

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



「球春」

「球春」とは、プロ野球がキャンプやオーパン戦を開始する春の時期のこと。ここ広島の「広島東洋カープ」は、戦後もない1950年に創立されました。復興という名目で自治体による公的資金が投入されたことから「市民球団」と称されますが、すぐに赤字をかかえ立ち行かなくなりました。そんな苦しい時に広島市民が「たる募金」などの後援活動により支え続けたということもあり、「地元に愛される市民球団」としてファンは拡大していったのです。そうして1975年、燃える闘志を表す「赤ヘル」に変更したカープは「赤ヘル旋風」を巻き起こし、創立から25周年、ついに悲願の初優勝を勝ち取ったのです。毎年、春になると商店街ではカープの応援歌が流れ、グッズ売り場は赤色。カープカラーが街にあふれます。昨年のドラフト会議で1位入団した中村選手は地元広島県出身らしく早くも「生涯カープ宣言」をしました。是非とも、カープの看板選手に成長してほしいですね。さあ球春到来！リーグ三連覇と日本を目指す広島の春は今年も熱いです。



代表 渡辺 浩



ボリュームサンド

材料(2人分)

・ サンド用食パン	4枚
・ バター	大さじ2
・ 粒マスタード	少々
・ 卵	2個
・ 砂糖・塩・こしょう	適量
・ えのきだけ	1袋(100g)
・ サラダ油	小さじ1
・ ミニトマト	4~5個
・ 豚生姜焼き用	100g
・ お好みソース	小さじ2
・ ケチャップ	小さじ2
・ 春菊	1/4袋(50g)

作り方

- 1 サンド用の食パンに電子レンジで柔らかくしたバターと粒マスタードを塗る。
- 2 卵サンドをつくる。えのきだけは1cmに切り500wの電子レンジに1分かける。卵に砂糖、塩、こしょう、えのきだけを加えてよく混ぜ、サラダ油を引いた卵焼き器に全量流して焼く(蓋をしながら焼く)。ミニトマトは、薄切りにする。①のパンに卵焼きとミニトマトをはさむ。
- 3 豚肉サンドをつくる。豚肉は、油を引かないフライパンで焼き付ける。すぐにお好みソースとケチャップを混ぜた器に入れ、混ぜる。豚肉と生のままの春菊を①のパンにはさむ。

【栄養価(1人分)】
エネルギー 435kcal
たんぱく質 22.0g
脂質 19.7g
塩分 1.4g

今日の料理

- ◎春は、お弁当を持ってピクニックに行きたいものです。たんぱく質たっぷりのサンドイッチなので、野菜のピクルス、果物、ゼリーなども加えて、お弁当にどうぞ！
- ◎春菊を生で食べてみましょう。独特の香りは食欲増進、胃もたれの解消、消化促進などの働きがあるといわれます。春菊のβ-カロテンは、ホウレンソウよりも多く、カリウム、カルシウム、ビタミンB群、Cを多く含みます。
- ◎サンドイッチのパンは、ライ麦トーストを選びました。食物繊維の摂取が期待できます。豚肉は、焼く時油を使わないためカロリーを抑えることができます。

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ト
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。



睡眠の質を上げましょう!!

“質の良い睡眠”とは

およそ90分の周期で交互に訪れる「REM睡眠(浅い眠り)」と「ノンREM睡眠(深い眠り)」のバランスが整っていることです。体と脳が休まり、リラックス出来ている状態です。

睡眠不足がもたらす影響

●脳

睡眠が不足すると、思考力・認知力・判断力・集中力が鈍ってしまいます」とは有名ですが、脳内に老廃物がたまってしまう」とはご存知ですか?

脳内に溜まった「アミロイドタンパク質」という有害な老廃物はアルツハイマー型認知症の元凶となる物質で、睡眠不足が続くと脳内に蓄積されてしまい、リスクが増大すると言われています。

●健康

睡眠中は様々なホルモンが分泌され、傷ついた細胞の修復や疲労回復、体の成長が行われていますが、睡眠不足が続くと、様々な病気の発症リスクが高くなります。
◎代表的なもの→高血圧・動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞・糖尿病・アトピー性皮膚炎・肥満・高脂血症など。

●美容・ダイエット

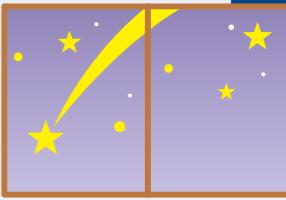
脂肪を燃焼させる働きをする「成長ホルモン」は、就寝中(深い眠りの時)に分泌が増えます。睡眠を疎かにしていると、それだけで痩せにくい体質に陥ってしまうと言われています。

快眠度チェック!

