

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



代表 渡辺 浩

太古の自然が今なお残り、夏にはキャンプや海水浴を楽しむことができます。仙酔島の海には青白い神秘的な光を放つ「海ほたる」が生息しており、毎年6月～9月には「海ほたる鑑賞ツアー」も行われています。

その他、パワースポットとしても注目されおり、日本で唯一ここにしかない「五色岩」は、はるか昔にマグマが隆起してできたもので、青、赤、黄、白、黒の岩が1kmに渡り続いている。世界的にみても、とても貴重なものですよ。

仙酔島には自動車が走っておらず、テレビやラジオが無いばかりか、時計すら置かれていません。普段聞きなれた生活音ではなく、波の音と風の音に包まれ、ゆったりとした時間が流れているのが、この島なのです。この夏、広島にお越しの際は、是非心癒される仙酔島へ！

Vol.34
2018 夏
SUMMER

2018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

しあわせの食卓
2018 SUMMER
今月のヘルシーレシピ



ガスパチョ

材料(2人分)

- A
· にんにく 小ひとかけ
· 赤パプリカ 1個
· トマト 1個
· 食パン 6枚切り1枚
· オリーブ油 小さじ1
· 塩・こしょう 少々
· 醋(レモン汁) 大さじ1
· ぶどう 6粒くらい

作り方

- パプリカとトマトは、一口大に切る。食パンは、さっと水に浸す。
- Aの材料をミキサーにかける。
* Aの材料に新玉ねぎを加えるとよい。
- 調味料で味を調整、冷蔵庫で冷やす。
* 調味料にタバスコもおすすめ！
- 器に盛り、ぶどうを浮かべる(水を浮かべるとよい)
*トマトの微塵切りを浮べてもよい。

【栄養価(1人分)】
エネルギー 130kcal
たんぱく質 3.5g
脂質 3.5g
塩分 1.0g

今日の料理

- ◎ガスパチョとは発祥の地スペインアンダルシア地方のスペインポルトガルの冷製スープです。
- ◎パプリカとトマトに豊富なβ-カロテンとビタミンCは、抗酸化ビタミンです。トマトの赤い色素のリコピンの抗酸化作用と一緒に相乗効果が期待できます。
- ◎脂溶性ビタミンのβ-カロテンにオリーブ油を加えると吸収力がアップされます。
- ◎トマトの酸味のクエン酸やリンゴ酸をレモンと一緒に摂ることで、乳酸などの疲労物質をとりのぞく働きがアップするといわれています。クエン酸は、胃を適度に刺激して胃液の分泌を高めるといわれます。
- ◎夏バテしないために、冷たいものの摂りすぎは勧められませんが、食欲のない時の冷たいスープは、食欲回復、食欲増進に効果があります。

レシピ作成者 プロフィール

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
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。

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

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

フレーディヤル
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

美容と健康を共に
ヘルシーバンク

夏の湯船につかる!

夏になると暑い日が続くので、つぶつぶシャワーだけで済ませてしまふこと、ありますよね?

湯船につかることは、健康的にも美容的にもメリットがたくさんあります!

室内の冷房で意外と体が冷える夏だからこそ、しっかりと湯船につかって体を温めることをオススメします!

湯船につかるメリット

汚れが落ちやすくなる

シャワーを浴びるだけだと毛穴が開ききらないため、毛穴に詰まった汚れが落ちません。

体を洗う前に一度湯船につかることで、毛穴が開き、詰まった汚れが汗といっしょに流されて汚れが落ちやすくなります。

お風呂に10分以上かかるだけで、体の8割の汚れが落ちるそつですよ!

疲労回復効果

体を温める温熱作用により、血流がよくなるので、冷えにはもちろん、疲労回復や肩こりなどに効果があります。

※炭酸ガス系の入浴剤を入れると疲労回復効果がよりアップします!



リラックス効果

体が温まることに加え、浮力作用によって体への負担が軽くなるにより、心身ともにリラックスする事が出来ます。

お風呂に入ることでしっかりと体が温まり、時間がたつても冷えにくくなります。寝つきも良くなり、睡眠の質も上がりります。質の良い睡眠は美肌のためにも、とても大切ですよね!

