

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.30



2017年6月 発刊  
発行者:渡辺 浩  
編集・発行:株式会社アドバン

保存版



代表 渡辺 浩

広島へお立ち寄りの際には是非!

も見ています。  
そのマリナーホップに2017年6月24日、新たな目玉としてマリホ水族館が開業されます。他にも中国最大級の緑化壁面や個性的なウォールアート、夜にはライアップされるプロムナードデッキ

も見ています。  
そのマリナーホップに2017年6月24日、新たな目玉としてマリホ水族館が開業されます。他にも中国最大級の緑化壁面や個性的なウォールアート、夜にはライアップされるプロムナードデッキ

も見ています。  
そのマリナーホップに2017年6月24日、新たな目玉としてマリホ水族館が開業されます。他にも中国最大級の緑化壁面や個性的なウォールアート、夜にはライアップされるプロムナードデッキ

も見ています。  
そのマリナーホップに2017年6月24日、新たな目玉としてマリホ水族館が開業されます。他にも中国最大級の緑化壁面や個性的なウォールアート、夜にはライアップされるプロムナードデッキ

も見ています。  
そのマリナーホップに2017年6月24日、新たな目玉としてマリホ水族館が開業されます。他にも中国最大級の緑化壁面や個性的なウォールアート、夜にはライアップされるプロムナードデッキ



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

FAX 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

## しあわせの食卓 2017 SUMMER 今月のヘルシーレシピ



### ヨーグルトアイス

#### 材料(3人分)

- ・無糖ヨーグルト ……200g  
(水切りをすると100gになる)
- ・ミックスフルーツ缶 ……1/2缶(125g)
- ・缶詰の汁 ……大さじ3
- ・はちみつ ……大さじ1
- ・ミントの葉 ……少々

#### 作り方

- 1 ヨーグルトをキッチンペーパーを敷いたざるに載せて一晩水切りをします。半分の量になります。
- 2 ジッパーつきの冷凍用のパックにミント以外の材料を入れ全体をよく混ぜ、平らにして冷凍庫で30分冷やし固める。
- 3 冷凍庫から出してよくもみ、平らにして冷凍庫で3時間位冷やし固める。
- 4 少し柔らかくして、器に盛り、ミントの葉を添える。

【栄養価(1人分)】	
エネルギー	91kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	2.1g
塩分	0g

#### 今日の料理

- ◎ダイエット中でも、心を潤す楽しみの甘いものは大切です。100kcal以下の楽しみを見つけましょう!
- ◎ヨーグルトは乳酸菌による発酵食品です。たんぱく質や吸収に優れたカルシウムやビタミン、ミネラルを豊富に含みます。
- ◎乳酸菌は、たんぱく質の消化を助け、胃腸の働きを活発にします。
- ◎今回の献立では、ヨーグルトの乳酸菌がはちみつのオリゴ糖をえさに増殖して、腸内の善玉菌を増やすことが期待できます。
- ◎水切りしたヨーグルトの水分はホエーと呼ばれ、栄養成分も残っているので、捨てないで、蜂蜜を加えて飲み物にしたり、カレーなどの煮込み料理などに使いましょう。
- ◎缶詰は、みかん缶、パイン缶などいろいろ試してみましょう。

#### 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。



# お客様ポイス

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。

2ヶ月で  
40Kg台を達成!

身長154cm (2ヶ月)-3kg  
Before 52.5kg → After 49.5kg  
これまで何を試しても突破できなかった  
40kg台をたった2ヶ月で見ることができるとはまさか予想していませんでした。  
夕飯置き換え慣れるまでは食事の幻覚が見えつな地獄の日々(笑)でしたが、最近ではシェイプの夕飯が楽しみに♪  
ストロベリー最高!! まだまだ続け予定  
です😊

置き換えを始めると、それまでの食事量よりも少ないことで空腹感を感じることがあります。しかし、徐々に慣れていき、今では夕食の置き換えを楽しみにしていただいているとのこと! 安心いたしました♪  
ストロベリー味、美味しいですね☆  
7種類の中でも1番人気のお味です!  
これからも一緒にがんばりましょうね!!



原田

目標体重まで  
続けます!

