

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

k i · r a · r a

ヘルシーバンク通信



代表 渡辺 浩

ではなぜ、この島に「うさぎ」がたくさんいるのか。毒ガスの実験用に持ち込まれたという説や、近くの小学校がうさぎを放したという説、イギリス人のカップルが島に持ち込んだといった理由は分かっていません。大久野島のうさぎは、一年中いつでもうさぎに会うことができますが、なかでもオスマスメの季節は春と秋でたくさん「仔うさぎ」に会うことができます。

島内では、サイクリングやテニス、釣り、夏には海水浴場も楽しめ、宿泊施設もありますので、うさぎに癒されながら、ゆっくり大久野島を満喫するのはどうかがじょうぶ。

Vol.35
2018 秋
AUTUMN

2018年9月 発刊
発行者:渡辺 浩
編集・発行:株式会社アドバン

保存版

「つさぎの楽園」

しあわせの食卓
2018 AUTUMN
今月のヘルシーレシピ



最強“豚キムチ”

材料(2人分)

- 豚生姜焼き用 100g
- にら 1/2束
- 白菜キムチ 80g
- 塩蔵わかめ 30g
- しめじ 1/2パック
- 赤パプリカ 1/2コ
- 生姜 少々
- 塩・こしょう 少々
- ごま油 大さじ1

作り方

- 豚肉は1cm幅に切る。にらは3cmの長さに切る。キムチは一口大に切る。しめじは石づきを取りほぐす。赤パプリカは乱切りにする。生姜はみじん切りにする。わかめは塩抜きをして2cm位にザク切りしておく。
- ごま油で生姜を炒め豚肉、しめじ、パプリカを炒める。わかめ、キムチを加え、炒める。味を見て足りなければ、塩、こしょうで味を調整する。にらを混ぜたら出来上がり!

【栄養価(1人分)】
エネルギー 174kcal
たんぱく質 13.2g
脂質 9.9g
塩分相当量 1.2g

今日の料理

- ◎今日は脂肪燃焼の効果があるといわれている食材を集めて豚キムチを作りました。
◎豚肉の赤身は、羊肉、牛肉の赤身などと同様にエネルギー代謝に欠かせない栄養素のLカルニチンを多く含みます。エネルギー代謝を活性化して体脂肪の燃焼を促進するカプサイシンは唐辛子に含まれるので、キムチ、タバスコ、豆板醤、コチジャンなどがお勧めです。
◎生姜に含まれる辛み成分のジングロンは、体脂肪の燃焼を促進するといわれています。
◎海草に含まれるヨウ素は代謝促進の作用があり、体脂肪を燃焼しやすくなることが期待されます。
◎体脂肪を減らすには、適量の食事、運動が基本ですが、脂肪を燃焼させることが期待される食材を利用することも大切です。
◎今日の料理にはお好みで、もやしや玉ねぎを入れてもよいでしょう。

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。テレビ、ラジオに16年間の経験あり。

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

フレーバーライブ
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)



胃腸の調子を整えよう！



夏疲れで弱り気味の胃腸。放つておくと、やがて胃腸に負担をかけてしまう可能性があります。胃腸の調子を整えて、美味しい秋の味覚を楽しみましょう。

胃腸が不調になる原因は？

① 夏の食生活が続いている

夏に引き続き冷たい飲み物や食べ物ばかり口にしていると、内臓を冷やしてしまいます。内臓が冷えると胃腸機能の低下を招き、便秘や下痢、疲れやすくなる原因になります。



② 食べ過ぎ

秋になって涼しくなると、食欲が戻ってくる方も多いかと思います。旬の秋の味覚は美味しいなものばかりでついついたくさん食べて

② よく噛んで食べる

よく噛んで食べることで、食べ物が細かくなり、胃腸への負担が軽減される

うえ、唾液が多く分泌され

ることで消化のサポート

となります。また、よく

噛んで食べる事で食べ過ぎ

防止にもつながります。

胃腸のためにも、できるだけ温かい食事、消化に良い食事を心がけるように

しましょう。

30回



15~20分

自律神経を整えるには、39℃前後のぬるめのお湯に15~20分ほどゆっくりと

浸かって血行を促進する

ことが有効です。また、入浴中にマッサージするとより

効果的ですよ。

- ① 冷たい飲み物や食べ物を控える
- ② 飲み物は控えるようにします。
- ③ 朝一番に一杯の白湯を飲むことで内臓が温まり、胃腸の動きを活発にさせる効果があると語られています。

