

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.24



2015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 2016 WINTER 今月のヘルシーレシピ



### あんかけ茶碗蒸し

#### 材料(2人分)

- ・帆立缶(小) …… 1缶
- ・かにかまぼこ …… 3~4本
- ・しめじ …… 1パック
- ・三つ葉 …… 少々
- ・ゆずの皮 …… 適量
- ・水 …… 300ml
- ・かたくり粉 …… 大さじ1
- ・醤油 …… 適量
- ・塩 …… 小さじ1/5
- ・卵 …… 大1個
- ・牛乳 …… 350ml
- ・塩 …… 小さじ1/4
- ・醤油 …… 適量

【栄養価(1人分)】	
エネルギー	115kcal
たんぱく質	9.0g
脂質	4.9g
塩分	1.5g

#### 作り方

- 1 ボールに卵を割りほぐし、牛乳を少しずつ混ぜながら加え塩、醤油で味を調える。
- 2 蒸し器で強火2分、卵液の色が白っぽくなり、表面が固まりかけたら、とろ火にして、7~8分で蒸す。蒸し器が無かったら、フライパンか鍋に2cmの高さまで湯を入れ蓋をして蒸す。 ※器の大きさと蒸し時間は、変わります。
- 3 あんは、鍋に水を入れ、石付きを取ったしめじ、帆立缶、ほぐしたかにかまぼこを入れて煮る。塩と醤油で味を調えて水溶性片栗粉でとろみをつける。 ※減塩してる人はカニ蒲鉾の代わりに彩の良い人参やパプリカを加えると良いでしょう。
- 4 1の茶碗蒸しに3のあんをかけ、三つ葉とゆずの皮を散らす。

#### 今回のポイント

- ◎だしの代わりに牛乳を使うことで、乳糖の甘み、乳脂肪のこく、アミノ酸の旨味を期待でき、調味料も減らすことができます。減塩が期待できます。
- ◎あんもだしではなく帆立缶詰を使いましたが、海老を微塵切りにしたり、かに、鶏ミンチなども旨味が出て美味しいでしょう。
- ◎寒い時は、暖かい食べ物で体も心も温めましょう。

#### 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/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。



### 「お好み焼き」

「お好み焼き」と聞いて浮かぶのは「関西風」や「広島風」。

使用する具材は、ほぼ同じですが、焼き方にそれぞれ特徴がありますね。出汁を効かせた小麦粉の生地に野菜を混ぜ合わせ「一緒に焼く」関西風。「一方の」広島風は、生地と具材を別々にする「重ね焼き」。

冷え込む日に、熱々の鉄板の上でジューズジュウ焼かれたお好み焼きをへらを使って上手に食べるのはお好み通の証ですね。広島市内には中心地や繁華街に有名店がひしめいています。市内には1000件ものお好み焼き店があり、子ども達が集まる公園や学校の傍に、隠れた名店があり美味しくてですよ。



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  
〒732-0052 広島市東区光町1-13-20

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

# 肌だけではない!? 冬の乾燥に要注意!

冬は1年で最も乾燥する季節。

室内は暖房が効いているため更に乾燥し、外も中空気はカラカラに。そして、乾燥するのは空気だけじゃない! お肌はカサカサ、髪はパサパサ、体内では水分が減って冬の脱水症状に…。

ここでは、乾燥によって人体にどんなことが起きるのか、また、すぐに出来る対策方法をご紹介します!



と、その前に

## あなたは大丈夫? 乾燥度チェック!

- 洗顔後、肌(顔)がつっぱる感じがする
- 肌につやがなく、くすみやすい、ざらつき感がある気がする
- 髪のパサキが気になることがある
- 長時間、エアコンの効いた環境で過ごすことが多い
- 唇が乾いてカサカサしたり、皮がめくれることが多い
- 化粧水はコットンではなく手でつけている
- 熱めのお風呂が好き
- 静電気がおきやすい
- ストレスを感じることが多い
- 起床時、顔についての枕やシーツの跡がなかなか消えない

乾燥することによって、繊毛の動きが鈍り病原体が侵入(感染)しやすくなります。冬にインフルエンザが流行するのは乾燥のためなのです。さらに! 乾燥が進むことで、血液中の水分も減少。血液がドロドロになりやすく、血圧も高くなります。そうすると重大な病気(心筋梗塞などに繋がる)も…。



## 対策

### ●洗顔・お風呂(入浴中・後)

- ・洗顔料は汚れと一緒に皮脂も落としてしまつので、ぬるま湯で顔を洗いましゅ。
- ・お風呂はぬるま湯(37〜39度)でゆっくり浸かる。半身浴も効果的です。
- ・体を洗う時、ナイロンタオルはNG。綿や麻などのお肌に優しいものを使用しましゅ。
- ・洗顔後・入浴後はそのまま放置せず、素早く保湿をしましゅ。

