

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

ヘルシーバンク通信

Vol.36
2019
冬
WINTER

2018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



「三世代テーマパーク
みろくの里」

広島県の最東端に位置する県内第二の中核市である福山市には、県内唯一の遊園地「みろくの里」があります。ジェットコースターから幼児向けの遊具をはじめ、昭和30年代の懐かしい街並みを再現した「いつか来た道」、美術館や温泉施設まで完備した親子三世代で楽しめる総合レジャー施設として人気です。

11月中旬から1月上旬の冬の時期に催される恒例のイルミネーションは、園内が100万球以上の電球で彩られ、遊園地全体が光に包まれる様子は、まるでおとぎの国。一方、いつか来た道では、提灯や竹灯籠など「和」のイルミネーションが施され、暖かい光に包まれたノスタルジックな街並みを散策することができます。

さらに、音楽に合わせて光が変化するデジタルイルミネーションは中国地方最大規模。打ち上げ花火が開催される日には、光と音楽花火の競演が楽しめます。

そして2017年4月から新しくオープンした「ダイナソーパーク」は、森の中から実物大の恐竜が現れる冒險型アトラクション。ここもライトアップが施され、昼間とは違った凄みある恐竜の迫力を味わうことができます。

「みろくの里」は、いろいろな世代と一緒に、そして一日中楽しめるスポットです。この冬、福山へお越しの際には是非、ご家族でいかがでしょうか。



代表 渡辺 浩

美容と健康を共に
ヘルシーバンク

しあわせの食卓
2019 WINTER



鶏チリ

材料(2人分)

- | | |
|---|---|
| ・鶏胸肉(皮なし)
.....1/2枚(150g) | ・スープ...1/2カップ |
| ・A
{ 塩・胡椒・酒.....少々
片栗粉.....大さじ1 | ・C
{ 醤油・砂糖・酢・酒・ケチャップ.....各小さじ2
赤パプリカ.....1/2個 |
| ・サラダ油.....大さじ1
{ にんにく・生姜・各ひとかけ | ・エリンギ.....1本 |
| ・B
{ 白葱.....1/4本分
豆板醤.....小さじ1/2~ | ・ピーマン.....2個
・レタス.....2枚 |
- ※夏はトマトを入れると旨味があります。

作り方

- にんにく、生姜、白葱はみじん切り。パプリカ、ピーマンは乱切り、エリンギは薄切り、レタスは千切りにする。
- 鶏胸肉は、そぎ切りにして肉叩きでたたいて薄く伸ばす。(格子状に切っても良い) Aの調味料をもみこみ、片栗粉をまぶしておく。
- フライパンに油を入れ、Bを炒め香りが出たら、Cを加え、沸いたら2の鶏肉を加える。
- 少し火が通ったらエリンギ、パプリカ、ピーマンを加えて仕上げる。
- レタスを敷いた器に盛り付ける。

【栄養価(1人分)】
エネルギー 222kcal
たんぱく質 20.6g
脂質 7.9g
塩分 1.5g

今日の料理 ~疲労回復に効果のある食材を使ってみました~

- ◎鶏胸肉は、低脂肪高たんぱくの食品で、疲労回復物質のイミダゾールペプチドを含み、抗疲労効果が認められています。疲労物質の乳酸がたまるのを防ぐビタミンB1やB2をもっています。
- ◎抗酸化作用を持つ色鮮やかな野菜や果物は疲労回復に役立ちます。赤パプリカやピーマンは、カロテンやビタミンCを多く含み効果が期待できます。
- ◎ニンニクや葱に含まれるアリシンは、ビタミンB群の食品と摂ると疲労回復効果が高まります。
- ◎疲れを感じるときは、まず食生活を見直してみましょう！欠食、偏食はありませんか？食べる力は、偉大です。バランスの取れた食生活を！

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

フレーバーライン
0120-534-569 9:00~21:00
0120-634-569 24時間受付(年中無休)
FAX
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

