

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

季らら

ki·ra·ra

ヘルシーバンク通信

Vol.25



2016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



春といえば、桜の木の下でのお花見、そして楽しい宴会。ただ春の花は桜だけではありませんよね。チューリップにタンポポ、菜の花やハナミズキそしてツツジも。まさに百花繚乱の季節です。広島市の北部には花園がいくつも点在する世羅高原があります。しだれ桜の並木道で名高い「世羅甲山ふれあいの里」、1年を通して140種70万本のゆりが咲く日本最大級のゆり園「世羅ゆり園」、70万本のチューリップが丘一面に広がる「世羅高原農場」、5万平方メートルのキャンパスに4色の芝桜が咲き誇る「花夢の里ロクタン」、西日本屈指のフジの名所「フラワーパークせらふじ園」、4月中旬から10月下旬まで楽しめる「香山ランダーの丘」など見どころがいっぱい。広島へお越しの際は是非お楽しみください。



代表 渡辺 浩

「西日本屈指の花園は百花繚乱」

しあわせの食卓 2016 SPRING 今月のヘルシーレシピ



春色パスタ

材料(2人分)

- ・スパゲティ 100g
- ・切り干し大根 30g
- ・にんにく ひとかけ
- ・赤唐辛子 1本
- ・オリーブ油 大さじ2
- ・アンチョビ 2本
- ・鶏胸肉 1枚
- ・キャベツ 2~3枚
- ・筍 50g
- ・スナップエンドウ 5本

作り方

- 1 切り干し大根は、さっと洗う。にんにくは薄切り、赤唐辛子は小口切り、鶏胸肉は細切り、キャベツは一口大に切る。筍は薄切り、スナップエンドウは筋を取る。
- 2 フライパンにオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を入れ香りをだし、鶏胸肉と筍をソテーする。
- 3 湯を沸かし塩を入れスパゲティをアルデンテに茹でる。茹であがり1分前に切り干し大根、キャベツ、スナップエンドウを入れて一緒に茹でる。ざるに打ち上げる。
- 4 ③を②のフライパンに入れ、③の茹で汁で調節しながら味を調える。

【栄養価(1人分)】	
エネルギー	450kcal
たんぱく質	23.0g
脂質	15.7g
塩分	2.3g

今回のポイント

- ◎スパゲティの量を少し減らして、食物繊維が豊富な切り干し大根や野菜を多くしました。
- ◎一食で主食、主菜、副菜を取ることができるので、手軽なランチにお勧めです。
- ◎新キャベツ、筍、スナップエンドウなどのほか、アスパラガス、ふき、山菜などの春の野菜を多く取り入れてみましょう。
- ◎春は、新しい生活を始める人も多いでしょう。疲労回復物質を含むと言われる鶏の胸肉を摂ることで元気になり、キャベツに含まれるビタミンUがストレスによる胃腸のダメージを修復してくれることが期待できます。

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/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



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



春に気をつけたい!! 自律神経について

徐々に暖かく、日も長くなり、気分も上昇しそうな「春」。
職場・学校など、新しい環境で、新しいことがスタートする季節でもありますよね。

環境の変化はイライラやストレスなど精神面にも大きく影響する為、「春は四季の中でも自律神経のバランスが乱れやすいと言われています。」

そこで！今回は「自律神経」についてご紹介したいと思います。



自律神経とは…

「自律神経」は、胃や腸の働きや心臓の拍動、代謝や体温の調節など、人間が生命を保つうえで、欠かせない働きを担っている神経の一種です。自律神経には、「交感神経」「副交感神経」の2種類があり、相反する働きをすることで、体のバランスをうまく保っています。

- **交感神経**…主に昼間の活動時に働く。血圧、心拍数を上げたり、血管を収縮させるなどの働きがある。
- **副交感神経**…主に夜間に働く。血圧、心拍数を下げたり、心や体を休息させるなどの働きがある。

④ 交感神経と副交感神経が入れ替わる

冬の間は交感神経が活発に働いて寒さに耐えています。夏になると体はリラクゼーションモードになり、副交感神経の働きが活発になります。春は、ちょうどこの交感神経と副交感神経が入れ替わる時期にあたるため、自律神経が乱れやすくなります。