- ※保湿液は、顔を手のひらで包み込むように押さえながらつけるように、よく浸透しやすくなります。



〈0〜2個…予備軍〉  
今のところ比較的潤っている状態。でも油断は禁物! 普段から保湿ケアを心がけるだけで、肌の状態がさらにアップします。

〈3〜5個…注意〉  
お肌は乾燥している状態。放っておくとますます乾燥してしまつかも! 普段の保湿ケアを見直し、潤いの回復を狙いましゅ。

〈6個以上…要注意〉  
かなり乾燥していて、潤いは危機的状态。このまま放っておくと目に見えないところもダメージが進行し、早いうちから肌老化を招いてしまつかも! 毎日の保湿ケアは勿論、いつも以上に時間をかけ、丁寧なケアを心がけましゅ。

## 乾燥が引き起こすこと

まず、「お肌」の乾燥。一度は経験されたことがあるのでは? 冬は比較的汗をかくことが少なく、寒さで新陳代謝が下がる為、皮脂の分泌量が低下し、乾燥に繋がります。

次に、「喉の粘膜」の乾燥。喉の粘膜には繊毛という毛が隙間なく生えていて、通常なら、外気の細菌やウイルスから守る働きをしてくれますが、

### ●水分・食事

- ・緑黄色野菜(にんじん、カボチャなど)や、たんぱく質(魚類、卵、大豆など)、ビタミンA・C(椎茸、小松菜、いちご、レモンなど)を積極的に摂るようにしましゅ。
- ・就寝前にコップ一杯の水分を補つてから寝るようにしましゅ。

### ●部屋

- ・加湿器を使って湿度を40%程度に保つように心掛けましゅ。
- ※暖房器具をつける時は、必ず加湿も行いましゅ。
- ・加湿器が無い場合、水を張った容器をおいたり、濡れたタオルを干したりして、快適な湿度を保ちましゅ。



## 最後に

空気が乾燥し、ウィルスも流行しやすいこの時期。まずは、日常生活の中で改善出来ることから対策を行い、この時期を楽しく過ごしましゅ!

# 寒い冬にはホットシェイク

シェイクといえば「冷たい飲み物」のイメージが強いと思われがちですが、美容液ダイエットシェイクはホットでも美味しくお飲みいただけます。体の冷えが気になる・冷たい飲み物は控えたい・温かいものが飲みたい時、是非ホットシェイクをお試しください☆



## 作り方

- 1 美容液ダイエットシェイクをお水（もしくは牛乳や豆乳など）でシェイクしましょう。  
※危険ですので、熱湯でシェイクをしないでください。



- 2 シェイクした美容液ダイエットシェイクをマグカップ等に移して、電子レンジであたためて出来上がり☆  
レンジの温め時間はメーカーによって異なりますので、お好みの温かさになるまで調整してみてください。  
※目安はレンジで30秒～1分程度。(700W)



## よくあるご質問

Q 「シェイクを温めたら、栄養分が破壊されませんか？」



A たんぱく質やビタミンは、高温で長時間加熱した場合に壊れやすくなります。レンジで温める程度でしたら問題はないと思われます。しかし、過熱をし過ぎると栄養分も壊れてしまいますので、火傷をしないためにも、シェイクは「熱々」にせず、「温かい」と感じる程度の温度に加熱してみてください☆

# 元気に冬を過ごそう！ インフルエンザ対策！



毎年12月～2月にかけて流行るインフルエンザ。対策としてインフルエンザの予防接種をされている方も少なくないと思います。しっかり予防をして感染を防ぎ、元気に冬を過ごしましょう！

## インフルエンザと風邪の主な違い

	インフルエンザ	風邪
時期	冬(12月～2月)	1年を通して
進行	急激	ゆるやか
発熱	突然の高熱(38℃以上)	通常は微熱(37～38℃)
症状(発熱以外)	鼻水・のどの痛み・悪寒 全身倦怠感・食欲不振 関節痛・頭痛など	くしゃみ・鼻水 のどの痛み・せきなど

インフルエンザは急な高熱と全身症状が特徴です。少しでも当てはまる事があれば、すぐに病院へ行きましょう！



## インフルエンザの予防の4つのポイント

感染場所は、学校や職場・ショッピングセンター・満員電車など、主に人が多く集まる場所とされています。また、冬は忘年会や新年会など、大人数で行う飲み会が多々あるかと思しますので、可能な限り、予防・対策を行っていきましょう！

### ①正しい手洗い

帰宅時や食事前など、こまめに手を洗いましょう。爪の間や指の間、手首までしっかり洗う事が大切です。手洗いと一緒にうがいもお忘れなく！  
〈ポイント〉爪はなるべく短く切っておきましょう！



