることとなります。ブルーライトには目を覚まさせる作用があるため、寝付きが悪くなったり、眠りが浅くなったりしてしまいます。就寝前にはできるだけ使用せず、普段から画面の明るさを弱めるなどの工夫が必要です。

■運動不足

インターネットに依存することにより外出の機会が減り、室内でも一定の位置にとどまりやすくなります。その結果、運動不足による体力の低下や、骨密度の低下、足腰が弱まり痛みを感じることになどに繋がってしまいます。健康的な体を維持するには、定期的に立ち上がり、ストレッチをしたり、外に出て歩く時間を増やすなど、体を動かすことを意識しましょう。



《心理面への影響》

■引きこもり

インターネットに依存すると自宅に引きこもりがちになり、社会的能力が徐々に低下していきます。さらに何十時間もインターネットを使用する環境が続くと、睡眠や食事も疎かになり、命の危険にもつながってしまいます。

■うつ病

うつ病の原因はさまざまですが、インターネットの世界のみで人間関係を構築することに偏りすぎてしまふと、日常生活がうまくいかず、うつ病の原因となり得ます。社会生活面において興味や関心を無くしたり、意欲が低下したりする症状が代表的です。

■思考能力の低下

何らかの課題に直面した際に、すぐにインターネットで答えを探し出すことができるため、思考能力が低下してしまいます。とても便利である一方、物事を深く考える機会が減少し思考能力が低下することで、自己中心的な考えに陥りやすくなります。

改善のために

- **インターネットに費やした時間を毎日記録し、まずは自分の使用時間を把握しましょう**
浪費した時間を知ることにより、有意義な時間の使い方ができるようになります。
- **実現可能なルールを徐々に決めていきましょう**
例えば「食事中や、布団に入った後はスマートフォンを見ない」など短時間の制限から始め、最終的に「1日●時間まで」と利用上限を設けると良いでしょう。
- **それぞれのサービスを利用する際のメリットとデメリットをよく理解し、必要な時のみ利用するようにしましょう**
必要なサービスを把握することにより、無駄に長時間使用することがなくなります。
- **現実世界において他の趣味を見つけ、インターネットの使用頻度を減らしましょう**
家族や友人と積極的にコミュニケーションをとるようにし、外出をしましょう。



インターネットは手軽に情報を得て発信する事ができるため、日常生活においてつくる事ができない人間関係を構築することや、多くの知識を得ることが出来ますよね。それにより人生が豊かになるといったメリットもありますが、依存しすぎると心身に様々な影響を引き起こします。健康を損なわないよう、上手に活用しましょう！

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。

お客様ボイスをご投稿いただきまして、誠にありがとうございます。
5ヶ月でコレステロール値【272】⇒【222】おめでとうございます！
モナコリンプラスがお役に立てて、とても嬉しく思います！



浮田

しばらくご継続いただけるとのこと、誠にありがとうございます。
さらなる数値改善の嬉しいお声をお待ちしております♪

ウソッ!!
下がってる!!

「モナコリンプラス」
をご愛用中

●ご感想をお書き下さい カラーのイラストもOK●

2018.11.15のコレステロール 272
2019.1.15からあまり期待もせず
モナコリンプラスを飲み始めました。
2019.6.20のコレステロール 222
この値にびっくりして声が出た。
「ウソッ!! 下がってる!!」5ヶ月
飲み続けてこの成果です。
しばらく飲み続けようと思
っています。
試す価値はあると思います。

安定しています。

「モナコリンプラス」
をご愛用中

●ご感想をお書き下さい カラーのイラストもOK●

若いころからコレステロールが高く、
モナコリンプラスを飲み始める前
のLDLコレステロールの数値が160
でしたが、飲み始めて2ヶ月後は124
に下がり、現在では111程で安定
しています。中性脂肪も152から102
に下がっています。
モナコリンプラスの効果はすごいです。

いつもご愛用頂きまして、誠にありがとうございます。
長年苦しまれていたコレステロール値が下がったうえに、今では安
定しているとのこと誠にありがとうございます。

モナコリンプラスがお役に立てましたこと、
スタッフ一同、とても嬉しく感じております。

今後も無理のないペースでご活用いただき、
引き続き、効果を実感頂けると幸いです。



中村

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。



体幹を鍛えて理想の身体をゲット!

「体幹」とは首から上と腕・足を除いた部分のことをいいます。
腹筋のことだと勘違いしやすいですが、胸や背中などの大きな筋肉、肩関節・股関節まわりの小さな筋肉
まですべてが「体幹」であり、それらを鍛えるのが体幹トレーニングです。

体幹を鍛えるメリット

1 体の安定

まず最大のメリットは、筋肉のバランスを整え、カラダ全体の安定性が高まることです!
姿勢の悪さや、普段の生活でズレやすい内臓の位置も、体幹で鍛えられた筋肉が支えてくれるので、安定的
に機能します。結果として様々な内臓トラブルの予防にも繋がります。
また、日常生活においても、筋肉がつくことで疲れにくくなったり、ふらつきを防止し、転倒しにくくなるなど
の他、腰痛の予防や、姿勢が良くなるなどのメリットもあります。

2 ポッコリお腹の改善

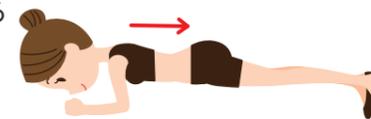
体幹トレーニングはインナーマッスルを刺激するので、体の中から引き締まったように感じます。
特にお腹周りを引き締めることができ、ポッコリお腹に効果的です!