胃腸を回復させるには？



なります。こうした寒暖差や気圧の変化で自律神経が乱れてしまつて、胃酸が過剰に分泌され、胸やけや胃痛を起こす原因となってしまいます。

秋になると日中と比べて朝晩は涼しいと感じる日が多くなってきます。また、台風などの影響により気圧の変化も起りやすくなっています。

③ 気候の変化



しまいがち。夏疲れで弱った胃に追い打ちをかけてしまうのが、この「食べ過ぎ」です。食べ過ぎは胃腸に負担がかかり、胸やけや胃もたれ、胃痛、腹痛などを引き起します。



お喜びの声が ぞくぞく 新着 体験談のご紹介

矢野 仁 様 53歳 開始時期：2018年1月～

γGTPの数値が3ヶ月で261→45に! 生命保険にも堂々と入れました(笑)

私は4リットルのウイスキーなら10日で空けてしまう程のお酒好き。当然のごとく、毎年の健診では肝機能の数値がアウト。γGTPは150～200あたりをウロウロし、30歳の頃から正常値になることはありませんでした。



この肝機能の数値を真剣に考え始めたきっかけは、生命保険の更新です。健診の肝機能項目に「再検査の必要」とあるので、これを生命保険会社に提出すると恐らく更新できない…少しでも数値を改善させてから再検査の結果を提出しよう!! そう決心し、数値改善の手段として選んだのが、ひと月程前から愛用しているレバーザイムでした。

深酒をしたなあと思う日にレバーザイムを飲んで休むと、翌朝「あれ? 楽じゃん」と実感していたので、「肝機能の働きを助けてくれるレバーザイムを飲み続ければ、肝臓が元気になるに違いない!」と思い、3ヶ月後の再検査に向け、毎日2粒を欠かさず飲むことに。

そして3ヶ月後の再検査の結果! なんと!! γGTPの数値が45の正常値になっているではないですか!! おかげ様で、生命保険にも堂々と入れました(笑)

有本 ゆかり 様 53歳 身長：158cm 体重：60→52kg 体脂肪率：28→21% 服のサイズ：L→M ウエスト：78→71cm

1年半リバウンドなし! 毎日が楽しくてしょうがありません♪

子育て中は子供優先で、自分のことは後回し。それに加え、昔から「健康であれば何を食べていい!」と考えていたので、好きな物を好きなだけ食べていました。結果、自分をまじまじと見つめ直す時間ができた頃には、これはマズい…という体型に…

50歳で体重は60kg…テレビCMでお馴染みの、某ジム系ダイエットに通い始めました。4ヶ月通い続けたところ、見事60→52kgのダイエットに成功! しかし、とにかく費用がかかりすぎる…。続けられる金額で何か良いものはないかと見つけたのが「美容液ダイエットシェイク」です。

味がたくさんあって飽きないし、飲み続けて1年半になりますが、まったくリバウンドをすることないです!

食べた分だけ太る体质ですが、「平日は朝晩の2食置き換えをし、土日は好きな物を食べる!」と、自分なりのルールを決めてからは、ちゃんと金曜日には体重が戻るようになりました。

最近ではタヒチアンダンスを習い始め、笑って踊って、毎日が楽しくてしょうがありません。

痩せて若返ったとか、キレイになったとか褒められると、1枚余分に服を買ってしまいます(笑)

定期購入をしていますが、今月分だけこうしてほしい…等の個別対応も、メールを送るとすぐに対応いただけて、とても助かっています。



矢野仁様愛用の レバーザイム



内容量:60粒
通常価格:6,480円(税込み)

景山ミチ様・篠咲深琴様・有本ゆかり様愛用の 美容液ダイエットシェイク

内容量:14袋
通常価格:8,640円(税込み)

ヘルシーバンクには、毎日全国から嬉しいお声がたくさん寄せられています。今回は、写真付きでお送りいただいた貴重な体験談をご紹介いたします!

