

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.29



2017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



「はなしま」
「フラワーフェスティバル」

春といえば、お花見そしてGW。今年是最長9日連休にも及び企業や団体もあるでしょう。広島では毎年「ひろしまフラワーフェスティバル」が5月3日から5日まで開催されます。世界平和を願う花の祭典として1977年にはじまり、今年で41回目を数えます。

855点の応募の中から選ばれたフェスティバルのテーマは「花いっぱい はばたけ 平和の咲く未来」。観客動員は毎年160万人を越え「博多どんたく」と並びGW中の祭りでは国内最大級を誇ります。初日の5月3日は色とりどりの衣装や演出に花をあしらった約80の団体が1.2kmの平和大通りをパレードを行います。また昨年、25年ぶり7度目のリーグ優勝を勝ち取ったことで花を添える「カープ選手によるトークショー」も恒例行事です。さらに5月5日には「きんさいYOSAKOI」に約100チームが演舞をしながら練り歩き、祭りの最終日を飾ります。3日間を通して平和大通り沿いには80か所の「広場（ブース）」が構築され、体験コーナーなど子どもから大人まで楽しむことができる大イベントです。広島へお越しの際は是非お楽しみください。



代表 渡辺 浩

しあわせの食卓 2017 SPRING 今月のヘルシーレシピ



春キャベツのファルシー

材料(2人分)

- ・春キャベツ ……………2枚(120g)
- ・鶏ミンチ ……………100g
- ・豆腐 ……………50g
- ・えのきだけ ……………1袋
- ・卵 ……………1/2個
- ・塩・こしょう ……………少々
- ・トマト ……………1個
- ・コンソメ ……………1個
- ・水 ……………1/2カップ

作り方

- 1 キャベツは、さつと茹で、葉脈の固い部分をそいで、みじん切りにしておく。
- 2 豆腐は水気を切っておく。えのきだけは、石付きを取り2cmに切る。鶏ミンチと豆腐、えのきだけ、①のみじん切りキャベツ、卵を混ぜ、塩、こしょうで味を調える。2等分にして、キャベツ幅に広げて包む。
- 3 トマトのみじん切りにし、コンソメの素と水を沸かしたスープと合わせて、②を落とし蓋をして煮込む。ソースにするくらいの水分を残す。
- 4 1本を5個に切り、③のソースを添える。

【栄養価(1人分)】	
エネルギー	162kcal
たんぱく質	16.3g
脂質	6.8g
塩分	1.3g

今日の料理

◎今回の料理は、野菜ときのこの量が1人分およそ210gあり、一日に必要な量の6割を摂ることができます。ミンチ肉に野菜や豆腐を合わせることで、柔らかい仕上がりになります。ハウス栽培のトマトの旬は春といわれ、ソースに使うことで、旨味を加える事が出来ます。野菜の摂取量だけが気になりがちですが、血液や筋肉をつくるたんぱく質も大切な栄養素です。毎日、肉、魚、大豆製品、卵、乳製品を摂っているか、注意深く考えながら献立をたてましょう。今回の献立は、鶏肉、豆腐、卵を含み、たんぱく質も適量摂ることができます。

◎ファルシーとは、詰め物料理という意味です。

◎春キャベツは、春から初夏に向けて出回ります。巻きが緩やかで、葉が柔らかく適度に歯ごたえがあり、生食にもお勧めです。

◎アミノ酸の一種のビタミンUが豊富で、胃腸壁を修復強化すると言われています。

◎芯に近い部分にはビタミンCが豊富なので、捨てずに工夫して使い切りましょう!

