

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

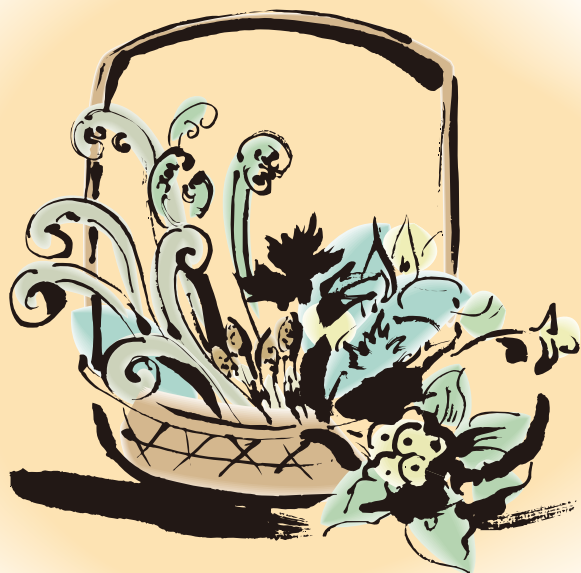
ヘルシーバンク通信

Vol.37

2019
春
SPRING

2019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



「平田観光農園」

広島県の北部、三次市にある平田観光農園は、12ヘクタールもの広大な敷地にリンゴや桃、ぶどう等、たくさんの果樹園で季節ごとの果物狩りを楽しむことができますが、なんと、ここでは標高500mからの絶景を見下ろしながらのバーベキューも！お肉や野菜を持ち込んでも、手ぶらでもOK。農園で採れたりんごをたっぷり使った旨味ある焼肉のタレが絶品なんです。

また、自分たちで薪割りや火おこしをして大自然の中での本格的なダッチオーブンの料理を楽しんだり、築100年を超える古民家を改装して作られたカフェで、カレーやスイーツを食べながら、ゆったりとした時間を過ごしたりと、「日中楽しむことができます」。

春はいちごの季節。平田観光農園では、よく有る「食べ放題＋お土産付き」のいちご狩りだけでなく、20分の食べ放題＋いちごのスイーツ作りを体験できる「いちごピイスカバリ」も行われています。

農園にはお花見もできる桜の園もあります。今年の春は広島県の平田観光農園で、桜の花を見ながら甘酸っぱいいちごを楽しんでみてはいかがでしょうか。



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 2019 SPRING 今月のヘルシーレシピ



わかめの春サラダ

材料(2人分)

・生わかめ	50g	ごま	大さじ1
・菜の花	50g	酢	大さじ1.5
・いちご	4粒	ごま油	大さじ1
・あさり	50g(10粒)	醤油	大さじ1/2
・酒	少々	からし	少々
・長いも	2cm長さ	あさりの蒸し汁	少々

作り方

- わかめは洗ってさっと茹でてざく切りにする。菜の花は、色よく茹でて2cm位に切る。いちごは、輪切りにする。あさは酒を振りかけて酒蒸しにする。長いもは型抜きをして薄切りにする(型抜きでなく銀杏切りでも良い)
- Aのドレッシングを良く混ぜて和える。

【栄養価(1人分)】	
エネルギー	100kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	5.8g
塩分	1.0g
※ドレッシングは7割摂取とする ※わかめの塩分は茹でて減少	

今日の料理

- ◎わかめは、11月頃に発芽し初夏に成熟するといわれています。味の良い春に水揚げされ、春を告げると言われる生わかめを見つけたら、ぜひ食べてみてください！色！香りに感激するでしょう！
- ◎わかめは、体内の代謝を活性にするヨウ素が豊富です。ヨウ素は精神を安定させ、心身を元気にするといわれます。特有のぬめりのアルギン酸は、胃に入るとカリウムを放出し、小腸でナトリウムと結合し余分な塩分を排出してくれます。高血圧の予防が期待されます。

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

春の紫外線は危険!?