睡眠の質が良くなる

美容やむくみ予防のために、お風呂の中や上がった後にマッサージする方も多いと思いますが、お風呂につかるだけでも水圧によるマッサージ効果が得られます。

また、水圧により、血流が押し流されることで、心肺機能の向上や新陳代謝をあげる効果も期待できます。

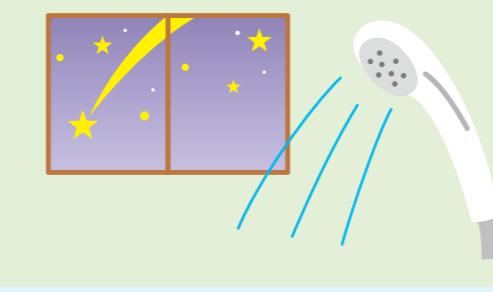


水圧によるマッサージ効果

お風呂に入り頭を洗うと、紫外線から頭皮をまもる庇護膜が一時的になくなってしまい、その後、庇護膜は徐々に再生するのですが、朝に頭を洗い、庇護膜が再生する前に外出してしまうと、頭皮が紫外線に晒されてダメージを受けてしまいます。

外出までに庇護膜が再生するよう、お風呂はなるべく夜に入りましょう。

お風呂は夜に入りましょう!



正しいお風呂の手順

お風呂じっくり心身をリラックスさせるためには、お湯の温度と時間が重要です。

1 しつかりと水分補給をしましよう!

脱水予防の為、入浴前にコップ1~2杯の水分補給を行いましょう。

水やお茶でも大丈夫ですが、スポーツ飲料等もオススメです。



2 血行の急上昇を避ける為、全身にかけ湯をしましよう。

手桶で足元からゆっくりとお湯をかけ、徐々に心臓に近づけていきます。



3 ゆっくりお風呂につかりましょう。

38~40℃のぬるめのお湯に、ゆっくり10分ほどかかるのが理想です。

※熱すぎるお湯は心臓に負担をかけてしまうので注意が必要です。

もう一度お風呂につかりましょう。

体を洗っている間に冷えてしまっても、もう一度温め直します。



4 しっかり温まつたら体を洗い、もう一度お風呂につかりましょう。

もう一度温め直します。

忙しい時は、ゆっくりお風呂につかる時間が取れないこともあります。

しかし、リラックスして気を休め、心身の疲れを取ることはとても大切です。

週に1回、例えば土曜日はお風呂につかるなど、できる範囲から始めて、徐々に習慣づけていきましょう!



3ヶ月で-5kg!
体調もお肌も
GOOD!

お客様ボイス

ご感想をお書き下さい カラーのイラストもOK

おいしい!! 飲みやすい!!

ストロベリー味とマンゴー味が
お気に入り。食事代わりに飲んで
います。初めてこれだけでは空腹
でガマンも辛いのですが、次第に
慣れます! おかげで、3ヶ月で
-5kg! 「美容液たからうか、体調も
お肌もgood! 「やせたい?」と言われて
うれしい。もう少し続けてみます!!

3ヶ月で-5kg達成、おめでとうございます!

置き換えを始めてすぐは、食事量が減る分、空腹を感じやすいかもしれません。ただ、継続していくには、徐々にシェイクの量に慣れてきて、通常のお食事も少量で満足できるようになります。食べ過ぎを防ぐことが出来ますよ☆ 美容液ダイエットシェイクには1食に必要な栄養がバランスよく含まれておりますので、ダイエットだけでなく、健康・美容面でもしっかりとお役に立てると思います(^^) 今後も無理なく継続していきましょうね♪ 嬉しいお声を頂き、ありがとうございました☆



村田

おいしい!!
2ヶ月で-4kg!

ご感想をお書き下さい カラーのイラストもOK

一番気に入っているのは...

味!! 他のものとは比べ物
にならない位。おいしい!!

長続きできるのはおいしいから
です。集中してのんびり2ヶ月で-4kg!
今は健康維持のためにのんび
ります。食べすぎた翌日等に
調整としてのんびります。

お通じにも良いみたいですね!!