自律神経が乱れるとどうなるの？

自律神経のバランスが乱れてしまうと、疲れやすく、倦怠感、めまい、無気力、不眠、頭痛などの不快な症状が現れてしまいます。

自律神経のバランスを整える

大切なことは、自律神経のバランスの乱れを一日リセットし、その日のうちに悪い流れを断ち切ることです。
また、できる限り毎日同じ時間に起床・就寝することを心がけ、体内時計を正確に動かしていくことで、バランスが整いやすくなります。



〈自律神経のバランスを整えるのにオススメの方法〉

(例) 音楽を聞く、日記を書く、ストレッチなどの運動 などなど…

意識してもコントロールできない体の働き(内臓を動かす、血液を流す、栄養を吸収する、老廃物を回収するなど)の働きはすべて自律神経が司っています。ではなぜ、春は自律神経が乱れやすいのでしょうか。

春に自律神経が乱れやすい理由

- ① **気温の変化が大きい**
春は日によって大きく気温が異なるだけでなく、一日の中でも気温差が激しくなる季節です。このような温度変化が体に負担をかけ自律神経を乱します。
- ② **ストレスが多い**
春というと、入学や引越、新しい職場など様々な生活環境の変化があります。これら新しい環境の変化により、体にストレスがかかり自律神経が乱れます。
- ③ **体内のエネルギーが不足する**
春になると急に暖かくなるので、体内での代謝が促進されます。急に代謝がよくなると、エネルギーの供給が間に合わずエネルギー不足を引き起こしてしまいます。



また、秋冬の季節にたまった老廃物を体外に排出するために、デトックスをしていただくのがおすすめです。

デトックスするのにオススメな食べ物、今の時期に旬を迎える香りが強い春野菜です。
特に山菜や春キャベツには解毒作用があるので、デトックス効果を期待するにはピッタリ☆
夕食に春野菜料理を1品追加してみてもいかがでしょうか☆



気温が暖かくなりますので、ウォーキングやサイクリングなどの運動で体を動かしてみましよう。散歩を日課にしても良いですね。

この季節に体を動かすことを習慣にしておくことで、脂肪を燃焼しやすい体作りができ、夏太りを防ぐことにつながります。

春に悩まれる方の多い、「5月病」も自律神経の乱れからくると言われています…。

春の始めにしっかり生活リズムを整え、自律神経のバランスを良くしていきましよう!!



美容液ダイエットシェイク 1000万食突破! 記念キャンペーン

美容液ダイエットシェイク販売から11年。
1000万食を突破した事を記念して、豪華プレゼントが抽選で当たるキャンペーンを実施中!
年4回の期間を設定し、「ヘルシーバンク本店」WEBサイトにてエントリーを受付中☆
皆様のエントリーお待ちしております(^^) /

布団専用
ダニクリーナー
×2名



10万円旅行券
×2名



ヘルシーバンク
5000円クーポン
×10名



ノンフライヤー
×2名



プラチナ
電子ローラー
×2名



※写真はイメージです。

第1弾:2016年1月1日~3月31日 第2弾:2016年4月1日~6月30日
第3弾:2016年7月1日~9月30日 第4弾:2016年10月1日~12月31日

※同一期間のエントリーは1回のみとなります。

エントリーいただいた方
全員に、300円クーポンを
プレゼントいたします。

〈エントリー条件〉	ヘルシーバンク商品をご購入いただいたことのある方
〈エントリー方法〉	●ヘルシーバンク本店WEBサイトのエントリーフォームを使用 〈URL〉www.healthybank.com ●電話でのエントリー 0120-963-979(平日10:00~17:00) / 0120-534-569(9:00~21:00)
〈抽選規定〉	ご利用回数と金額に応じて抽選口数が増え、当選確率が上がります。 ※第1弾~第4弾のエントリー期間終了日を基準として、それ以前のご利用回数が3回毎に1口、金額が3万円毎に1口の抽選権が発生します。
〈当選者発表〉	第2弾以降のキャンペーンページ内にて発表いたします。(都道府県と名字のみ記載) ※ご当選された方には、別途メールもしくはお手紙にてお知らせいたします。
〈お問合せ〉	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丁目13番20号 0120-963-979(平日10:00~17:00) shop@healthybank.com

体を引き締めてキレイ痩せ!

体重減少はもちろん、見た目(体型)にも変化が見えてこそダイエット!! そうは言っても、キツイ筋トレは続かない…。そこで、シンプルかつ、効果が高いと言われるトレーニングをご紹介します!