実は

春先は、まだまだ肌寒い日が続く時期ですが、日中は暖かい日差しが照り、とても気持ちの良い季節となります！
しかし！心地良い日差しのため、この時期は紫外線対策を怠ってしまいがちです！
実は春の紫外線量は真夏に負けないほど強力で、気づかないうちに日焼けをしてしまうことも！
春こそ、紫外線対策が重要な季節なんです！



●UVA（紫外線A波）とUVB（紫外線B波）をご存知ですか？

紫外線にはUVAとUVBの2種類があります。

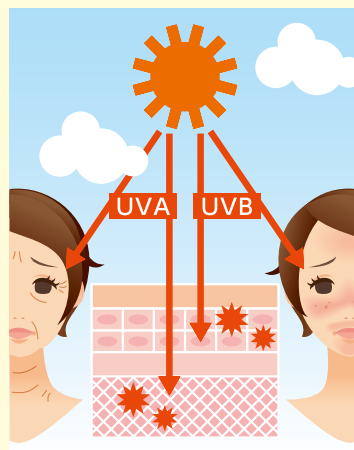
一般的に「日焼け」と呼ばれるのは、地表に届く全紫外線の約5%を占める【UVB】によるものです。

エネルギーに強く、おもに肌の表面に吸収され、真皮層には達しないと考えられています。表皮への影響は強く、大量にあびると赤く炎症を起こします。肌が黒くなり、シミそばかすを引き起こします。

一方【UVA】は地表に届く全紫外線の約95%を占めるものです。エネルギー自体はUVBに比べて弱いものの、肌の奥の真皮層まで到達すると考えられています。

お肌のハリや弾力のもととなる細胞組織（コラーゲンやエラスチン）を破壊することで、しわやたるみなどの肌の老化現象を引き起こします。

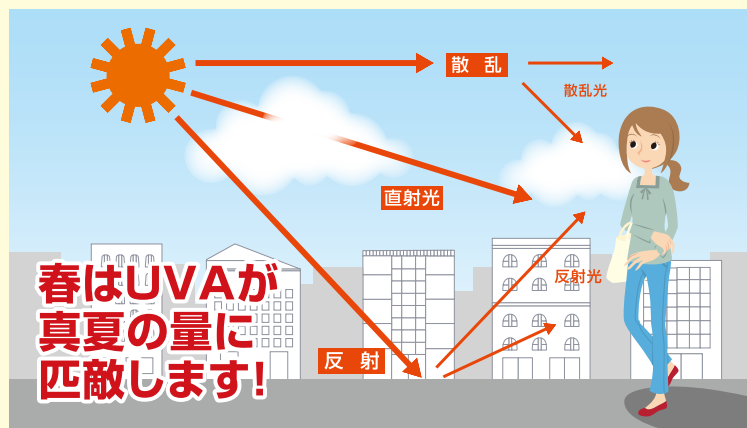
また、メラニン色素を増やしてシミの原因も作ります。



UVBは7・8月の真夏に最も多くなりますが、UVAは真夏だけでなく4・5月の春に非常に多くなります。その量は真夏の紫外線量に匹敵します！
だからこそ、春の紫外線対策がとても重要になります！