◎含まれているインチオシアネートが、がん予防に効果があると言われています。

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
〒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

春からダイエットを始めよう！

冬太りを解消し、夏までにキレイ痩せを目指すなら、この春からのダイエットが成功のカギ！
旬の春野菜で栄養を補給し、しっかり運動してキレイ痩せを目指しましょう☆

食事でダイエット！

旬の春野菜を味方につけて、健康にも美容にも良いダイエットをしていきましょう☆
ダイエットにお勧めの春野菜をご紹介します！



●春キャベツ

栄養 ビタミンC・ビタミンU・カリウム・食物繊維など
効果 美肌効果・免疫力向上・疲労回復・むくみ解消・便秘解消・胃腸障害の予防
豆知識 ビタミンC・Uは水溶性ビタミンなので、水に溶けだしやすい性質があります。水につけすぎないように注意しましょう！



●タケノコ

栄養 食物繊維・カリウム・チロシン・ビタミンB1・B2など
効果 むくみ解消・便秘解消・疲労回復・血糖値の上昇を抑制・集中力を高める
豆知識 タケノコに含まれる「チロシン」には脳を活性化させ、集中力を高める効果があり、5月病にも効果的と言われています。



運動でダイエット！

温かく、過ごしやすい春の気候は運動に最適！ダイエットだけでなく、美容と健康のためにも、今まで以上に体を動かしてみたいかがですか☆

～日常生活編～

掃除や洗濯、調理、入浴でもカロリーはしっかり消費されています！
ダイエット中の方は、いつもよりこまめに掃除を行ったり、入浴時間はマッサージをプラスして、より効果的にカロリーを消費していきましょう！



30分あたりの消費カロリー

- 洗濯 ▼70〜80 kcal
- 掃除機をかける ▼90 kcal
- 調理 ▼100 kcal



～運動編(有酸素運動)～

脂肪を燃焼するにはやはり有酸素運動が一番！まずは負担の少ないウォーキングやラジオ体操などからスタートして、体を動かす習慣をつけていきましょう。運動の前後はストレッチを忘れずに！



●アスパラガス

栄養 アスパラギン酸・ルチン・ビタミンA・B1・B2・C・E・カリウムなど
効果 新陳代謝を高める・疲労回復・むくみ解消・美肌効果・動脈硬化予防・高血圧予防
豆知識 長時間加熱すると栄養が失われてしまうので、スープにしたり、さっと炒めて食べるのがお勧めです。



●セロリ

栄養 ビタミンA・B1・B2・C・E・K・カリウム・食物繊維など
効果 美肌効果・疲労回復・便秘解消・むくみ解消・血流改善
豆知識 セロリは茎よりも葉に多くの栄養が含まれているので、葉の部分も有効活用しましょう！



ご紹介させて頂いた4つの野菜に共通するのはデトックス！春野菜はデトックス効果の高いものが多いので、積極的に取り入れてキレイ痩せを目指しましょう☆



30分あたりの消費カロリー

- ウォーキング ▼110 kcal
- ラジオ体操 ▼125 kcal
- 昇降運動 ▼155 kcal
- ジョギング ▼180 kcal



～スポーツ編～

この春から新たにスポーツを始めてみるのも良いですね☆
スポーツは消費できるカロリーが高だけでなく、ストレス解消にも効果があります！
気になるスポーツを、この春から始めてみてはいかがでしょうか！
怪我防止のためにも、ウォーミングアップ、クールダウンをお忘れなく！

30分あたりの消費カロリー

- ゴルフ ▼100 kcal
- バレーボール ▼150 kcal
- バドミントン ▼170 kcal
- テニス ▼190 kcal
- 水泳(クロール) ▼300 kcal



ストレートコラーゲン 販売10周年! 記念キャンペーン

「美容液ダイエットシェイク」でも使用している「ストレートコラーゲン(ピュア・コラーゲンペプチド)」販売10周年を記念して、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(^^)/

ヘルシーバンク
5000円クーポン
×10名

精米機
×3名

10万円旅行券
×2名

ハンドブレンダー
×3名

ヘアードライヤー
ナノケア
×3名

※写真はイメージです。

第1弾:2017年1月1日~3月31日 第2弾:2017年4月1日~6月30日
第3弾:2017年7月1日~9月30日 第4弾:2017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
〒730-0012 広島市中区上八丁堀7-7
0120-963-979(平日10:00~17:00)
shop@healthybank.com

春に気を付けたい! かくれ脱水!