### ②適度な湿度を保つ

冬は空気が乾燥しやすく、のどの粘膜の防御機能が低下してしまいます。加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つようにしましょう！  
加湿器が無い場合は、濡れたタオルや水の入ったコップなどを部屋に置いておきましょう。

### ③マスクをする

マスクをつける事で、鼻や喉の乾燥が抑えられ、インフルエンザウイルスの活動を抑えるための湿度を確保する事が出来ます。人が多く集まる場所や乾燥が気になる時は、マスクを着用するようにしましょう！



### ④健康管理

どれだけ予防していても、免疫力が落ちていると感染しやすく、感染した時の症状が重くなってしまいう可能性もあります。十分な睡眠とバランスの良い食生活を心掛けましょう！





ヘルシーバンクの原田です。  
長崎旅行へ行ってきました!!  
初! 長崎です☆

◀「海きらら」でのイルカのショーは圧巻でした!!

長崎ちゃんぽん、あごラーメン・佐世保バーガー・レモンステーキ等々、  
長崎グルメをこころゆくまで堪能しました♪どれも美味しかったです☆  
特に「レモンステーキ」には感動♪▼



バイオパークで人生初の「カピバラ」に  
会いました!  
ほのぼのした見た目に癒されました。



初めての長崎は、キャンドル作りやガラス工芸体験など、様々な楽しい体験が出来  
ました。  
美味しいグルメもたくさん味わえたので、是非、また長崎に行きたいと思います(^^)!

### 「これからでも間に合う ロコモとはナーニ?」

ロコモとはロコモティブシンドロームといい、2007年に日本整形外科学会が提唱した  
「運動器症候群」のこと。これは身体を動かす運動器に障害が起こり、要介護となるリス  
クが高まった状態です。運動器とは骨や関節、筋肉や靭帯と、それらの動きを伝える神  
経や器官のことです。この運動器の働き低下は筋力、柔軟能や持久力、歩行速度、バ  
ランス能力の低下となってあらわれますが、ロコモは改善可能です。安心して予防に努  
めることが肝要です。

予防としては ①とにかく身体をこまめに動かす事、筋トレだけにこだわらず、全身のあ  
らゆる筋肉に刺激を与えるストレッチ運動をする ②正しい姿勢を意識すれば、筋と神経の協調により全身のあ  
らゆる機能が活性化 ③バランスの良い食事に心掛けると共に、筋や骨を構成するタンパク質摂取を忘れない  
ことなどです。



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

寒い冬は動植物がひっそりとしている感じがして、なんだか寂しいですね…。  
そんな中、キレイな花を咲かせてくれる植物を紹介いたします♪

## ヒイラギ



冬に小さな白い花を咲かせる『ヒイラギ』。  
ギザギザの葉っぱが特徴的で、垣根としてよく植えられているので、ご存じの  
方も多いのではないのでしょうか?

「ヒイラギの葉のトゲが鬼の目に刺さって、鬼が逃げ出した」という故事から、魔  
除けとしてよく庭に植えられます。  
節分にヒイラギの枝とイワシの頭を門口に飾るのも、魔除けの意味があるん  
ですよ。  
(ちなみに…イワシの頭を飾るのは、その臭いを鬼が嫌がるのだとか…)

クリスマスの時に飾りとして使われる「西洋ヒイラギ」は別の種類になりますが、日本のヒイラギと同じように、ト  
ゲが邪悪なものを排除するということから、魔除けの意味で使われています。

しかし実は、この葉っぱのトゲ、年を取るにつれ徐々になくなり、丸い葉っぱになっていくんですよ。  
この様子が「歳をとると丸くなる」という人生に例えられたりすることもある。  
植物も人と同じように、歳をとると、段々と穏やかな性格になるのかもしれないですね(笑)

ヒイラギの花は小さく、新しい枝のつけ根に咲くので、あまり目立ちませんが、キンモクセイの様なとても良い香りがします。

散歩の途中でヒイラギを見つけた時は、是非、白い花を探してみてください  
ね♪



## 福寿草



旧暦の正月に咲く花として、おめでたい花という意味の名前がつけられた  
「福寿草」。

縁起が良いと昔から盛んに栽培が行われてきました。  
真っ白な雪化粧の中、ひょっこりと黄色い花を咲かせている映像をご覧に  
なったことがある方も多いのではないのでしょうか?

10円切手のデザインや、年賀状の挿絵として使われることも多いですよ。

福寿草は虫に花粉を運んでもらう虫媒花ですが、蜜を持ちません。  
では、どうやって虫を呼び寄せるのか?

ヒミツはその花の形にあります。おわん型に咲いた花  
は、太陽の動きに合わせて向きを変え、花びらで囲んだ空間をふんわりと暖かい環境に  
保っています。

寒い季節、虫はその暖かい空間を求めてやってくるんですね!

花の少ない冬の季節、「幸福」「長寿」とおめでたい意味を持つ『福寿草』を探してみま  
しょう☆

