

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.32



2017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



全国各地で楽しめる冬の風物詩「イルミネーション」。

昔は繁華街でのネオン、あるいは都市のランドマークビルやタワーに輝く七色の光が主流でしたが、1990年代に青色LEDの発明がなされたからは、幅広い発色が可能になり大規模なイルミネーションが出現しました。

ここ広島でも1988年に商店街などでの小規模なライトアップ事業として始まった毎年恒例のイベントが、2002年からは約140万球の電球が彩る「煌びやかなおとぎの国」へと変貌してきました。美しい光の演出により華やかで優雅な夜を楽しめるのは良いのですが、一方で人や動植物に悪影響を与えてしまう「光害」に繋がっているとの危惧も。

電力の低消費・低発熱性を追い風にしたLED電球による「イルミネーション」は、街やイベントスペースだけでなく、個人住宅にも増え続ける結果、以前よりも電球数が増加しているというのです。さかのぼること16世紀、かつて星の光の再現を求めてロウソクを灯したことが起源のイルミネーションですが、皮肉にも現代では本物の星の輝きを弱めてしまう程の光となり、都市部の星空を奪っているんですね。点灯時間を考慮するなど、節度をもって楽しみたいものです。



代表 渡辺 浩

しあわせの食卓 2018 WINTER 今月のヘルシーレシピ



一人でも豆乳鍋

材料(2人分)

- 鶏ミンチ ……200g
- 豆腐 ……50g+100g
- 酒 ……小さじ1
- 塩 ……小さじ1/2
- 生姜汁 ……大さじ1
- スープ ……2カップ
- 白菜 ……300g
- 生椎茸 ……2枚
- 里芋 ……1個
- しらたき ……1/3袋
- ブロッコリー ……1/4個
- 白みそ ……大さじ1
- 豆乳 ……2カップ

作り方

- Aを混ぜて鶏団子を作る(豆腐は50gだけ、残りは鍋に入れる)
- 白菜は2×5cmの大きさに切る。生椎茸は石付きを取り、石付きはみじん切りにする。里芋は皮を剥き半分切る。ブロッコリーは蕾と軸に分け、軸はみじん切りにする。
- 鍋にスープ(水+ガラスープかコンソメの素)を入れ、白菜と①の鶏団子、里芋を煮る。
- 鶏団子に火が通ったら、残りの豆腐、しらたき、ブロッコリー、白みそ、豆乳を加えて味を調える。(豆乳を加えたら、強く沸騰させない)

【栄養価(1人分)】	
エネルギー	400kcal
たんぱく質	33.3g
脂質	19.8g
塩分	2.3g

今日の料理

- ◎鍋は一品で、バランスのとれた食事が期待できます。今回の鍋も、カリウム、マグネシウム、鉄、ビタミンK、C等のビタミン類やミネラルが一日の必要な量を満たしています。
- ◎体作りに重要なたんぱく質の肉、魚、大豆製品、卵、乳製品を毎日摂りたいものですが、今回の鍋は、一度に肉と豆腐が効率良くとれます。
- ◎豆乳の代わりに牛乳を入れても大丈夫です。野菜は、かぶ、小松菜、水菜、きのこ類、じゃがいも等がおすすです。味の調整には、醤油などもお好みで加えてもよいでしょう。
- ◎寒い日は、体の芯から温める鍋が最適です。
- ◎残ったら、シチューやグラタンに活かすこともおすすめです。

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



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

寒い冬は



「ヒートショック」



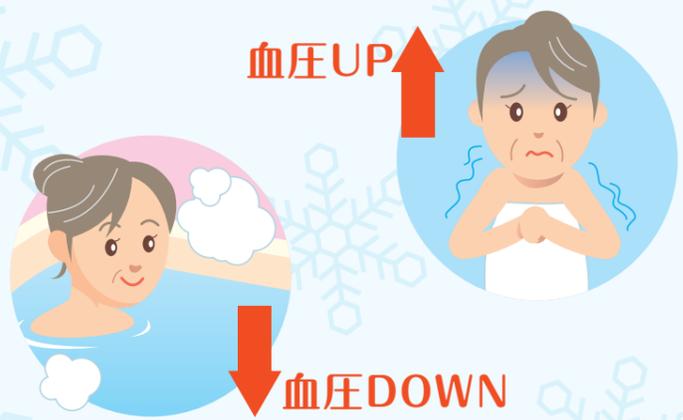
対策を!