日常に取り入れてキレイ痩せを目指しましょう!

※効果の現れ方には個人差がございます。

トレーニング時の注意点

- 息を止めない ●勢いをつけて行わない ●無理をしない(気持ち良いと感じる範囲)

お腹

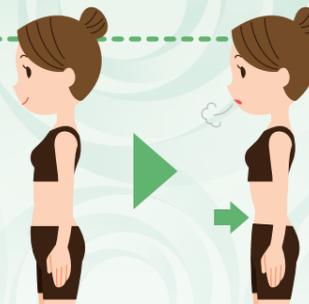
◆ドローイン

〈効果〉代謝アップ、便秘解消、腰痛緩和 〈目安〉1日10セット

下腹ポッコリにはインナーマッスルの強化が欠かせません。

中でも腹横筋を鍛えることで、内臓が支えられて引き締まったウエストに!

※ドローインは腹部に圧力をかける方法のため、食後・空腹時、妊娠中・産後の方は行わないでください。



ポイント

- おへその5cm程下にある丹田を意識することで、お腹の筋肉を使いやすくします。
- 背筋を伸ばして息を大きくゆっくり(長く)吸いながら、お腹をへこませるようにしましょう。
- 吸う時も吐く時もお腹に力を入れます。※この時、お尻もキュッと締めるとう良し。
- 最初は15秒で慣れてきたら徐々に秒数を増やしていきましょう。

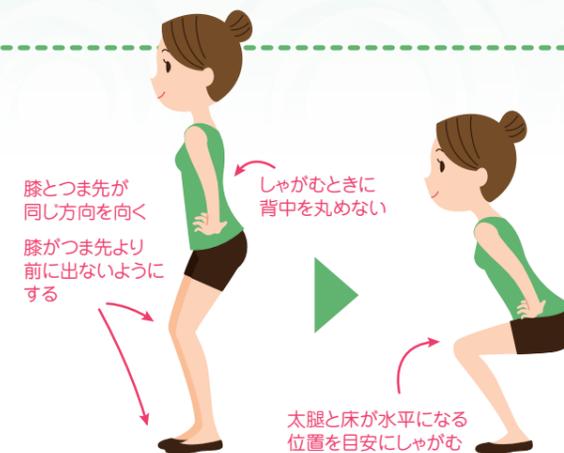
お腹(下半身)

◆スクワット

〈効果〉代謝・脂肪燃焼効果アップ、下半身の引き締め 〈目安〉10回を3セット

トレーニングの王様とも言われ、実践する人も多いですが、自分のフォームを意識したことはありますか? 間違ったフォームで続けていても効果を感じにくく、怪我の原因にもなる為、正しいフォームで行いましょう!

※ゆっくり腰を下ろし、戻すと更に効果的!



腕

◆逆手の腕立て伏せ

〈効果〉たるみ解消、姿勢改善 〈目安〉5秒程保持、これを10回

- 床に座り、足は真っ直ぐに伸ばし、手を後方につきます。
- ゆっくりと肘を曲げていきますが、この時に肘が外側に開かないよう脇をしっかりと締めて、まっすぐ曲げます。
- 曲げたところで3~5秒ほど保持し、元の状態にゆっくり戻します。



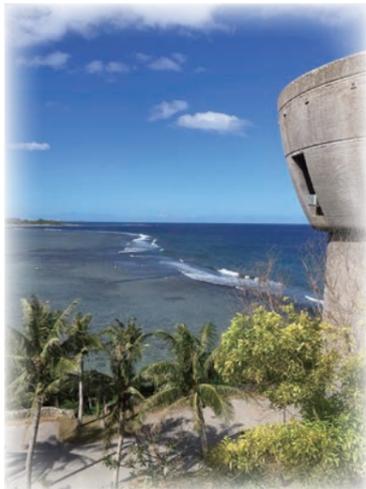
今回、トレーニングの中でも簡単で、効果を期待できると言われている方法を紹介しました。その他にもいろいろなトレーニング方法がありますので、その中で、自分に合った方法を見つけいただき、長く続けて効果を実感してくださいね! 目指せキレイ痩せ!