笹木

2ヶ月で-4kg達成、おめでとうございます!

一番に「味」を気に入っています。本当に嬉しいです☆ありがとうございます(^^) 美容液ダイエットシェイクは、味だけでなく、栄養バランスの良さも大変ご好評いただいております。ダイエットだけでなく「栄養補給」としてのご利用もお勧めです! また、美容液ダイエットシェイクには食物繊維が含まれておりますので、お通じが良くなった可能性もございますね(^^) 是非! 今後も健康の為に、ご利用いただければと思います! この度はたくさんの嬉しいお声、ありがとうございました☆

「呼吸のことを改めて考えてみよう」

呼吸は人生最初の機能運動であり、誰でも知っている知識で人間が生きていく上で基本的条件です。改めて無意識の呼吸について考えることは意義あることです。

呼吸には順序があり吸呼とはいわない。なぜなら呼が先(さき)で吸は後(あと)です。人生の始まりは誰しもオギヤーといって産まれます。つまり人生の第一声は息を吐いて生まれ、終焉は息をひきとり吐けない状態となることからも理解できます。

呼吸数は1分間何回でしょうか、安静にして測ってみて下さい。個体差はありますが、おおよそ15~17回です。呼吸数は多くなるより減らす方が有利。なぜなら少なくなるとそれだけストレスや緊張が和らぐ、肩コリがなくなる、血圧が下がる、冷え症が改善される、よく眠れる、リラックスできるからです。つまり呼吸数と血圧とは相関関係にあります。ここに自律神経が大きく関係しているということです。その呼吸1分間15回として1時間で900回、1日では21,600回、1年では何と約800万回も呼吸運動していることになります。驚くべきことです。

ではその呼吸を調節している中枢はどこにあるのでしょうか。それは大脳、間脳、中脳、小脳に隣接する脳幹の一部「延髄」にあります。脳幹にはそのほか重要な循環中枢、自律神経、運動神経の反射中枢があり身体のバランス、姿勢保持、足とからだの調節をしています。

その点で忍者の呼吸法は独特です。他人に気づかれないように呼吸数を調整し、呼吸を減らすトレーニングをしていたと考えられています。その回数は1分間に何と1~2回という報告があります。では海女さんは?

やはり呼吸は多いより少ない方が有利と言えるかもしれません。次号でこの続きを掲載します。

大阪大学名誉教授 医学博士 大山良徳



夏のスタミナ不足を予防・改善

やってきました夏! 旅行やレジャーなどの楽しみも多い反面、暑さによって「集中力の低下」「食欲不振」「体がだるくて疲れが取れにくい」などの悩みも多い季節。楽しく、健康的に夏を過ごすため、スタミナ不足を予防・改善するポイントをご紹介します!

主な原因

高温多湿の環境下による食欲低下、体温調節のため自律神経がフル稼働して疲弊することが主な原因と考えられています。

また、食欲低下の時は食べやすい食事に偏りがちになり、ビタミンB1などの栄養不足を引き起こします。ますます食欲低下、体力低下・・・という悪循環に陥りやすくなってしまいます。



予防・改善のポイント

① 少量でも栄養バランスのいい食事を心がける

量は少なくとも、エネルギー源であり、夏に不足しやすい『タンパク質(肉・魚・卵・大豆)』や『ビタミン』『ミネラル』を含む野菜や海藻、果物を意識して摂りましょう!

例えば、そうめんを食べる時に錦糸卵やツナ・サバの缶詰などを添えるだけでも栄養バランスが良くなります!