●「ヒートショック」とは

「ヒートショック」とは、温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動する事などが原因で起こる、健康被害のことです。ヒートショックを起こすと、失神や心筋梗塞、不整脈、脳梗塞を起こす危険があります。

特に外気温が低くなる12月から1月にかけて多く、高齢者の方や、高血圧、糖尿病の方がかかる危険性が高いと言われております。また、飲食後の入浴時にもヒートショックを起こす危険があるため、高齢者だけでなく、若い方も注意が必要です。



●「ヒートショック」が起こりやすい状況

入浴時

・暖房の効いた暖かい部屋から、寒い脱衣所に移動し、服を脱ぐ。
・冷えた体のまま、一気に熱いお湯につかる。
・お風呂で長時間温まった後に、寒い脱衣所に戻る。

部屋の移動時

・暖房の効いた暖かい部屋から、寒い廊下やトイレに行く。

飲酒後の入浴時

・飲酒後、血圧が下がっている時に入浴する。



●「ヒートショック」を起こしやすい人

- ・65歳以上の高齢者
- ・高血圧、糖尿病の人
- ・不整脈がある人
- ・肥満気味の人
- ・熱い風呂に入る人
- ・一番風呂に入ることが多い人
- ・お風呂に首までつかって入る人
- ・飲酒してお風呂に入る人



●「ヒートショック」対策

部屋の温度差はなるべく小さく

暖房器具などを使って、部屋の温度差をなるべく小さくしておきましょう。

浴室を暖かくしておく

浴室暖房がおすすですが、設置できない場合は浴槽の蓋を開けておく和良好的でしょう。

お風呂のお湯はぬるめに

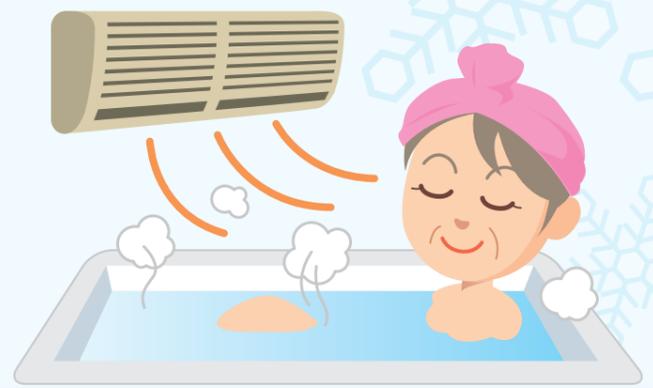
寒い日はお風呂の温度を高く設定してしまいがちですが、心臓や肺への負担を考えると、38度〜39度のぬるま湯がおすすです。熱めがお好みの方は、追い焚きをしましょう。

半身浴にする

全身浴は体にかかる負担が大きいため、半身浴にして体にかかる負担を減らしましょう。上半身が寒い場合は、お湯で温めたタオルを絞って(もしくは乾いたタオル)を肩にかけておきましょう。

飲酒後の入浴は避ける

お風呂に入った後にお酒を飲むか、酔いをさましてから入浴するようしましょう。



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。

無添加だから
安心して飲める!

お書き下さい カラーのイラストもOK ●
ゆる置换えで... 3ヶ月で-6kg!! (ウエスト-7cm)
ストレスからの過食で、10kg増...。一食の置き
換えは心身共に耐えられなかったため、部分的に
取り入れました。(シェイク+おにぎり等) そのゆるお
この結果は本当にびっくり! ありがたいです
減量の他にも①便秘解消②美肌効果③
④バストサイズkeep⑤食欲が正常に!! 等
嬉しい効果がたくさんありました(*^o^*)
悩んだ時、掲示板や電話でも丁寧な
アドバイスも頂けたことも支えになりました。
無添加だから安心して飲めるし、何れ
美味しく飽きない! 今後は運動も取り
入れます。目標体重を目指して楽しく続けて
いきます!! (カ)

3ヶ月で-6kgの達成、誠におめでとうございます!
美容液ダイエットシェイクがお役に立てているようで嬉しい
限りです(*^^*)

また、詳細な感想と嬉しいお声を頂きま
してありがとうございます。
無理をされず、お客様のペースでご利用頂
いたことが成果に繋がったことと思います。
これからも、ゆる置换えで目標体重目指し
て、頑張りましょう!



村田

面倒臭がりの
私でも!!

●ご感想をお書き下さい カラーのイラストもOK ●
妊娠、出産で体重が10kgも増えてしま
いました.....
妊娠前の服も入らなくなったり似合わなく
なっていました(泣)
自分なりにいろいろやってみましたが、すく
に体調を崩したり思っように体重が
落ちずに断念。
育児、家事、仕事で忙しい上にかなりの
面倒臭がりの私でもシェイクを作って
飲むだけならできそうだと頼んでみました
するとビックリ!! 4日で1.5kg減りました!
朝・夕の置き換えなのに苦痛もなく、体調も崩さ
ず...というより調子よくなりました!!