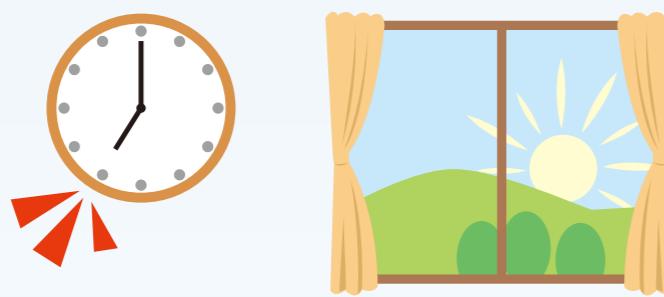
- 寝つきが悪い(布団に入ってもなかなか眠れない)
- 夜中に何度も目が覚める
- 起床時刻より早く目が覚める(それ以後眠れない)
- 布団に入っても携帯やタブレットを見ている
- 日中、気分がすぐれない(眠気がある)
- 起きる時間が一定ではない
- 布団に入ってから考え事をしてしまう
- 就寝時間は午前0時以降になることが多い

☆診断結果☆

- チェック数が3つ以下：今のところ快眠出来ています。寝室・寝間着・寝具など睡眠環境をより整えて、さらに快眠を目指しましょう
- チェック数が4~5：やや注意が必要です。チェックした項目を、出来ることから1つずつ改善ていきましょう
- チェック数が6以上：睡眠不足状態になっています。長期化すると、どんどん酷くなり、生活に支障がでてしまうので、早めに生活・睡眠環境を見直しましょう



5. 毎日同じ時刻に起きる
朝起きる時間がバラバラだと体内時計が乱れてしまい、眠りの質が下がってしまいます。夜更かしした翌日や休日も、起きる時間は同じにしましょう。



4. 朝日で目覚める

目が覚めたら部屋に朝日を取り込みます。パジャマの肌触りは副交感神経の働きに作用するため、柔らかい素材で、寝返りを打ちやすく、体を締め付けないものを選び、睡眠中の刺激によるストレスを減らしましょう。



5. 毎日同じ時刻に起きる

朝起きる時間がバラバラだと体内時計が乱れてしまい、眠りの質が下がってしまいます。夜更かしした翌日や休日も、起きる時間は同じにしましょう。

毎朝同じ時間に起きる習慣を身につけて、睡眠のリズムを作ることで、質のいい睡眠につながります。



まとめ

3. 寝室の環境を整える
照明…照明が明るすぎると、脳が時間を勘違いし、体内時計がずれる原因になります。寝室の照明は暖色系の光が最適です。

・温度…寝室の温度は、夏場で約25°C前後、冬場は約16~19°C、湿度は50~60%位が快眠に適しているとされています。さらに、寝床内(体と寝具の間にできる空間)を、約33°Cくらいに保つことが、睡眠の質を高めるのに重要とされています。

2. お風呂で体を温める
就寝の1時間前に、お風呂で体を温める物質です。このメラトニンの分泌を抑えてしまうのがLEDやパソコン・テレビ、スマートフォンなどから発する「ブルーライト」です。就寝前の1~2時間は極力使用を控えるようにしましょう。

・温度…寝室の温度は、夏場で約25°C前後、冬場は約16~19°C、湿度は50~60%位が快眠に適しているとされています。さらに、寝床内(体と寝具の間にできる空間)を、約33°Cくらいに保つことが、睡眠の質を高めるのに重要とされています。

1. メラトニンの分泌を妨げない
メラトニンは、脳を自然と眠りに導いてくれる物質です。このメラトニンの分泌を抑えてしまったのがLEDやパソコン・テレビ、スマートフォンなどから発する「ブルーライト」です。就寝前の1~2時間は極力使用を控えるようにしましょう。

また、睡眠時間が短いと「食欲・成長ホルモンを促進するグレリン」と「食欲を抑制するレプチン」というホルモンのバランスが崩れてしまい、食べ過ぎや肥満に繋がります。

質の良い睡眠を得るために

睡眠不足は、様々な悪影響を引き起します。睡眠の「時間」だけでなく「質」も重要となります。睡眠の「質」を高めることで、健康や美容、ダイエットにおける良い影響は勿論、日々の意欲や集中力が高まります。睡眠をしっかりとて、活力に溢れる素敵な毎日をお過ごしください。

お客様とのつながり

お客様より頂いたお電話はすべてが大切な出会いです。
スタッフがお客様とお話しをさせていただいた感じたことを
ご紹介します。

初めまして。ヘルシーバンクお客様係を担当しております、笹木宏美です!

お客様が安心して、相談したい!と思っていただけるサポートができるよう日々心がけております。

お客様お一人おひとり、生活スタイルも違い、不安に思われる事も様々です。しっかりお話を伺い、少しでも不安を取り除き、理想の身体へ近づいていただけるよう一緒に頑張っていきたいと思っております!

