

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.27



2016年9月 発刊  
発行者:渡辺 浩  
編集・発行:株式会社アドバン

保存版



## 「あきの広島」

安芸(あき)の国とは広島市内を含む広島県西部を指しますが、実はここ広島は「秋の国」ともいえる程、紅葉(もみじ)の美しい名所がたくさんあるんですよ。「日本紅葉の名所100選」にも選ばれた三段峡をはじめ、国定公園「帝釈峡」では、帝釈川の谷からの見上げる険しい岩肌と鮮やかな紅葉のコントラストは見てたえありません。さらに、世界遺産である厳島神社を抱く宮島には、紅葉(もみじ)の美しさで知られる紅葉(もみじ)谷公園があり、イロハカエデをはじめとする700本ものもみじが訪れる者を唸らせます。もみじは1966年に、広島県の木として制定され、広島人にとって身近な樹木のひとつ。「もみじ銀行」「もみじ饅頭」等、県内企業や名産品にも「もみじ」を冠した名称がたくさんあるんですよ。よ、この秋の行楽に、是非「あき(秋)の広島」を加えてください。



代表 渡辺 浩

# しあわせの食卓 2016 AUTUMN 今月のヘルシーレシピ



## ヨーグルト和え

### 材料(2人分)

- ・無糖ヨーグルト …………… 100g
- ・白菜キムチ …………… 大さじ2~
- ・ほうれんそう …………… 1/2わ
- ・ミニトマト …………… 2個
- ・海老 …………… 2~3尾
- ・コーン缶 …………… 適量

### 作り方

- 1 ヨーグルトは3時間以上水切りしておく。白菜キムチは荒みじん切りにする。ほうれんそうは、茹でて3cm長さに切る。ミニトマトは縦に4つ割りにする。海老は背ワタを取り、茹でて殻をむき、ぶつ切りにする。
- 2 水きりヨーグルトに白菜キムチを混ぜて、味を調え、ほうれんそう、ミニトマト、海老、コーンを和える。

【栄養価(1人分)】	
エネルギー	80kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	1.8g
塩分	0.9g

### 今回のポイント

- ◎経験したことのない暑さからくる夏バテ、回復しないまま秋バテに入っていませんか? 冬の寒さに対抗するために、免疫力を高めておきましょう!
- ◎リズムのある生活習慣を身につけること、バランスのとれた食生活をする事で低体温を防げるにつながります!
- ◎良質なたんぱく質を摂ることも大切です。
- ◎ヨーグルトを和え物に使って、キムチで味を調えます。ヨーグルトの水きりで水分ホエーは、乳酸飲料などと飲むと美味しいですよ! 腸内の善玉菌を増やすと免疫力が高まることが期待できます。
- ◎青菜は、ほうれん草だけでなく、春菊、小松菜、ニラなどもお勧めです。海老の代わりにツナ缶、しゃぶしゃぶにした豚肉、ささみなどもお勧めです!

### 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  
〒730-0012 広島市中区上八丁掘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

# 疲れが出やすい秋！ 早めの対策を

季節の変わり目は、なんとなく身体が怠い、なんだか疲れが取れにくい、など感じる人も多いはず。

夏の連休や猛暑日、熱帯夜などでついつい不規則な生活リズムになり、疲れが蓄積しているところに秋の気温差が更に負担を与えると、身体は対応しきれなくなります。不規則な生活リズムは早めに解消し、有意義に秋を過ごしましょう。



## 虚証と実証とはいったい？

同じ疲れでも個人の体質や症状によって原因やケア方法が異なります。東洋医学の考え方で、疲れの中にも大きく分けて「虚証」と「実証」の2つがあり、それぞれ捉え方が違ってきます。