4日で1.5kgの減量、本当におめでとうございます(*^^*)

比較的早めの減量ペースなので、ご無理を
されていないか心配でしたが、「苦痛もなく、
体調も崩さず、というより調子よくなった」と
いうお言葉を聞けて安心いたしました!!



浮田

今後も無理せず、お客様のペースで続けて
くださいね☆彡

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。



夏バテだけじゃない! 「冬バテ」を解消しよう!

暑さと冷房による温度差などで起こる夏バテに比べ、「冬バテ」とは寒さと多忙などによるストレスで起こります。
年末年始でイベントが多かったり、人間関係でストレスを感じたりと、何かと変化が多く緊張することが増える冬。
疲労が取れない・身体が重だるく感じる・気持ちが落ち込む・いらいらする・胃腸の具合が悪いなど経験されたことは
ありませんか?このような症状が現れたら、自律神経の乱れによる「冬バテ」かもしれません。

「冬バテ」から身を守り、温かい春をすっきりと迎えるための解消法をご紹介します♪

※自律神経は、交感神経と副交感神経に分かれ、このバランスを整えることで、心身を健康に保つことができます。
★交感神経…活動している時、緊張している時、ストレスを感じている時にはたらく
★副交感神経…休息している時、リラックスしている時、眠っている時にはたらく

冬バテを呼ぶ4つの要因

- 日の短さ 太陽の光を浴びている時間が少ない為、気分も沈みがちに
- 筋肉の衰え 疲れやすい上、体内で熱が十分に作られず、動く元気も不足
- 寒さが続く 身体が冷えて血管を収縮させ、血の巡りも悪くなります
- 気ぜわしい 神経がピリピリして気が休まらず、興奮して交感神経ばかりが優位になります



寒い日が続くと、ついつい家の中で過ごす時間が増え、運動不足になりがちですよね。その為に筋肉が衰えて、知らず知らずのうちに体が冷えやすくなります。すると、体の防衛本能が働き、熱を逃がさない様に血管を収縮させて、寒さから身を守ろうとします。その結果、交感神経ばかりが働くことになり、冬バテに陥ってしまうのです。。。

冬バテの解消法

- 1. 身体を温める**
38~40℃くらいのお風呂にゆっくり入ってください。身体がじんわり温まり、リラックス
することができます。
- 2. 熟睡する**
温かい飲み物を飲むなどして、熟睡できる環境を整えましょう。寝る前にスマホやテレ
ビをみると、光の刺激で脳が興奮して眠りづらくなるため注意が必要です!
- 3. 深呼吸を意識する**
寒さやストレスでリラックスできていないときは、呼吸は浅く、姿勢も猫背になりがちで
す。胸を広げて、ゆっくりと深い呼吸をしましょう。
- 4. 冷えに注意する**
身体が冷えると緊張してしまい、交感神経が優位になります。手袋やマフラーなど
防寒対策をしっかりしましょう。特に「首」とつく部位は冷えないようにしましょう。
- 5. 適度な運動**
室内でできる、スクワットやストレッチ、ラジオ体操で大丈夫です。
運動することで副交感神経が優位に☆



冬バテに効果的なのは、「気持ちをリラックスさせること」です! 春、元気いっぱい新スタートが切れるように、
冬バテかな?と感じたら、すぐにも、生活習慣を見直すように心がけてみましょう!!

スタッフ日記



ヘルシーバンクの浮田です!
この度、香川県と高知県に
行ってきました♪

「銭形砂絵」を見に行きました。
実際にこの目で見る事ができて感激でした。
※欲を言えば、真上から見てみたい(笑)

夜にはライトアップもされて
いるらしいので、興味のある
方はぜひ足を運んでみてくだ
さい♪



創造広場アクランドというテーマパーク内に「龍馬歴史館」が
あり、ここでは『龍馬の生涯』が体感できます。

中には、「当時の状況を再現した展示内」に入ることが出来て、
自分がタイムスリップした感覚を味わえる場所(下記参照)も
あって、とても楽しかったです☆

ここに座って
写真が撮れます!