脱水症状といえば“夏の暑い日に起こるもの”と思いがちですが、寒暖差の大きい春には、自覚症状のない「かくれ脱水」になる危険が…。
「かくれ脱水」は放っておくと重度の脱水症になってしまうので、注意が必要です。
そこで、「かくれ脱水」のチェック項目と対策方法の一例をご紹介します。



かくれ脱水 チェック項目

下記の15項のうち、当てはまる項目が多いほど「かくれ脱水」の危険性がありますのでご注意ください。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 尿の量が減り、色が濃くなった | <input type="checkbox"/> 体が重く、だるい |
| <input type="checkbox"/> 尿の回数が減った | <input type="checkbox"/> めまいや立ちくらみがある |
| <input type="checkbox"/> 舌の表面にツヤがない | <input type="checkbox"/> 睡眠時間は足りているのに、眠たい |
| <input type="checkbox"/> 便秘になった | <input type="checkbox"/> 食欲が低下した |
| <input type="checkbox"/> のどがかわきやすくなった | <input type="checkbox"/> 指先が冷たい、青白い |
| <input type="checkbox"/> 口のなかがネバネバする | <input type="checkbox"/> 暑いのに汗をかかない |
| <input type="checkbox"/> 乾燥して皮膚がかさかさする | <input type="checkbox"/> 指のつめの先を押してみても、赤みが戻るが遅い |
| <input type="checkbox"/> 微熱が続く | |



対策方法

こまめな水分補給を行う事が大切です。
コーヒーや紅茶などのカフェインを含む飲み物やお茶には利尿作用があるので、水分補給には「お水やスポーツドリンク」がオススメです。
また、最近では脱水症状で失われた体内の水分や塩分などを速やかに補給できる「経口補水液(ケイコウホスイエキ)」が注目されています! 市販されていますが、自宅でも簡単に作ることができますよ。



経口補水液の作り方

- 水 1リットル
- 塩 3グラム
- 砂糖 40グラム (水と電解質の吸収を良くするために糖分を加える)

しっかり溶けきるまで混ぜると完成です!
レモン汁を少し入れると飲みやすくなりますよ。





ヘルシーバンクの浮田です!
大阪に行ってきました☆

【大阪ダックツアー】

初めて、水陸両用バスに乗りました(^^)/
普段見ることのない高さから、水陸それぞれの
景色が見れたうえ、ガイドさんの面白い話のお
かげで、ダックツアーをととても満喫できました!!



陸上を走行中、建物の隙間
から見える一瞬の大阪城!
ガイドさんの「今!」という
合図で撮影!少し緊張しま
したf(^^);

ダックツアーも終わりに近
づいた頃、ダックくん(マス
コットキャラクター)が現れ、
手を振ってくれました!
最後まで車内は盛り上が
り、とても楽しかったです☆

【吉本新喜劇】

念願の吉本新喜劇!!着ぐるみ芸人さんと一緒に記念
撮影が出来て、いい思い出です(^^)



【市内散策】

有名な看板の前でパシャリ!
有名人(人形)の前でもパシャリ!



「ストレスを和らげるHSP」

私たちの体は素晴らしい機能をもっています。かすり傷や風邪を引いたときでも、薬や病院へ行かなくても、いつの日か治ってしまう。誰もそのような経験をもっています。この機能が自然治癒力です。このように私たちの体は、本能的に人に備わったいつでも「正常に維持しようとする働き」をもっています。これをホメオスターシスと呼んでいます。