景山 ミチ 様 42歳 身長：162cm 体重：69.2→55.6kg 体脂肪率：38.6→25.8% 服のサイズ：3L→M ウエスト：86→67cm

8ヶ月で-13.6kg! こんなに前向きで明るくなれるなんて思っていませんでした♪

昔からあらゆるダイエットを実践してきましたが、挑戦しては中断の繰り返し。気が付くと、70kgの大台前に…。着られる服もなくなり、妊娠していた時のマタニティーを引っ張り出すために…。主人や子供からは「トド」呼ばわり。そんな私がダイエットに本気で取り組むようになったきっかけは、ご近所さんから言われた「3人目オメデタ??」の一言です。

「食事を置き換えて、満腹感があり、美味しいうえに、経済的にも負担なく続けられる」という贅沢な条件で探し求めた結果、たどり着いたのがヘルシーバンクさんの美容液ダイエットシェイクでした。

正直、水だけでシェイクした場合は、それほど美味しいとは思えなかったのですが、低脂肪の飲むヨーグルトや豆乳をプラスすると、本当に美味しい! そのうえ超満腹感♪

まったくストレスなく、3ヶ月経過した時点で69.2→60.8kgと8.4kgの減量に成功!!

こんなに楽しく、ストレスなしでダイエットが続けられるなんて♪

8ヶ月経った現在では、-13.6kgを達成! これはすごすぎる!!

やつれる事なくキレイにダイエットできたので、周りのみんなからも羨ましがられています♪



今までではオシャレに無関心、何をするにも面倒で引きこもりがちでしたが、外に出て人と会うことが楽しみに♪

痩せることで、こんなに自分が前向きで明るく行動できる様になれるなんて思ってもいませんでした!

篠咲 深琴 様 50歳 身長：150cm 体重：56.2→52.45kg 体脂肪率：38→28.7%

1ヶ月で3kg減! 安心して人間ドックを受けられます♪

年末からイベント続きのうえ、今年に入ってからは座りっぱなしの仕事が忙しく、なんと3ヵ月余りで体重が5kg増! 4月末には人間ドックを受けるということもあります。これはまずい…と本格的にダイエットに取り組むことを決意!

運動やストイックな食事管理ができないことは分かっていたので、昔成功したことのある置き換えダイエットをすることにしました。でも、はっきり言ってダイエットシェイクって不味いんですね…。昔使用したシェイクは、なるべく味わわないように結構な量をストローで一気飲み。キツイ匂いと不快な後味で食欲を減退させられて痩せたと今でも思っています(笑)

ネットで見つけたヘルシーバンクの美容液ダイエットシェイクは、お試し商品と返金制度があることに引かれ、思い切って注文をすることに。

正直この量で一食持つのかな? とはじめは半信半疑でしたが、飲んでみると全然大丈夫! 腹持ちがしっかりしているんです!

そのうえ、味は薄味かなってくらい自然だし、それぞれの風味がちゃんと違って美味しい!



現在1ヶ月を経過し、順調に3kgの減量に成功!

とりあえず人間ドックの問診で、昨年の体重と比較して叱られることは無いでしょう(笑)

運動の秋を今年こそ!

旬のものが増えてくる季節、美味しいものをたくさん食べているうちにどんどん体重が…。気づいた時にはびっくり!なんて経験はありませんか? 秋は、冬に備えて、体にエネルギーを蓄えようとし、食欲がアップしてくる時期もあります。美味しいものをしっかり食べるため、今年の秋こそ“運動”をしてみませんか?

秋におススメの運動を紹介します! 一有酸素運動編

ランニング

ランニングは特別準備するものもなく、手軽に始められる有酸素運動です。好きなコースをお気に入りの音楽を聴きながら走ると、気分がすっきりし、ストレス解消にもつながります。秋は色づき始めた風景を楽しみながら、自分のペースでランニングしてみてはいかがでしょうか。



ウォーキング

いきなりランニングするのは辛い…という人にオススメなのがウォーキングです。お友達やご家族で楽しく話しながら行うこともできるので、無理なく続けやすい運動です。“ちょっと早めに歩く”ことを意識すると持久力がつき、代謝アップにつながりますよ。



サイクリング

ランニングやウォーキングは有酸素運動の定番ですが、サイクリングも有酸素運動の一つです。遠出ができるので、気分転換にもなります。自分だけの自転車をこだわってみたり、服装やグッズを選ぶ楽しみもありますね! 自転車を持っていなくても貸し出しを行っているところもあるので、うまく活用してみましょう!