お客様から頂く嬉しいお言葉の数々に、心が熱くなり、時に涙ぐんでしまう事もあります。

とても努力なされ、頑張っておられる姿を見し、自分自身も頑張ろう!と思えます!

このような素敵なお場所に携わることをとても嬉しく思っています☆

これからもお客様お一人おひとりに寄り添ったお答えができるよう、また、一人でも多くのお客様に笑顔になってもらえるよう、誠心誠意努めさせていただきます。

笹木宏美



笹木宏美
趣味
音楽・映画鑑賞
好きな食べ物
ポテトサラダ

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
一部をご紹介いたします。



美容液
ダイエットシェイク

3か月で7.5kgの減量、誠におめでとうございます!
子育てをしながら、大変なことも多くあったこと思います。
その中でカロリー計算アプリも活用され、しっかりと減量を
されていたとのこと、とても素晴らしいと思います!!

美容液ダイエットシェイクには健康と美容に良い
栄養素が豊富に含まれております。
お客様にも実感頂けているようでとても嬉しい
思っております。
ご不安なことなどございましたら、いつでもお気軽
にお申し付けくださいませ(^^♪



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3000円クーポン」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。



春の肌トラブルに注意!

冬は肌が乾燥しやすい季節ですが、実は春も肌が乾燥しやすいと言われています。

1年中美肌でいるためにも、この春から対策を始めましょう!

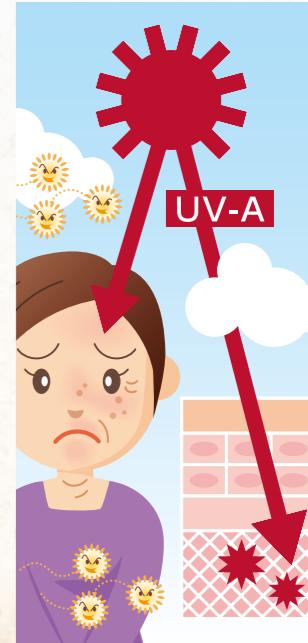
春に肌トラブルが起きる原因

① 気温差と空気の乾燥

春は朝夜と昼の寒暖差が大きいため、肌の油分と水分のバランスが崩れやすく、肌が不安定な状態になったり、敏感になったりします。また、春は空気が乾燥しやすく、気温が上がることで水分が蒸発しやすくなるので、冬と同じくらい乾燥に注意が必要です。

② 紫外線の急増

春はまだ日がしが弱いように感じるかもしれません、3~4月頃から紫外線量は増え始めます。特に、肌のハリや弾力のもととなる細胞組織を破壊し、メラニン色素を増やしてシミの原因を作る【UV-A】は、夏と同じくらいの量が降り注ぐと言われています。



③ 花粉、PM2.5などの飛散

乾燥や紫外線、ストレスなどにより、肌のバリア機能が低下している状態で、花粉やPM2.5が肌に付着すると、肌荒れを起こすことがあります。

対策

● 十分な保湿

しっかりと保湿をしましょう!十分な保湿を行うことで、肌のバリア機能がアップします!また、肌に花粉、PM2.5が付着している可能性があるので、むやみに肌をこすったり触ったりしないようにすることも大切です。



● 紫外線・花粉・PM2.5の予防

日焼け止め、帽子、日傘などを有効に活用し、春から紫外線対策を始めましょう。また、マスクをつける、帽子を被るなどして、花粉やPM2.5が肌になるべく付着しないようにしましょう。



● 美肌作りに効果的な栄養を摂る

ビタミンA・C・Eは、肌の修復、活性酸素を除去する働きがあるので、シミ・しわ・たるみなどの肌の老化を抑える効果が期待できます。ビタミンA・C・Eが含まれる食材を組み合わせてスープやサラダにすると、効率よく美肌対策ができます。

☆ビタミンAが豊富な食材:レバー・にんじん・ほうれん草・かぼちゃなど

☆ビタミンCが豊富な食材:赤ピーマン・ブロッコリー・レモン・キウイフルーツなど

☆ビタミンEが豊富な食材:アボカド・モロヘイヤ・アーモンド・かぼちゃなど



スタッフ日記

山口県美弥市東部に位置する秋芳洞と秋吉台は、特別天然記念物に指定されています。自然の力によってつくられた壮大な景色を見てきました☆

秋芳洞名物のかっぱそばを食べました！秋芳洞にはかっぱの伝説があるそうです。とっても美味しかったですよ＼(^o^)／



いよいよ秋芳洞へ！！入口付近はきりが濃く、神秘的な空間でした☆洞内の鍾乳石の成長は100年でわずか数センチだそうです。洞内はとても広く自然の偉大な力を感じました！(^^)！