体温や血圧が一定に保たれているのはこの働きによるものです。

最近の研究によると、体を温めるとヒートショックプロテイン(HSP)という物質が体内で増えることがわかってきました。HSPは「温熱たんぱく」とも呼ばれ、ストレスから体を守ってくれるたんぱく質です。これは傷んだ細胞や組織を修復したり、痛みやしびれを和らげたりする物質を増やしてくれます。温泉やお風呂で体を温めると、関節痛や筋痛、神経痛も和らげられます。そうすれば加齢と共に減少しがちな神経伝達物質の分泌も増え、神経回路もスムーズに機能するので、脳の活性化に関与する可能性も大きいと考えられます。

ともかく寒いと感じたり、疲れを取りたい時は体を温めるのが第一です。



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

芽吹き始めた新芽の緑や、色づき始めたつぼみのピンクや黄色。
白黒だった冬の景色が、パステルカラーを散りばめたような春色になってきましたね。
今回は春にピッタリの「桜餅」と、春の終わり「八十八夜」をご紹介します。

桜餅



淡いピンク色と「桜」が付く名前から、春を連想させる『桜餅』。甘い餡子と
しょっぱい葉っぱの組み合わせが美味しいですね。

この桜餅、関東と関西でまったく見た目が違うのをご存じですか?

関東の桜餅は「長命寺」と呼ばれ、小麦粉で作った生地餡子を挟んだ
クレープのようなお菓子です。

一方、関西の桜餅は「道明寺」と呼ばれ、もち米からお餅を作り、餡子を
包んだおはぎのようなお菓子です。

私は生まれも育ちも「道明寺」の地域なので、関東の「長命寺」を見た時は
本当に驚きました(笑)

桜餅に欠かせないのが、独特の香りを放つ葉っぱですが、何の葉っぱか分かりますか?もちろん桜の葉っぱなのですが、その辺の桜の木から取ってきた葉っぱではないんです。

「オオシマザクラ」という品種の葉っぱで、静岡県伊豆地方には、桜餅に使うためだけに、この桜を育てている場所があるそうです。伊豆地方は温暖で雨が多く、この地方で育ったオオシマザクラの葉は、大きくて柔らかく、香りの素である「クマリン」が多く含まれている為、好んで使われるようになったのだとか。桜の葉にまで、こんなこだわりがあったんですね。

今年の春は、そんなこだわりを感じながら、桜餅を味わってみるのも良いかもしれませんね。

八十八夜



「夏も近づく八十八夜〜♪」という歌い出しでお馴染みの“茶摘み歌”。「せっせっせ〜のよいよいよい」と始まる手遊び歌としてもよく使われる為、子供の頃からご存じの方も多いのではないのでしょうか。

この歌に出てくる「八十八夜」とは、いつのことなのでしょう?

八十八夜は、立春から数えて八十八日目のことを指します。2017年で言いますと、立春が2月4日なので、八十八夜は5月2日ですね。

八十八夜は、春から夏に移る節目の日で、この頃から霜がおろることがなくなり安定した気候となる為、茶摘みや苗代のもみまき等、農作業の目安となります。八十八夜に摘まれたお茶(緑茶)は、八という数字が末広がりで縁起が良いこともあり、不老長寿の縁起物とされているんですよ。

日本の食卓に欠かせないこの緑茶、不老長寿と言われる通り、カテキンの抗酸化作用によって、血中コレステロールの低下や、血圧・血糖値の上昇抑制作用、生活習慣病の予防などに効果が期待できるとされ、注目されています。リラックス効果もありますので、毎日忙しく過ごしている方にオススメです☆

ところで、「緑茶」というと、どんなお茶を思い浮かべますか?
実はこの「緑茶」とは、日本茶の総称のことなので、抹茶や煎茶、番茶、ほうじ茶、玄米茶等、すべて緑茶なんです。香りや味が違うので、自分好みの緑茶を探してみると良いかもしれませんね。

夏の準備をするこの時期ですが、「八十八夜の忘れ霜」とも言い、急に気温が下がることもあります。そんな寒い日は、温かいお茶を飲んで、ホッと一息つきたいですね。