スタッフ日記



ヘルシーバンクの村田です。
今回は生まれて初めての海外!
グアムに行ってきました☆

1月でも最高気温は28℃前後!
日差しも強く、とっても暑かった
ですが、青い空に青い海!
とっても綺麗でした☆



【ポリネシアンダンスショー】

夜はポリネシアンダンスショーを観てきました!
間近で観るファイヤーダンスは迫力満点☆

【恋人岬】

恋人岬の展望台からの景色は見晴らしが良くとっても綺麗でした☆
恋人岬にはチャペルがあり、ちょうど挙式をされている方を見ることが
できました♪



【パンケーキ】

ボリューム満点のパンケーキ!
店員さんが「2人で1つが丁度良い」とアドバイスをくれましたが、それでもお腹
いっぱいになりました(笑)

「コラーゲンは肌を綺麗にするだけではありません」

「血管の老化による高血圧や動脈効果、さらには骨の老化に伴う骨粗しょう症や関節炎
など、老化のすべてにコラーゲンが関係している」という石井光博士の言葉は、大変注
目に値します。また、胃がん以外のがん予防にもコラーゲンが有効である可能性も示唆
しています。

このように骨や筋、肌、疾病に対し高品質のコラーゲンを継続して摂取すると、抗老化効
果(アンチエイジング)が認められていることは大変有難いことです。このほか坐骨神経
痛や関節の痛みにもコラーゲンが関与しているのです。

コラーゲンは食品中のアミノ酸から合成することが出来ますが、加齢とともにそのコラーゲンの合成能力が低下
し、25歳を過ぎると体内でつくられる量は毎年1~2%減少すると言われており、ここにサプリメントで補うことの
必要性のあることを忘れてはなりません。



大阪大学名誉教授 医学博士 大山良徳

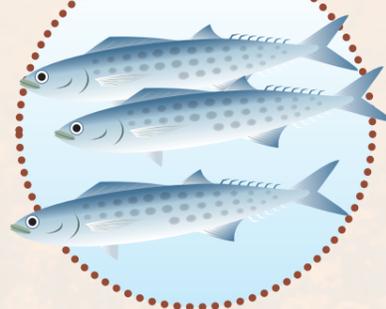
春を感じる



店長の
市岡です

寒い冬が終わり、春を感じさせる暖かい日差しが届くようになりましたね!
動物や虫たちが活動を始める季節、私たちも元気に春を満喫しましょう♪

鱈(サワラ)



「春を告げる魚」という意味の漢字をつけられた「鱈(サワラ)」
ムニエルや焼魚にすると美味しいですね!
白身魚として扱われることが多いですが、成分的には赤身魚なんだそうです。

その名の通り、春になると産卵の為、日本の沿岸付近でよく見られるようになり
ます。

「サゴシ」→「ナギ」→「サワラ」と呼び名が変わる出世魚でもあり、とっても縁
起の良い魚なんです☆

ところで、「カラスミ」といえば何の魚を思い浮かべますか? ポラの卵巣を思
い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。

しかし、四国の香川県では江戸時代の頃から、サワラの卵巣を使っていたんだそうです。

サワラのカラスミは、粒が大きく味が濃厚なのが特徴。

卵巣を包む膜が薄い為、別のサワラの卵巣膜を用意し、一つ一つ手作りで形を整えていきま
す。

旬が短く、数に限りがあるので、「幻のカラスミ」と呼ばれているのだとか…。

是非、一度は「幻のカラスミ」をいただいてみたいものですね!

三色団子



お花見の時に食べられる「三色団子」
ピンク、白、緑の小さな団子が並んだ姿はカワイイですね。皆様は「三色団
子」の由来と、色の意味をご存じですか?

お花見の時に団子を食べるようになったのは、豊臣秀吉が行った「醍醐の花見」
が初めといわれています。

この時に日本中のお菓子を集めて披露し、その後、庶民の間でも“お花見をし
ながらお菓子を楽しむ”という習慣が広まっていきました。

なぜ、ピンク、白、緑の三色なのかというと、いろいろな説があります。

- ・縁起の良いピンク(紅)と白に、邪気を払う草の色を組み合わせたという説
- ・ピンクがつぼみ、白が花、緑が新芽…と桜の移り変わりを表したという説
- ・桜色のピンクが春、雪の色の白が冬、葉の色の緑が夏…と秋がないので、「商い」「飽きない」という言葉遊びとい
う説

いずれにしろ、「花より団子」はお花見の楽しみの一つ!

桜が咲く時期は「花冷え」ともいい、まだまだ寒い時期ですので、風邪をひかないようじゅうぶんに注意して、桜と団
子を楽しみましょう♪