急増する現代型の冬疲れ

冬になると、肩・首の「こり」や痛みが出やすい、または悪化する人も多いのではないか。一刻も早く解消して、冬を満喫しましょう。



冬になると、肩・首の「こり」や痛みが出やすい、または悪化する人も多いのではないか。一刻も早く解消して、冬を満喫しましょう。

●肩や首の「こり」

肩こりと言えば、寒さやストレレスなどによる筋肉の緊張によって血行が悪くなることが原因で起ります。

首こりは、加齢とともに起る変形性頸椎症や首のヘルニアなどの病気が原因となっている可能性があります。

*首から肩にかけて痛みが出やすいので、肩こりと混同されがちですが、全く別のことです。



人が多くなつきました。
こうした細かく小さな動きで蓄積した疲労は、深部にある筋肉を硬くする「現代型の肩・首こり」を引き起こしてしまいます。

注意が必要

肩こりに効果のあるマッサージでも、首にとりでは逆効果で、症状を悪化させてしまう恐れがあるので、首に違和感がある場合は、まずは病院で診察してもらいましょう。

ポイントは『筋膜』

筋膜とは、筋肉を包む薄い膜のことです、柔らかい組織の為、癒着しやすい特徴があります。同じ姿勢や細かい作業を長時間続けた結果、この筋膜が筋肉に癒着すると、こりや痛みを招きます。

そこで、筋膜の癒着を取り除き、深層のこりを取る方法をご紹介します。



●解消方法

①肩甲骨リリース

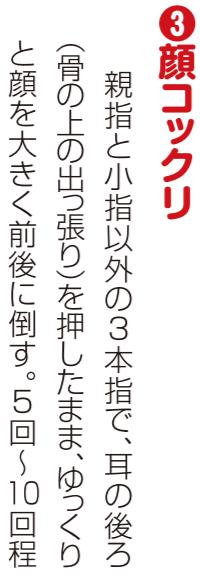
用意：テニスボールやゴルフボール

仰向けになり、ボールを肩甲骨と背骨との間に置き、深層の筋膜に到着するよう深く圧をかける。深呼吸しながらゆっくりと内側と外側に腕を回す。ボールの位置を上下左右にずらしながら繰り返す。



②肩甲骨押さえ回し

親指と小指以外の3本指で、耳の後ろ（骨の上の出っ張り）を押したまま、ゆっくりと顔を大きく前後に倒す。5回～10回程繰り返す。



③顔コッククリ

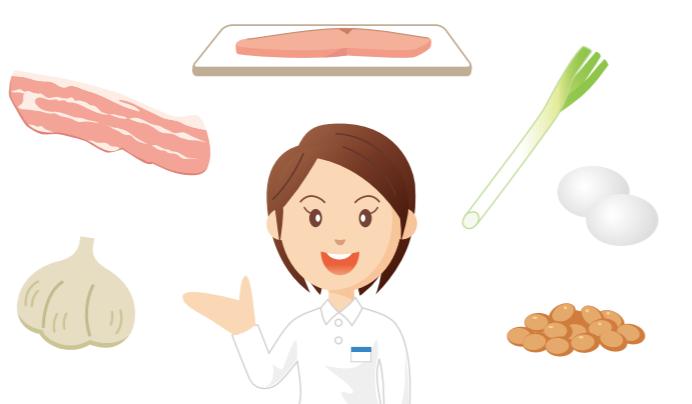
親指と小指以外の3本指で、耳の後ろ（骨の上の出っ張り）を押したまま、ゆっくりと顔を大きく前後に倒す。5回～10回程繰り返す。

●冬疲れ

寒さで血行不良が起ると筋肉がガチガチになります。また、体温維持の為に自律神経が活発に働く事で過労状態が起き、疲れに繋がる為、冬は特に疲れやすい季節です。

疲労回復効果が期待できる栄養素と言えば「たんぱく質」「ビタミンB」「クエン酸」など。これらを含んだ食材を使用した食生活を心がけ、疲れにくい身体作りをしましょう。

また、ビタミンB-1は、ネギ、ニンニクにんにくなどに含まれる「アーモン」と結びつくと吸収率が高まる為、より疲労回復効果が期待できます。



●最後に

いかがでしたでしょうか?「こり」の芯を意識して動かして頂くと、肩や首周りがポカポカしてしませんか?
今回ご紹介した方法をお試しください。時は、「痛気持ちいい」位の強さで、無理をせず、リラックスした状態で続けてみてくださいませ♪



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。

栄養バランスも
すぐれている!