日焼け止めなどでケアをすることも大切ですが、外からのケアだけでなく、生活習慣や食事などカラダの内側からのケアも心がけましょう。

そこで、春に行うべき内側からの紫外線対策をご紹介します！



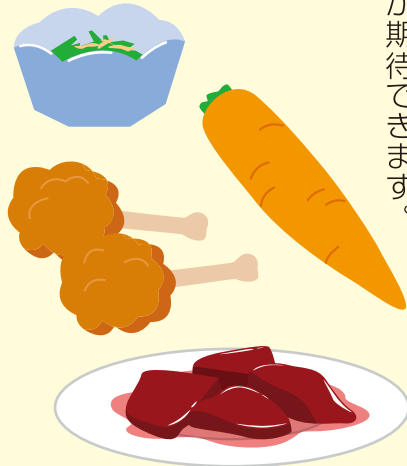
●美肌を守る食事

美肌を守るためには「抗酸化成分」が必要となります。
紫外線を浴びることで発生した活性酸素を除去し、シミやそばかす、しわなど肌の老化予防が期待できます。

活性酸素を除去する抗酸化作用に相乗効果をもたらしてくれるビタミンとして、ビタミンA・C・Eが期待できます。

■ビタミンA

免疫力を高め、肌荒れの予防にも期待されています。
レバー、ウナギ、鶏肉、ニンジン、カボチャ、ほうれん草など

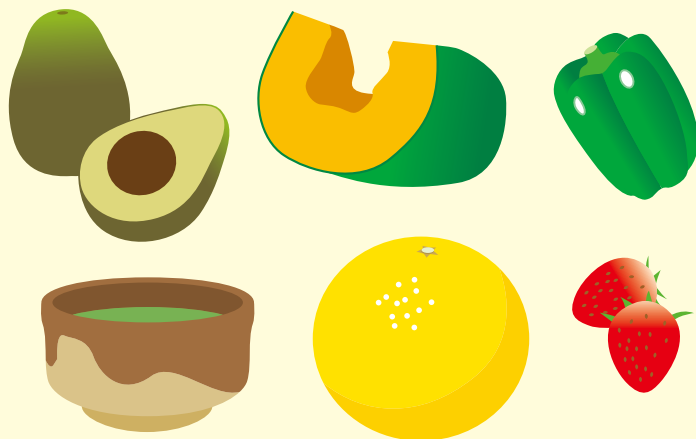


■ビタミンC

タンパク質と合わせて摂ることでコラーゲンを生成します。
また、肌の張りや弾力を作る効果も期待できます。
体内の活性酸素を取り除いたり、新陳代謝を活発にしたりする働きのある抗酸化物質が豊富に含まれています。

■ビタミンE

ピーマン、パプリカ、いちご、キウイ、グレープフルーツなど
血行を良くし、冷えの改善にも効果が期待できます。物質の酸化を防ぐと役割を終えてしまうのですが、ビタミンCと一緒に摂ることで、一度役目を終えたビタミンEを、再び、抗酸化物質として働かせることも可能です。
カボチャ、アボカド、アーモンド、抹茶など



ビタミンAはビタミンEとCの抗酸化作用を持続させる効果があり、反対に、ビタミンEはビタミンAの酸化を防ぐと言われています。お互いを助け合うように作用しているので、一緒に摂るのが効果的です！

春になると肌トラブルに悩まれる方もいらっしゃると思います。
急激な乾燥赤みやかゆみが出る人は、実は紫外線によるダメージかもしれません。
まだまだ肌寒い日が続きますので、夏に比べ露出が少ない時期ではありますが、洋服等で隠し切れないデコルテやうなじ、手の甲など顔以外の部分も注意が必要です。
本格的な紫外線ダメージを少しでも減らしておくためにも、日焼け止めも活用し、外側と内面からのケアで、今のうちから紫外線対策をしっかり行いましょう！



お客様との つながり

ヘルシーバンクは、毎日寄せられるお電話やメールを通じて少しでもお客様のお役に立てられるよう努めています。
このたび、新たにメンバーが加わりましたので、ご紹介いたします。



初めまして！ヘルシーバンクお客様係を担当させて頂いております、中村亜紀です。

お客様のご期待を超えるような、気持ちの良い対応ができるよう、日々努めております。

その為、お客様の立場に立って考える事を大切に、それぞれのお悩みやご要望にしっかりと応えられますよう、心がけています。

お電話やメールで、とても丁寧にご対応頂いたり、感謝のお言葉をくださったりと、私の方が皆様に助けていただき、元気付けてもらっています。

いつも本当にありがとうございます！！

私も皆様のお役に立てますよう、しっかりとお気持ちを伺い、丁寧で的確なお応えができるよう、頑張っていきたいと思います。

精一杯努めさせていただきますので、これからどうぞよろしくお願い致します！



中村 亜紀
趣味
ジブリ鑑賞
好きな歌手
Mr.Children

中村 亜紀

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。

毎日お仕事をしながら、運動を取り入れてダイエットをする事はすごく大変ですね。お気持ちよく分かります。
美容液ダイエットシェイクの置き換えは、お忙しくされている方にもピッタリです！
1食分の栄養がしっかり含まれておりますので、通常の置き換えはもちろん、食事の時間が取れない時などにもご利用いただけます☆
また、栄養素の中には、食物繊維もたくさん含まれております。
美容液ダイエットシェイクをご継続頂く事で、腸内環境が改善され、便秘改善の効果が表れたものと思われる(^^)

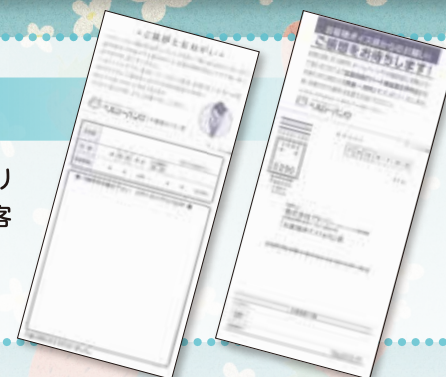
美味しくて続けられているとの嬉しいお言葉、ありがとうございます！
ダイエットは、ストレスを溜めず、ご自分に合ったペースで継続いただく事が一番です！
目標の-10キロに向け、一緒に頑張りましょう(*^^*)



中村

美味しく、
満腹感もしっかり！
便秘も改善!!