坂本龍馬



桂浜公園の
「坂本龍馬」像

次に、桂浜水族館に行きました。
ここでは、私にとって初めての体験があり、
とても楽しかったです♪

●ペンギンに触れた

飼育員の方が特別に連れてきてください
ました! ありがとうございます(*^^*)

●大きなカメに エサやり

凄い力で餌を
持っていかれて生物の強さ
を体感しまし
た(笑)



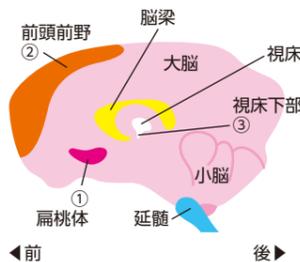
「握手だけでも癒しホルモンが分泌される」

痛みや悲しみ、不安などで興奮した脳を癒してくれるホルモンが、私たちの身体には備わっています。物にぶつけて痛がっている子どもの部位を、お母さんが“痛いので飛んで行け”と云ってさすっていると、子どもが泣き止んでしまう光景を、目のあたりにすることがあります。それはどうしてだろうと考えたことがありますか。人体には体に触られること、すなわち「タッチケア」で痛みやコリ、緊張などの症状が改善されるという仕組みが備わっています。

その仕組みは脳とホルモン分泌との関係にあります。痛みやストレス、緊張などが加わると、図に示したように脳の中の扁桃体①が興奮して、不安や恐怖感、イライラ感が高まります。すると脳の前頭前野②が、それをキャッチし扁桃体の興奮を抑えます。しかし痛みやストレスが長く続くと、前頭前野の制御がきかず、扁桃体はさらに興奮し続けて心身の緊張や不安感が益々高まり、痛みは悪化、さらには不眠や血圧の上昇、認知症などの悪化を招きます。

このような時、活動するのが脳の視床下部③で作られる癒しホルモン、オキシトシンです。オキシトシンは扁桃体に直接働きかけ興奮を鎮めます。このオキシトシンを増やすには、信頼できる相手とのスキンシップが有効です。背中をさすってあげるだけでも効果的なので、家族や友人と試してみましょう。

大阪大学名誉教授 医学博士 大山良徳



◀前 後▶

冬を感じる



店長の
市岡です

冬は暖かい春を迎える準備期間といわれますが、冬にしか味わえない味覚や景色もたくさん!
冬を思い切り楽しみましょう♪

クワイ



冬に旬を迎える「クワイ」は、丸い実の部分から芽が伸びている為、「芽(目)が出る」縁起の良い食べ物とされ、おせち料理などでよく使われますよね。レンコンと同じ水生植物なので、水田で栽培されています。

よく時代劇で聞かれる「クワイ頭」とは、江戸時代の町医者さんの髪型で、その形がクワイに似ていることから呼ばれるようになったんですよ。

ほくほくとした食感で、少し苦味があって美味しいクワイですが、栄養も満点! 血圧の上昇を抑えるといわれるカリウムを始め、食物繊維や葉酸、ビタミンB6がとっても豊富♪その他にも、リンや亜鉛、銅などのミネラルが多く含まれているのが特徴です。

クワイは芽がすらっと伸びていて、皮に光沢があり、キレイな青色をしているものを選ぶのがオススメ。水生植物なので、保存する際には乾燥させないように気を付けてくださいね。

寒い季節、栄養満点のクワイを食べて、元気に冬を乗り切りましょう♪

南天



すっかり花や葉が落ちてしまい、色の少なくなった冬に真っ赤な実をつける「南天」。

「難転(難を転じて福となす)」に通じることから縁起木として好まれ、正月飾りや庭に植えられることが多いので、冬にお馴染みの植物ですよ。

お祝い事の時に食べられる赤飯に添えられている葉も、南天の葉っぱなんです。

なぜ赤飯に南天の葉っぱを添えるのかということ、縁起担ぎに…という意味もありますが、南天の葉には腐敗を抑えるチアン水素を発生させる「ナンニジン」という成分や、枝や茎には抗菌力のある「ベルベリン」が含まれているからなんです。まさに先人の知恵ですね!

また、赤い実には咳を抑える効果があり、古くから漢方としても利用されてきました。

この赤い実には、鳥に種を運ばせる仕掛けがあるんです。

赤い色は葉の緑と補色関係にあるので、鳥の目に鮮やかに映り、見つけやすくなります。食べ物が少ない時期でもあり、鳥は大好物の南天の実を食べ、種を糞と一緒に遠くへ運んでくれます。

ここまでは他の植物の実と同じなのですが、南天の実には、鳥に有毒な成分が含まれている為、少ししか食べることができません。その結果、一羽の鳥に食べ尽くされることなく、たくさんの鳥に食べられ、いろいろな場所に運ばれるんです!

南天が全国各地に広く分布しているのは、こんな理由があったからなんです!

普段、何げなく見過ごしてしまいがちな南天の実ですが、今年はじっくり観察してみてくださいね♪