●ご感想をお書き下さい カラーのイラストもOK  
最終の1ヶ月は、おたく、変化が  
10倍と驚きで電話で相談作り  
とて ずいぶん3ヶ月は頑張りました!!  
約62kg → 57kg (1ヶ月-5kg)  
おかげでシェイプを飲んでいるから他は気に  
しなくていい。自分の意識が向いているので  
と思います。シェイプを飲んで他の食事の  
を気にしなくていい。朝→夜に作りと、ずいぶん  
減り、喜んでいます。1ヶ月、目標体重まで  
続けたので、お報告します!!

マイナス5kgの減量、誠にありがとうございます!!  
置き換え以外のお食事にも気を付けていただき、効果的な置き換えのコツを掴んでいただいたことで、効果が出たことと思います☆



浮田

ダイエット中はどうしても不安や焦りが出てきてしまいますが、今後もしっかりサポートさせていただきますね♪  
経過報告、楽しみにお待ちしております☆

## 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。

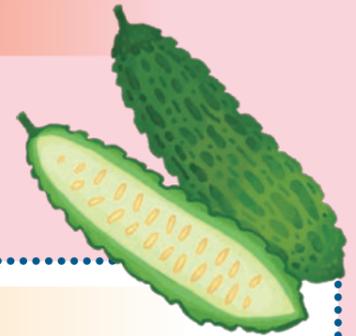


# 旬の夏野菜で夏バテ防止!

今年も夏がやってきましたね! 花火大会・海水浴・夏祭りなど  
楽しいイベントが多い反面、毎年悩まされるのが「夏バテ」。  
これから旬を迎える夏野菜をしっかり摂って、夏バテ知らずの  
健康な体を作っていきましょう(^^)   
今回は夏バテに効果的な3つの夏野菜を紹介します♪

## ゴーヤ

ゴーヤには栄養が豊富に含まれており、疲労回復、食欲増進など、夏バテの予防に効果が期待できます。特にゴーヤに含まれるビタミンCは、豊富だけでなく熱に強い性質もあるため、加熱調理をしたゴーヤからでも、しっかりビタミンCを補給することができます!



### 効果

消化促進・食欲増進・疲労回復・免疫力を高める・むくみ解消・美肌効果など

## トマト

トマトに含まれる「リコピン」には、体の余分な活性酸素を除去する働きがあり、アンチエイジング効果が高いと言われています。また、抗酸化作用のあるビタミンA・Cが豊富に含まれている為、夏場の強い紫外線や暑さのストレスから体を守ってくれます☆



### 効果

免疫力を高める・疲労回復・美肌効果・アンチエイジング効果・ガン予防・動脈硬化予防など

## オクラ

オクラのネバネバ成分は「ムチン」といい、粘膜を保護する働きがあるため、胃腸が弱りがちな夏にもってこいの野菜です! ムチンは熱に弱いので、加熱する場合は加熱時間をなるべく短くしましょう。



### 効果

胃粘膜の保護、強化・免疫力を高める・便秘解消・糖分やコレステロールの吸収抑制など

## スタッフ日記

まずは、「淡路ファームパークイングランドの丘」へ。  
園内にはたくさん動物がいましたが、  
特に印象的だったのは「コアラ」です！  
背を向けてゆっくり動く姿にはとても癒されました♪



園内の展望台からは  
緑でいっぱいの風景が！  
遠くに明石海峡大橋が  
見えました☆



ヘルシーバンクの原田です！  
先日、兵庫の淡路島へ行っ  
てきました☆

その後、花の名所「あわじ花さじき」へ。  
甲子園球場の約4倍もある花畑には、  
「菜の花畑」が広がっていました。



今回初めて「淡路島」へ行きましたが、  
どこの景色も本当に綺麗で、  
自然を満喫できる場所でした☆



大阪大学名誉教授 医学博士 大山良徳

## 「血糖値スパイクと突然死について」

血糖値スパイクは朝、昼、夜など食後急速に血糖値が高くなる現象です。健康な人ではそれほど上がりません。それは膵臓から分泌されるインスリンというホルモンで調節されているからです。しかしインスリンの分泌の効き目が悪くなったりすると、食後に血糖値が急上昇します。これが血糖値スパイクと呼ばれます。40歳以上で約2割の人がこれに該当します。