② 水分補給

「のどが渇いた」と感じる時、すでに水分や塩分は失われています。少ない量でもいいので、こまめに補給するよう心がけましょう。(30分に1回、コップ1杯程度が目安です)

また、食事に含まれる水分は体内に貯まりやすいので、食事をしっかり摂ることも大切です。



③ ぐっすり眠る

暑くて寝苦しい夏の夜、エアコンの設定温度を低くしたまま過ごすと、翌日「体のだるさ」などの不調を感じる原因に...。そこで、少し暑くても就寝時のエアコンは「28°C前後」に設定するのがオススメです。(睡眠を始めると体温が低下するので、設定温度が低いと血管が収縮し、起きた時の疲れや不調につながります)



28°Cだと暑い! という場合は、こちらの方法をお試しください。

- 就寝する1時間程前に、寝室の温度を低め(24~25°C)に設定して先に部屋を冷やしておく。その後、28°C前後に設定してから寝る。
- 扇風機とエアコンを併用する。(ただし、風を直接体に当てる、壁に当てる「そよ風」を感じる程度にする)
- 湿度を意識する。
気温が高めでも湿度が低いと体感温度が下がるので、40~60%程度の湿度に調整する。



④ 適度な運動を行い発汗能力を上げる

軽く汗ばむ程度のウォーキングや、ジョギングなど20分程行うことで、発汗能力が高まり、夏バテ・スタミナ不足の予防につながります。夏は、気温が低く日差しが比較的弱い夕方以降がオススメです。しっかり水分・塩分を補給しながら行いましょう。

スタミナ不足になりやすい夏、食事の内容や睡眠を改善し、適度な運動をすることで、元気に楽しい夏を過ごしましょう!

店長がやん

～お客様訪問記～

店長の市岡が、お客様のもとにお伺いするシリーズ第四弾！
今日は天気も良く、美しい宍道湖が見事でしたので、後は外に移動してお話を聞くことに。
そこで仲村様が、カバンからおもむろに取り出されたのは、表にまとめられた一枚の紙でした。

広島インターから、いざ松江道に乗って島根県へ！
天気は快晴。紅葉の季節とともに、窓の外の景色を楽しみながら、快適にドライブ♪

途中のサービスエリアで食べたソフトクリームが美味しかったです。

仲村様とは、じじみで有名な宍道湖のすぐそばにあるホテルのカフェで待ち合わせをしました。

カフェから見える湖面がキラキラしていてとてもキレイ！宍道湖は夕日のスポットとしても有名で、水面が真っ赤に染まる景色は絶景だそうですよ。

待ち合わせの場所ではご挨拶の後、お茶をしながら雑談をしました。初めてお会いした仲村様の第一印象はお肌がツヤツヤでとってもオシャレ！

そのうえ、優しいしゃべり方で、緊張していた私も、すぐに打ち解ける



▶仲村徹様(56歳)

(店長)すごい！健康診断の結果をまとめられているんですね！
(仲村様)はい。34歳から22年間ずっと記録しています。

これを見てもううと分かりやすいのですが、LDL(悪玉)コレステロール値が高くなつたのは2003年の41歳の時ですね。

(店長)それからすぐに、何か対策をされましたか？

(仲村様)いえ、数値は高いものの気にも留めていなかつたですね。その頃タバコを止めて体重が増えていたので、そのことの方が

(店長)では、コレステロール対策を始められたのはいつ頃だったのでしょうか？

(仲村様)2011年、50歳になる年の健診で再検査になつたんです。

いろいろ診察してもらつて、血管年齢を調べたらなんと75歳！動脈硬化がはじまっていますよって医師から言われて…ショックでしたね…：

当初は処方された薬を飲んだんですが、やはり薬を飲み続けるには抵抗があつたので、他に何かいい物はないかとネットでいろいろ調べました。

(店長)なるほどーそこでモナコリンプラスを見つけていたんだですね。

(仲村様)はい。他社のサプリメントもたくさんありましたが、モナコリンプラスはEPA・DHAやコエンザイムQ10等、体に良い成分を合わせて摂取できるといつことが選んだ決め手でした。とはいえ、薬ほどの効果は期待していませんでしたね。

ところが、飲み始めて半年後に受けた検査で、すでに数値が下がり始めていたんです。

驚きましたね！

さらに、翌年51歳になる年の健診では、LDLコレステロールスコアが基準値まで下がつたんですね！動脈硬化がはじまっていると言わされた血管年齢はなんと46歳という結果に。これには本当うれしくて感激しました！

1

これからも、店長の市岡が皆様のもとでお伺いします！

仲村様がご愛用のモナコリンプラス



〈内容量〉1袋120粒入 〈通常価格〉7,344円(税込)