●感想をお書き下さい カラーのイラストもOK ●
美容液ダイエットシェイク、いつも愛用させて
いただいている!! 私は普段の食事のカロリー
や栄養を記録しているのですか?
このダイエットシェイクは1日のシェイクにビロード
美味しい上に、栄養バランスが非常に優れて
おり、食べすぎた日の調整の他にも
栄養が足りていない感じる時にも
飲んでおりしています。大幅にカロリーグラン
で見る上に栄養バランスも優れています。
もう手放せません!
このシェイクを参考して下さった方に感謝です

美容液ダイエットシェイクにつきまして、嬉しいお言葉の数々、
本当にありがとうございます(^^♪

ダイエットはもちろん、栄養補給としてもご活用頂いている
とのことで、とても嬉しく思っております!
これからもお客様のペースでご利用頂き、少し
でもお役に立てますと幸いです!
数ある健康食品の中より美容液ダイエット
シェイクをお選び頂き、誠にありがとうございます(^^♪



村田

これからも
続けていきます!

●感想をお書き下さい カラーのイラスト
健康診断の時にコレステロール値の
高さを指摘され、職場からは医者へ
行くよう勧められておりました。コレステロール
薬はあまり良くないという声も伺っており、
サプリメントで良いなとはと貴社の商品を
ネットで知り購入しました。服用してから
3ヶ月程度はよいと効果は期待できない
だらうと思いつつ、服用後1ヶ月で健康
診断。血液検査の結果は正常値に
本当にビックリしました。これからも続けて
いきます。ありがとうございます(^^)

服用後1ヵ月で正常値になられたとのこと、
誠におめでとうございます!

出来れば薬よりサプリメントでお気持ち
とてもよくわかります。

モナコリンプラスは食品ですので、安心して
ご利用頂けたかと思います。

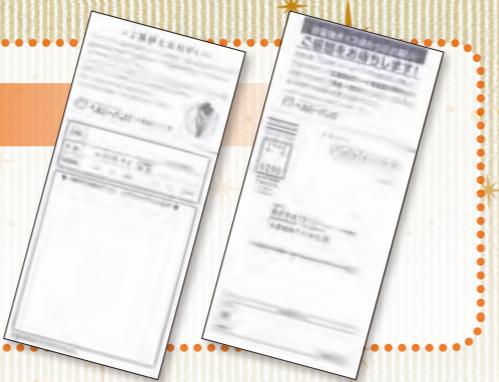
これからも無理なくご継続頂き、正常値を
保って頂ければ幸いです(^^♪



浮田

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。



冬の乾燥は大ダメージ? お肌だけでなく髪も守ろう!



冬になると、お肌が乾燥する方が多くいらっしゃると思います。

しかし、乾燥によってダメージを受けるのは、お肌だけではありません! 冬になると髪の毛がよく絡まったり、まとまらなくなったりすることはありませんか? 髪の毛が乾燥していると疲れた印象を与えてしまい、老けて見られがちです。しっかり潤いをキープし、キレイなつや髪で冬を乗り切りましょう!

乾燥の3つの主な原因

1. 空気の乾燥

秋から冬にかけて、空気中の水分量が減少し湿度が下がっていくことに伴い、髪の毛も乾燥してしまいます。また、気温が下がると全身の血管が収縮し、血行が悪くなるため、髪の毛まで水分や栄養素が行き届かなくなってしまい、抜け毛にもつながります。

2. エアコンの風

夏も同様ですが、エアコンの風が直接あたることにより、髪の毛の水分が減ってしまいます。その結果表面がパサついてしまいます。エアコンの風向きを調節し、直接当たらないよう心がけましょう。

3. シャンプーやドライヤーの方法

髪の毛同士をゴシゴシとこすり合わせると、キューティクルが髪の毛から剥がれ落ち、髪の毛の内部にある必要な水分が外に流れ出てしまいます。また、ドライヤーを長時間かけてしまったり、自然乾燥で放っておいたままにすると、髪の毛は傷んでしまいます。



美しいつや髪を取り戻すには?