水泳(水中ウォーキング)

他のスポーツと違い、天候に左右されずに行うことが出来るスポーツです。クロールや平泳ぎをしなくとも、水中を歩く(水中ウォーキング)だけでも効果があります。水中ウォーキングは水の抵抗がある中を歩くので、陸上で行うウォーキングよりも力が必要となり、消費エネルギーが大きくなります。運動不足解消や代謝アップ、ダイエットにも効果的です。



秋は身体の代謝が高まるので、ダイエットにオススメの季節です。だんだんと過ごしやすい気候となりますので、夏の暑さで室内に閉じこもっていた方も、ぜひ外に出かけて身体を動かしてみてはいかがでしょうか。

お客様ボイス

Y-GTPの値が
230⇒94まで下がった!

「レバーザイム」をご愛用中

ご書き下さい カラーのイラストもOK ●

1ヶ月でシナネットでレバーザイムの存在を
知りました。口コミで肝機能がよくない話を
読みました。半信半疑で注文し、レバーザイム
を飲み始めて2ヶ月後、健康診断でそ
の数値にビックリ!!
もともとお酒が好きで、既飲んでいたので、毎日
Y-GTPの値が高く(昨年7月は230)、今
が下がっていました。それがなんと94まで下
がりました。信じられませんでした。
あまりうれしく、即、定期購入へ。
飲み続けています。

この度は、とても嬉しいご報告を頂きまして、誠にありがとうございます!
Y-GTPの値が【230】から【94】まで下がったとの事、効果を
実感頂けているようで、スタッフ一同感激でございます。

引き続き、数値改善のため、レバーザイムを継続してご利用
頂けますと幸いです。
今後も晚酌をお楽しみくださいませ♪



産後ダイエットに!

「美容液ダイエットシェイク」をご愛用中

ご感想をお書き下さい カラーのイラストもOK ●

産後、約10kg太った
ままでいたが、28日

で2.8kg減り

ました。妊娠前
の眼が着られる
ようになるのでは
と希望が持て
ました。

これからも
お世話に
なります。😊



浮田

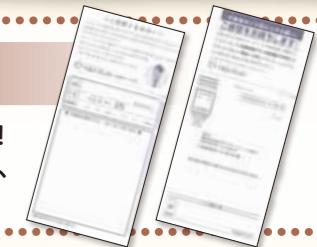
28日で2.8kgの減量に成功されたとの事、本当にめでとう
ございます♪ 美容液ダイエットシェイクがお役に立てる
よう、大変嬉しく思います(*^▽^*)

また、とても素敵なイラストまで描いて頂き、ありがとうございます!

結果が出ると、やる気UPや自信に繋がりますよね! まずは妊娠
前の服を着るという目標に向けて一緒に頑張りましょう☆彡

ご意見・ご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。



「体质改善に役立つ呼吸 その2」

脳幹(延髄・橋・中脳 ※図参照)には呼吸中枢のほか、循環中枢、自律神経、運動神経の反射中枢などがあり、身体のバランス、姿勢を保つ、足と身体の調節を行っています。特に呼吸中枢の主役を担っているのが延髄です。

呼吸運動は胸部の伸縮と横隔膜の上下運動によってなりたっています。女性では、主に肋骨間の筋肉を使う胸式呼吸、男性は主に横隔膜の上下運動による腹式呼吸です。呼吸数を減らすことは、心肺機能の負担軽減につながるので体質改善に役立ちます。とりわけストレッチ運動は呼吸を重視する関係上大いに活用したいものです。息を吐く呼では筋肉は弛緩し、吸では筋は収縮して緊張します。このように呼吸は知らず知らずの間に自律神経を調節しているのです。

このことから呼吸数は、自律神経のバロメーターと言えます。呼吸が深く大きくなれば、呼吸数は少なくて緊張がほぐれ副交感神経型となり、リラックスするので血流はよくなり、各細胞へ充分に酸素が行き届き、乳酸もたまりにくくなり疲れにくい身体となります。

逆に呼吸数が多くなることは、交感神経型となり緊張して興奮状態をつくってしまう為、脈拍は増え、血管が細くなるので血圧は高くなり、体温も上昇しエネルギーを消耗します。よって呼吸数が多いよりは少ないほうが、パド付く身体に適応しているといえるでしょう。

その3は次号に掲載します。

大阪大学名誉教授 医学博士 大山良徳