この急激な血糖値の乱高下で血管に傷をつけ、これが繰り返されると血管が脆くなり動脈硬化が進行し、やがて活性酸素が発生し血管を狭くします。この動脈硬化が進行すると、心臓や脳の大きな血管が詰まりやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞など突然死を招きます。これらのことから血糖値スパイクのある人は健康寿命が短くなり、さらに認知症の発症にも関与してくるようです。

そこで、予防としては、

- 1) 食後30分以内は静かにしているより掃除や洗濯、散歩などこまめに動く。
- 2) 太らない。(肥満がインスリンの働きを抑制するため)
- 3) 睡眠不足に注意。(睡眠不足に伴い、インスリンの分泌機能が低下するため)
- 4) ストレスをためない。(交感神経の働きが高まり血糖値が上がるため)
- 5) ドカ食いしない。
- 6) 運動をする時は筋トレとストレッチを忘れない。

以上のなかから、少なくとも最低3つは心がけましょう。

# 夏を感じる



店長の  
市岡です

暑い季節がやってきましたね！夏バテされていませんか？  
今回は夏に欠かせない「かき氷」と「セミ」についてご紹介します！

## かき氷



暑～い夏、お店に「氷」の旗が見えるとなつてつい食べてしまう「かき氷」。美味しいですね。氷を削ってシロップをかけるだけで手軽に作れる為、おうちでも食べられている方は多いのではないのでしょうか。

かき氷の歴史は古く、平安時代に書かれた枕草子には「削った氷に甘葛(アマヅラ)をかけて…」という記載があります。(甘葛とは、ブドウ科のツル性植物で、縄文時代から甘味料として使われていた植物です。砂糖の普及により需要がなくなり、今では幻の甘味料と言われているんですよ！)

しかし、冷蔵庫のない時代、氷の保存は難しく、貴族しか食べることはできなかったようです。

江戸時代になると氷は、北陸地方にあった加賀藩の前田家から、徳川将軍への献上品として重宝されました。通常10日かかる道のりを5日間で江戸まで運ぶ「お氷様の駕籠行列」が毎年繰り広げられていたそうですよ。今では冷蔵庫で簡単に作れる氷が、こんなに貴重な品だったなんて信じられないですね。

ところで、かき氷を食べて頭がキーンと痛くなった経験はありませんか？

かき氷を食べた時の「冷たさ」を「痛み」として頭が勘違いする為に起こる現象です。または、急激に冷たくなった口内を温めるため、頭の血管を広げて血流が増えることが原因との説もあります。

この辛い頭痛の対処法は簡単で、「おでこに冷たい物をあてること」で治るそうなので、是非一度試してみてくださいね！

## セミ



夏になると盛んに聞こえてくるセミの声。この声を聞くと、暑さが倍増するのは気のせいでしょうか(笑)

日本には約30種類のセミが棲息しており、いろいろな声で大合唱を行います。「ミンミンミン…」と鳴くミンミンゼミ、「センセンセン…」と鳴くクマゼミ、どちらもよく見かける種類ですが、同時にその声を聞くことがないことにお気づきですか？

この2種類のセミの声、まったく違うように聞こえますよね。しかし実は、ベースとなる音はほぼ同じで、早く再生するとクマゼミの鳴き声に、遅く再生するとミンミンゼミの鳴き声になるんですよ！

セミは、オスがメスにアピールする為に鳴いているのですが、同じ声で別種のセミが同時に鳴いていると、メスに出会う効率が悪くなってしまふ…ということなので、鳴く地域や時期、時間をずらしているそうなんです。ただ鳴いているだけのように見えますが、こんな棲み分けをしていたんですね！

また、一般的に短命といわれるセミですが、意外にも長寿の昆虫なのをご存じですか？種類や環境にもよりますが、卵から孵化するまでに1年、幼虫として土の中で3～5年、成虫になってから2週間～1ヵ月程の寿命があります。

では、なぜセミの寿命は1週間と言われるようになったのかと言うと、セミは生きている木の樹液をエサにする為、飼育が難しく、捕まえるとすぐに死んでしまうからなんです。

セミについて、もう一つおもしろい事実が。夏真っ盛りに成虫となったセミは、秋口の涼しくなってから成虫となったセミより寿命が短いそうなんです。夏のイメージが強い昆虫ですが、実は暑さに弱いのだとか(笑)

毎年、何気なく聞いているセミの声ですが、今年は何のセミがいつ鳴いているのかにも注目して聞いてみてくださいね♪