★体幹を鍛えるトレーニングを紹介します★

「プランク」(plank = 板のように腹筋を固めて、胴体を真っすぐに伸ばした姿勢)

- 1 うつ伏せに寝転がる
- 2 肘とつま先を肩幅分を開いて身体を支える
- 3 脚を伸ばしてつま先を立て、腕はL字に曲げて肩の下に肘が来るようにする
- 4 顔を上げたり下げたりせずに、背中から一直線になるよう意識する
- 5 20秒間、そのままの姿勢をキープ



※目安は3セットです

ポイント

- 1、お尻が上がらないよう、頭・肩・腰・膝・かかとが、横から見たとき常に一直線になるように意識する
- 2、腹筋を中心に、全身に力を入れることを意識する
- 3、顔は常に床の方向に向け、動かさない

★トレーニングを始める前に★

トレーニングを始める前にストレッチをするようにしてみてください。
ストレッチで筋肉や関節を柔軟にし、血液の循環を良くすることで、トレーニングを行った時に筋肉全体に力が入り
やすくなります。運動不足や悪い姿勢が続くと、緩んで弱くなる筋肉と、緊張して硬くなる筋肉があります。弱く
なった筋肉を鍛えるより先に、硬くなった筋肉をほぐすことから始めてください。また筋肉を柔らかくすることで、筋
肉が付着している関節や軟骨への負担が減り、ケガの予防にもつながります。

体幹トレーニングは今回紹介したもの以外にも、器具を使用せずにできるものがたくさん
あります。工夫次第でいつでもトレーニングを行えるので、是非ご自身の取り組みや
すいものから始めてみてください!





ヘルシーバンクの浮田です!
今回は大阪府にある
「海遊館」へ行ってきました(*^^*)

↓シャトル船 キャプテンラインに乗り、海遊館へGO!

↓念願の海遊館に到着!
テンションがMAXに(*'艸')

→キャプテンラインの展望デッキから「天保山大観覧車」が見れました。
※今回は時間の都合上、観覧車に乗れなかったので、次の楽しみにとっておきます(笑)!

↓もはや水族館には定番?のカピバラを発見!
相変わらず可愛い...

↓楽しんだ後は小腹を満たしにカフェに。そこで、ジンベエソフトを発見!
※見てお分かりだと思いますが、ジンベエザメの体色と模様をイメージしたラムネとバナナ味のソフトクリームです。

↑海遊館の目玉動物といえる「ジンベエザメ」見た人全てを魅了していました。勿論私も!!
凄い迫力があるのに、正面から見ると可愛い(^^)

流石、「世界最大級的水族館」と言われる海遊館。最初から最後まで、とても楽しかったです。疲れも感じさせないほど、大満足の1日でした(^^)/

早速購入、とても美味しかったです♪

「自分の生活習慣を見直そう」

からだの異常や障害がどうして発現したかを、不安な本人はその原因を早く正しく知りたく願いながらも、医師は明確に答えてくれないことに気づく機会は多い。それは原因不明だから。ということは、様々な要因が複雑にからみ合っており、決定的原因を明確に指摘できないことを意味しています。このように症状があっても、その原因追求には限界のあることを示唆しています。

しかし一方で、私たちの身体は、本来再生機能を備えており、異物や疾病・障害に対応し、絶えず再生をくり返し元の状態に回復させようとする本能をもっています。ケガをした傷が治り、爪や髪の毛が絶えず新しく入れ替わっていることから理解できるでしょう。

前述した原因不明とされる症状の回復には、この「再生能力」が大きく関与していることが推測されます。勿論例外はあります。このことに気づいたのが、生活習慣の重要性を指摘したアメリカ・カリフォルニア大学のプレスロー教授(1965年)。彼は次の7つの生活習慣を提唱して、その習慣を多く実践している人は、病気にかかる確率が低く寿命も長いことを指摘しています。私たちが大いに参考にしましょう。

- その生活習慣とは、
- 1.適正な睡眠時間の確保
 - 2.禁煙
 - 3.適正体重の維持
 - 4.過度の飲酒を控える
 - 5.定期的に運動する
 - 6.毎日朝食をとる
 - 7.間食しない など。
- 参考までに、これらのうち運動は、定期的よりむしろ毎日「こまめ」に身体を動かすことが大切です。



大阪大学名誉教授 医学博士 大山良徳

季節を感じる



イースター

最近ではクリスマスやハロウィン等、海外のイベントが日本でも盛んに行われていますね。毎年春に行われる「イースター」は、日本ではまだ馴染みが少ないですが、海外ではクリスマスと並び大切にされているイベントです。この時期になると「たまごやウサギ」のオブジェを並べるお店も増えてきたので、何となくご存知の方もいらっしゃるのではないでしょうか。

? イースターとは?

「イースター」が何のお祭りなのかと言うと、「キリストの復活祭」です。十字架に磔にされたキリストが、その3日後に復活したことをお祝いするお祭りです。海外では「イースター休暇」という祝日が制定されている国もある程、重要なイベントなんです。実はこのイースター、何月何日とははっきりとした日にちが決まっておらず、「春分の日を過ぎた最初の満月の次の日曜日」がその開催日となります。ちなみに...モアイ像で知られるイースター島は、オランダ海軍がイースターの日に発見したので、この名前が付けられたのだそうです。

? たまごとウサギ

生命の誕生を意味する「たまご」と、子どもをたくさん産み、繁栄の象徴とされる「ウサギ」がイースターのシンボルです。カラフルに色付けした「イースターエッグ」を使って、家や庭に隠したたまごを見つける「エッグハント」をしたり、たまごを割らないように転がす「エッグロール」をして遊びます。イースターの準備に、みんなでたまごのペインティングをするのも楽しいかもしれませんね!

家族や親しい友人と食事をしたり、仮装をしてエッグハントで遊んだり、イースターの楽しみ方は様々です。暖かい春の訪れを、イースターでお祝いしましょう♪