■「虚証」は「虚弱な人が不健康になった状態」本来の生命力が弱まり、体の機能が低下した状態」

■「実証」は「普段は健康体の人が不健康になった状態」有害物によって体の機能が障害された状態」

チェック項目	虚証の特徴	実証の特徴
体質	体力がなく疲れやすい、虚弱	体力があり疲れにくい、壮健
汗	かきやすい	かきにくい
顔色	青白い、黄色い	赤い
呼吸	弱い	荒い
声	低く弱い	高く強い
舌	肥大、歯痕がある、淡白色、舌苔が地図状、舌苔が少ない	舌苔が厚い、舌苔が隙間なく生えている
胸・腹部	柔らかい、患部を触られるのを好む	張り感がある、圧痛がある、患部を触られるのを好まない
便通	軟便、下痢しやすい	便秘ぎみ
精神	消極的、萎縮しやすい	積極的、興奮しやすい
水分代謝	水分代謝がいい	余分な水分を溜めやすい
病気の症状	穏やか、慢性的	激しい、急性的
動作	静か	活発
栄養状態	不好、皮下脂肪が薄い	良好、皮下脂肪が厚い
過食	すぐ満腹になる	平気
食事	食べるのが遅く、量が少ない	食べるのが早く、量が多い
冷飲食	胃腸の調子を崩しやすい	平気

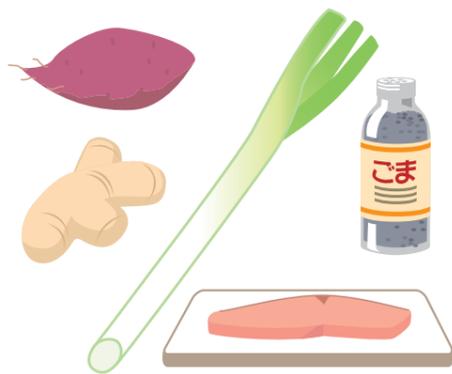
※このセルフチェックはあくまでも目安で、正確な診断ではございません。ご了承ください。  
※チェックした項目の合計数がほぼ同数だった場合、「虚実混合証(中間証)」となります。

## 体質や症状によって違う!? 疲れのケア方法

### 【虚証の人】

一般的に虚証は疲れやすく、胃腸が弱く、冷え性気味な人に多い傾向があります。

- 冷えに弱い事が多いため、体を温める食材を！
- 体を温める食材 ↓ えび・鮭・生姜・ネギ・ごま・イモ類など



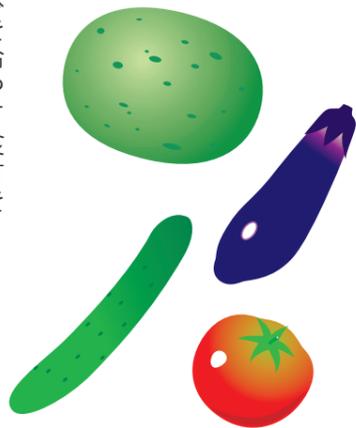
ケア方法として、弱っている機能を休めて体力をつける・体を温める・胃腸に負担をかけない食生活を心がけることが必要。「温かい物を少量・和食を腹八分目」の食生活が好ましいです。  
精をつけようとして、無理に沢山食べたり、刺激物・脂っこいものを摂るのは逆効果。



### 【実証の人】

疲れていても疲れを感じにくい分、無理して体に負担をかけてしまつことが多い傾向があります。

- 余分な熱を溜めないよう適度に体を冷やす食材を！
- 体を冷やす(熱をとる)食材 ↓ ナス・瓜類・トマト・ゴーヤ・セロリなど



ケア方法として、有害物質を避ける必要があります。「有害物質」は人によって異なり、お酒であったり、空気の乾燥であったりと様々です。普段から自分には何が有害かを気にして、体調不良のきっかけを避ける対策(例えば休肝日を作ったり、マスクや加湿器を使用するなど)しましょう。



## 最後に

虚証・実証は変化します。つまり、年齢や環境、季節によって実証の人が虚証になることもあるのです。そこで、自分の状態を見極め、季節ごとに自分の体質に合った生活リズム・食生活を意識し、工夫して健康な毎日をお過ごしください。