● ご感想をお書き下さい カラーのイラストが
ダイエットを始めたと思い、
運動を元気で長けていたが、仕事を
しながらだとやはり大変で続けられず
食事を変えようと思い、ネットを探して
いけり出会いしました。今までの置き換え
はもの足りず続けられませんでした。が、
ヘルシーバンクのものは美味しく、
満腹感もしっかりあるので続けられ
ています。目標 -10kgまで
頑張ろうと決めています。
便秘も改善しました。



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。

“自律神経”の乱れ



春は気候や、環境の変化が多い季節。身の回りの変化に順応できずにいると、
心身ともにストレスを受け、自律神経に影響を与えてしまいます。体調を崩してしまう人も少なくありません。

自律神経が乱れると出てくる症状

症状は、身体的なものや、精神的なものと様々です。全身の症状、一部の症状、そして単独で現れたり、酷い時は複数の症状が一度に現れたり…。検査を受けても異常が見つからないということもあります(東洋医学では未病として考えられています)。

自律神経失調症の主な症状

- 頭痛 ● 不眠 ● めまい ● 微熱、発汗 ● 息切れ、咳、呼吸困難 ● 嘔吐 ● 肩こり ● 動悸、左胸の痛み、不整脈 ● 体重減少
- 背中への痛み ● 倦怠感、食欲不振、腹痛 ● 腰痛 ● 便秘、下痢 ● 月経痛、月経不順 ● むくみ ● 手足の冷え、しびれ

自律神経の乱れチェック

該当数が多い程、自律神経に負担がかかっていると思われます。1つずつ生活習慣を見直してみましょう。

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ 乗り物酔いをしやすい | ☐ 季節の変わり目に体調を崩しやすい | ☐ 暑い季節にのぼせ、寒い季節では冷える |
| ☐ 雨が降る前にめまいや眠気を感じやすい | ☐ 最近、体を動かす機会が減っている | ☐ 肩こりがある |
| ☐ 新幹線や飛行機に乗ると耳が痛くなる | ☐ 偏頭痛持ち | ☐ 几帳面な性格 |
| ☐ ストレスを感じやすい | ☐ 昼夜が逆転した生活をしている | ☐ 疲れているのに眠れない |
| ☐ 顔または手足だけ汗をかく | ☐ やけに眩しく感じる時がある | ☐ 胸がザワザワする感じが偶にある |

自律神経を整える方法

休日でも平日と同じリズムで過ごす

自律神経にとって大事なことは「リズム」を崩さないこと。休日だからといって遅くまで起きていたり(また、昼頃まで寝ていたり)すると、一気に自律神経は乱れてしまいます。『平日と同じリズム』で過ごすこと、まずはこの基本を意識しましょう。

食事にセロトニンの生成に必要な栄養を摂る

セロトニンが多い程、睡眠をサポートするホルモン「メラトニン」の分泌が促進されます。メラトニンの分泌がスムーズに行われると、良質な睡眠に繋がり、自律神経のバランスを整えることが出来ます。必要となる栄養素は、必須アミノ酸の「トリプトファン」や「ビタミンB6」「炭水化物」です。

- ・トリプトファン…牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品や大豆製品
- ・ビタミンB6…カツオ、マグロなどの魚類、レバー、肉類
- ・炭水化物…白米やコーンフレークなどの穀類

※イワシからは、トリプトファンとビタミンB6の両方を摂取できます。

また、バナナは3つの栄養素を含んでいるのでお勧めです。

お風呂に浸かる

お湯は36～40度ほどで、15分入浴するのがお勧めです。水分をとりながら、ゆっくり浸かりましょう。

腸内環境を整える

ストレスなどの精神的な影響を受けやすい器官。食物繊維を1日あたり20～25g程度摂り入れるよう心がけましょう。

首を温める

首を温めることは副交感神経の活性化にも繋がるため、心身をリラックス状態に持っていきやすく、また自律神経の機能を高めるには効果的な方法です。ホットタオルや温熱シートなどで、疲れを感じた時や就寝30分前に使用するというです。