こちらも特別天然記念物に指定されている秋吉台です！広大な緑地にごつごつと大きな岩が広がっていました。このきれいな緑地を守るために、毎年2月に大規模な山焼きが行われます。多くの方によってこの美しい景色が守られているんだなと感じました☆

「いろいろな刺激を求めることが大切さ」

脳のマンネリ化がボケを招くと言われています。つまり同じような刺激だけでなく、いろいろ異なる刺激を享受することが大切です。マンネリ化を防ぐには、一部の細胞だけを刺激するのではなく、運動領や知覚領など脳全体の細胞に刺激を与えることです。そのためには好奇心をもち、新しい刺激にチャレンジすることです。そうすれば、それらの刺激が人をプラスの方向へ変えていきます。日記によって今日一日を思い出すことは、再生能力を高め、ボケない1つの方法でアンチエイジングにつながる可能性があります。

①姿勢に気配りを

同じ姿勢、同じような動き、変化のない生活活動では同じ筋肉、同じ神経回路が同じパターンを繰り返しています。すると、よく使う筋肉や神経は活性化しますが、使われない筋や神経は衰えます。その結果、生体はバランスを崩し、疲れやすいからになってしまいます。ストレッチはその点で、使われていない筋や神経を活性化させるのに役立ちます。

②からだの活性化に刺激が必要

活性化するにはエネルギー代謝を高めることです。エネルギー代謝とは、食物によってエネルギーを取り込み、それを消費していく過程を言います。その代謝には酸素が必要。つまり酸化です。これが過剰になると活性酸素が増えます。適量であれば、ウィルスや細菌などの外敵を攻撃しますが、増えすぎると老化を促します。しかし、体内にはそれを打消す機能があります。それがSOD(スーパー・オキシドディスクターゼ)。何とすばらしい仕組みでしょう。

はや爽やかな春を迎えましたが、まだまだ寒い日もあります。春の喜びの刺激を求めて、まずはウォーキングなどで身体を動かし、エネルギー代謝を高め、からだを冷やさないよう心掛けましょう。

大阪大学名誉教授 医学博士 大山良徳



ヘルシーバンクの笹木です！
今回は山口県にある
秋芳洞・秋吉台を紹介します☆

春を感じる



店長の
市岡です

うららかな春の日差しが心地よい季節になりましたね！

今回は春に美味しい「春キャベツ」と、鮮やかな花を咲かせる「ハナミズキ」をご紹介いたします♪

春キャベツ



サラダやロールキャベツでお馴染みのキャベツ。1年中スーパーなどに並んでいますが、春になると「春キャベツ」や「新キャベツ」といったキャベツも見かけます。

普通のキャベツと同じ物なの？何が違うの？といった疑問を持たれたことはありませんか？

普段よく見かけるキャベツは「寒玉」と呼ばれ、冬が旬のキャベツです。形が扁平で葉がしっかりと詰まっているのが特徴です。煮込むと甘味があるので、ロールキャベツなどにオススメです。

「春キャベツ」は春が旬のキャベツで、寒玉とは別の種類です。小さ目の丸い形で、葉がゆるく巻かれており、水分が多くて柔らかいので、サラダなどにオススメです。

「新キャベツ」とは、この春キャベツのうち、旬が始まる3~4月に収穫されたもののことなんですよ。

この他にも、夏秋キャベツといわれる、旬が7~10月のキャベツもあり、一年中キャベツを楽しむことができるようになっています。

栄養価はどれもあまり違いがないので、どのキャベツを使うのかは料理によって選んでみてくださいね♪

ハナミズキ



一青窈さんの歌で有名な「ハナミズキ」ですが、どんな花なのかご存知ですか？

日本からワシントンにソメイヨシノを贈った際、返礼として贈られたのがハナミズキです。

春になると白やピンク、赤色の花が咲き、秋には紅葉を楽しむことができます。原産国であるアメリカでは、日本でいう桜のように人々から親しまれており、「ハナミズキ前線」が発表される地域もあるほどなんですよ。

そんなアメリカでは「ハナミズキ伝説」というお話が有名です。

“その昔、ハナミズキはもっと大きく立派な木に成長していましたが、キリストの十字架の木材として使用されました。そのことを悲しんだハナミズキを思い、キリストが十字架に使用されないよう、細く低い木にしたとのことです。”

実際には、聖書にハナミズキを使用したという記載はなく、花びらが4枚で十字をしていることから産まれた伝説のようです。

ハナミズキは街路樹やシンボルツリーとして庭木に植えられていることが多いので、知らず知らずのうちに目にしていることがあるかもしれません。

見かけられた時には、じっくり花の形を観察してみてくださいね！