## あなたはどっち!? 虚証と実証セルフチェック



Customer Voice

# 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。



●ご感想をお書き下さい カラーのイラストもOK●

疲れると満腹中枢が無くなる私が1日2食置き替えでこのシェイクを始めてようやく普通体重になりました。目標値48キロまで諦めません。健康的に痩せられました!!これが何よりです

●ご感想をお書き下さい カラーのイラストもOK●

今年に入って、10年ぶりにお会いした方に「ふっくらしたね!」と...。自分でも太ってしまっていることを自覚していたので、ダイエットを決意。

1ヶ月-1kgを目標にまだゆるやかですが、H29までに12kgやせよう!! H28.6.30

65kg → 62kg (-3kg)



浮田

8キロの減量とのこと、誠におめでとうございます!! 「健康的に痩せられました」とのお言葉、ヘルシーバンクスタッフにとってなにより嬉しいお声でございます☆ これからも健康的にダイエットを行っていただけるよう、全力でサポートさせていただきます!!



村田

1ヵ月1キロの目標とのこと、無理のないダイエットのペースは1ヶ月で1~2kgと言われておりますので、健康的にダイエットを行うのにとっても良い目標設定だと思います☆ マンゴー味、美味しいですね。お気に入りいただけただけでとっても嬉しいです♪ 目標のマイナス12キロまで、ゆるやかですが確実に!これからも一緒に頑張りましょう☆

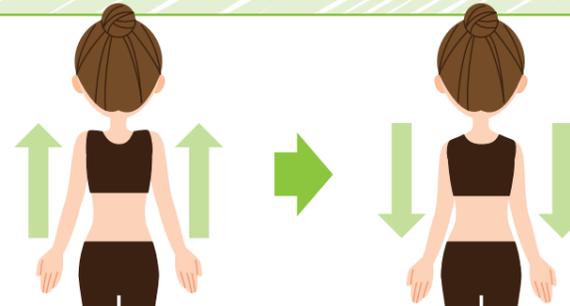


# 肩コリを解消して体スツキリ☆

秋は朝・昼・夜の温度差が激しい日が多く、体がストレスを感じる事で自律神経のバランスが崩れやすくなります。その結果、筋肉や血管が収縮し、この状態が長く続くと肩がこりやすくなってしまいます。肩こりが悪化すると、頭痛や吐き気、さらに肌荒れや薄毛の原因にもなると言われておりますので、しっかりストレッチして肩こりを解消していきましょう☆

## 肩こり解消ストレッチ

STEP 1



- 1.肩をぐーっと上に持ち上げる。
- 2.一気に脱力して肩を落とす。

STEP 2



- 1.手をなるべく上に伸ばすように背伸びをする。(左右の肩甲骨を外側に伸ばすイメージで。)
- 2.両肘を後下方に寄せていく。(左右の肩甲骨を内側に近づけるイメージで)

STEP 3



- 1.肩の上に両手を乗せ、脇を締める。
- 2.肘で大きな円を描くように、腕を回す。(首は正面)
- 3.これを10回ほど繰り返し、反対回りも同様に行う。

STEP 4



- 1.四つんばいの状態になる。
- 2.猫の伸びをイメージして、胸は床に沈め、お尻を斜め後ろに突き出す。
- 3.息が止まらないよう注意しながら20秒ほどキープ。

ストレッチは週に何回かではなく、短時間でも良いので、毎日行う事が大切です! 起床後、就寝前、湯船につかっている間、TVを見ながらなど☆ この秋からストレッチの習慣をつけていきましょう(^^)/



## スタッフ日記



ヘルシーバンクの原田です☆  
香川県の「小豆島」へ行ってきました!

まずはフェリーに乗って  
小豆島まで…



四国フェリーの  
ホームページより

到着後に、ロードバイクを借りてサイクリングへ行きました!  
小豆島の海沿いを走り、爽快な気持ちになりました!!