今回ご紹介した方法を日常生活にとり入れて、自律神経のバランスを整えることで、ストレス解消や規則的な生活、健康的な体作りを目指しましょう！



スタッフ日記

瀬戸内海に浮かぶ島々の中で、最大の淡路島♪
青い海と大自然、美味しいものがいっぱいだとっても魅力的でした☆



ヘルシーバンクの中村です！
この度、淡路島へ
行ってきました♪

淡路島へ上陸する前に、鳴門の渦潮を見に行きました！
写真では足元の棒でよく見えず、ごめんなさい。
実際はもう少し綺麗に渦が見えました(^^)



淡路島に到着し、まずは腹ごしらえです♪淡路牛を使ったステーキランチがとっても美味しかったです☆
目の前で焼いてくれるので、見て楽しむ事もでき、大満足です！(^^)



様々な世界の人気観光地を、25分の1サイズで体験できる、「淡路ワールドパークONOKORO」へ行きました☆
写真はタージマハルです(^^)/ お子様と一緒に楽しめるアトラクションがたくさんあるので、ご家族で行かれるのもお勧めです♪



大好きな海鮮丼も頂きました☆



車で山道を登っていくと、とっても綺麗な自然が広がっていました!!
「あわじ花さじき」では、季節ごとに様々なお花が楽しめるそうです☆



淡路島といえば、玉ねぎですね！
写真の「玉ねぎつけ麺」は、つけダレに玉ねぎが丸ごと入っていて、玉ねぎの甘味がたっぷり美味しく頂きました！(*^^*)



帰り道は淡路SAで、明石海峡大橋を眺めてひと休み♪



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！

銅銭糖 めぐみ 様 57歳 中性脂肪：206 → 92 / LDL(悪玉コレステロール)：162 → 129

**38年間オーバーしていた中性脂肪が206→92mg/dlに！
元気にボランティア活動が続いています♪**

自慢にもなりませんが、私はOLとして働き始めた18歳の頃から38年間、中性脂肪やコレステロールの値がずっと基準値を超えていました。

「油物を控えたら？」なんて人は簡単に言いますが、喫煙もしないしお酒も飲まない、野菜もちゃんと摂っている…この生活習慣のどこをどう改善したらいいのでしょうか？

原因が分からないまま、「血液ドロドロで、いつか血管が詰まって死んじゃうのでは…」という漠然とした不安だけが頭の片隅にありました。

モナコリンプラスを飲み始めたきっかけは、本当にたまたまです。もし効果がなければ止めればいい…そんな気持ちで、12月からモナコリンプラスを飲み始めました。自覚症状は特になかったので、効果があるのかないのかも分からないまま、毎晩2粒ずつを飲み続け、2018年の夏に受けた健康診断。届いた診断結果の封を開けるや一番にチェックしたのはもちろん、中性脂肪とコレステロールの欄でした。

すると、思わず「え？」と目を疑う結果が！**基準値を大幅に超えて206mg/dlだった中性脂肪の数値が、驚きの92mg/dlに
なっていたんです！LDLコレステロールも基準値外だった162が129に！どちらももちろん基準値内です!!**



立花 かおり 様 60歳 総コレステロール：280 → 208 / LDL(悪玉コレステロール)：209 → 109

**3ヶ月で数値が正常値に！
一生薬を飲み続ける不安から解放されました♪**

ノンオイルのドレッシングやコレステロールゼロのマヨネーズを使ったり、卵を控えたりと、食事療法を実践しましたが、数値は一向に下がらず…総コレステロールは280、悪玉コレステロールは180のあたりをウロウロしていました。

一度も数値が下がることがないまま、今年ついに、かかりつけの病院から薬を処方されることに…しばらくは薬を飲んでいましたが、このままずっと薬を飲み続けたいといけないうかな…と不安になり、ネットでサプリメントを探してみることにしたんです。

体験談や口コミを参考に、試してみよう！と決めたのが「モナコリンプラス」でした。7月から飲み始め、10月の健康診断の結果はなんと！**総コレステロール208、悪玉コレステロール118と正常値になっていたんです!!**医師からも「正常値で問題なし!!」と言われ、驚きと感動でいっぱいになりました!!

長年の悩みがなくなって、気持ちは明るく前向きに♪友達にも私のこの体験を自慢しています(笑)

試してみても本当によかった！薬に頼らず、これからもモナコリンプラスを飲んでいこうと思います！



銅銭糖めぐみ様・
立花かおり様ご愛用の
モナコリンプラス
内容量：120粒
通常価格：7,344円(税込み)