続いて「映画村」へ。  
レトロな空間でした☆  
園内の中にある池に住むコブダイの「コブちゃん」!  
エサをおねだりして、水面からコブを出しています。



小豆島といえば、「オリーブ」と「そうめん」!  
名物をミックスさせた「オリーブそうめん」というものが  
あったので、食べてみました。  
ほんのりオリーブの味がして美味しかったです(^^)



あいにくの雨でしたが、船の旅は新鮮で島中どこに行っても  
素敵な時間を過ごすことが出来ました☆☆

## 「私たちは自分で病気を治す力を持っています。」

自分で病気を治す力、これを自然治癒力といいます。風邪を引いた時薬を飲まなくても、また、かすり傷や肩こりなどもいつの間にか治ったという体験を誰でも持っています。私たちのからだは素晴らしいですネ。いつも元気な状態に戻そうという力です。

しかし体調を崩したり加齢によりこの力は弱まってきます。そこで、そのレベルを上げるために薬の力や医師の力を借りますが、治すのは自分の治癒力です。これを恒常的に保つ(ホメオスタシス)ための方法は、食物や運動、睡眠のほかサプリが大きな力を発揮してくれます。

さらに、その力を高めてくれるのが体温です。しかし、近年は気温が高いので、冷房などから体を冷やす機会が多いので要注意です。1日1回汗をかき、汗腺機能を高め、体温維持に気配りしましょう。



大阪大学名誉教授 医学博士 大山良徳

# 秋を感じる



部長の  
迫江です

暑い夏が一段落すると、自分が一番好きな“秋”の到来です!

四季の中でも過ごしやすく、秋ならではの美味しい食材もたくさんあります♪

今回は「新米」と、秋のイベントとして恒例になりつつある「ハロウィーン」を取り上げます。

## 新米



“収穫の秋”の代表格は、やはりお米ではないでしょうか。  
「実るほど頭を垂れる稲穂かな」と謳われ、田園に広がる稲穂の黄金色は何とも言えない秋の風物詩だと感じます。  
さて、スーパーやお米屋さんに新米が並びはじめる季節ですが、新米の特徴をご存知でしょうか。

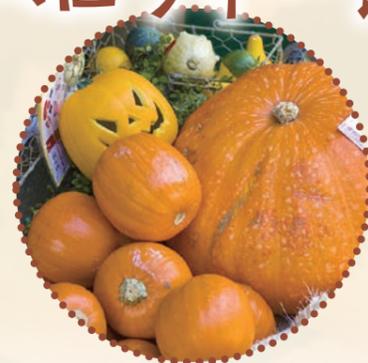
- ◆柔らかく味が濃い
- ◆香りと粘り気がある
- ◆噛めば噛むほど甘味が出てくる

と言われており、研ぎ方もごしごしせずにサッと軽く洗うだけなど、通常のお米と扱いが違ってきます。

秋の食材とコラボレーションさせた「栗ご飯」「しいたけの炊き込みご飯」「サツマイモご飯」など、収穫の秋の味を堪能してはいかがでしょうか。



## ハロウィーン



アメリカのお祭りと思いきや日本でもここ数年で一大イベントになりつつあるハロウィーン。

「Trick or Treat(お菓子をくれないと悪戯するぞ)」と仮装した子どもたちがおねだりをしている姿は可愛いのですが、繁華街を仮装して歩きまわっている人を見かけ、驚いてしまうのは自分だけでしょうか。

昨年は自転車に乗ったスパイダーマンが横切り、思わず「えっ-!？」と叫んでしまいました(笑)

とはいえ、日本はお祭り好き。ハロウィーンも秋のイベントの1つとしてみんなが楽しめるものになっていくと思っています。

お祭りやイベントといえば、ついつい飲み過ぎ食べ過ぎになりがち。食べ過ぎたと思ったら翌日の食事で調整することが太らないポイントです!