- 入浴前にしっかり髪をとかし、シャンプーはしっかりと泡立ててから使用し、髪と髪をこすらないよう注意しましょう。
- 寒い冬はシャワーの温度を熱くしがちですが、高温のお湯は油分を必要以上に流してしまい、髪の毛の潤いがなくなってしまいます。38度前後のお湯で洗いましょう。
- ヘアオイルや洗い流さないトリートメントを使い、髪に潤いを与えましょう。



今日から実践! 髪に優しくドライヤー♪

- ① 優しくタオルにしみこせるように、水分をふきとります。
- ② 髮とドライヤーの距離を20cmほど離し、まず地肌を乾かすことを意識しながら、内側からドライヤーで乾かしていきます。
- ③ 最後に毛先を乾かし、1分程度冷風を当てます。



ポイント

- ・1ヵ所に長時間当たる事がないよう、小刻みに揺らすようにしましょう。
- ・できるだけ短時間(約3~5分以内)で終わらせましょう。
- ・半乾きはNGです! 頭皮が荒れてしまい、抜け毛の原因にもなってしまいます。



是非今日から実践してみてくださいね♪

この冬は綺麗なつや髪をキープし目指せ! 見た目年齢-5歳!!

スタッフ日記 ····

美味しい食べものがたくさんある名古屋！

人生で初めて行きました(^^♪ とても素敵な街でした＼(^o^)／



ヘルシーバンクの笹木です！
今回は名古屋に行ってきました☆



名古屋名物「ひつまぶし」!!
溢れんばかりのうなぎ☆
1杯目はうなぎ丼のままで
2杯目は薑味をかけて
3杯目はおだしをかけてひつまぶしに！
美味しすぎて無我夢中で食べました(^^♪



東山動植物園



こちらでプラネタリウムを鑑賞してきました！
ドーム内径35mという世界一の大きさはとても迫力がありました！
たくさんの星に包まれているようで、宇宙の偉大さを感じました！
名古屋に行かれた際には是非!!!

名古屋市科学館

「呼吸とストレッチ運動 その3」

呼吸数と脈拍は相関するので、呼吸数が多くなればそれだけ心臓の負担が大きくなりバテやすくなります。よって安静時の呼吸数の多少により、体調の状態を知ることができます。

深呼吸や長息呼吸は、興奮を抑制するのに役立っています。

ではストレッチの呼吸法はどうするのか。長息呼吸ですから鼻から吸い口から吐く、その比は吸う(1)に対し呼(5以上)の割合です。吐き続けている間に筋は十分に伸びるので、筋や腱、靭帯が柔らかくなりリラックスできます。さらに関節も柔らかくなり、関節の可動範囲が広くなるので怪我予防にもつながります。そして身体全体が柔軟になれば、不必要な動作にスムーズに対応できるので、疲労しにくいからだになっていきます。

これから始めても遅くありません。人は発育や成長が止まっても、発達は使えば使うほど機能が向上し、高齢者でも発達することを知っておくべきです。

日常生活の中に筋トレとストレッチの両方を取り込み、1日僅か3~5分でもよい。毎日継続することにより、効果が出ることを知っていてほしい。

お風呂上がりのあと、寝る前にストレッチすると痛みもなく気持ちよくできます。3日坊主でもよい。思い出したときに、ストレッチするだけでも続ければ効果があります。ぜひお試し下さい。

大阪大学名誉教授 医学博士 大山良徳



お喜びの声が ぞくぞく 新着 体験談のご紹介

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！

今井 初音 様 42歳 身長：156cm 体重：56 → 52kg 体脂肪率：33 → 30%

タヒチアンダンスの発表会にあわせて4キロの減量に成功！クビレ&お肌もピカピカ♪

社会人となり、パソコンを使うデスクワークの仕事を始めてから体型がどんどん変化…顔や足はむくんパンパン、お腹はぽっこり…「もう痩せるのは無理かな…」とあきらめしていました。

そんな時、ダンスの発表会に出ることになったんです。なんとか痩せたい!! と、置き換えダイエットの商品をいくつか試してみましたが、人工甘味料の臭いと味を受け入れられず断念…

美味しいと続けられる商品はないものか…と、インターネットで検索していくと遭遇したのが「美容液ダイエットシェイク」です。

届いたシェイクを早速試してみると、そのナチュラルな美味しさにビックリ!!

これなら続けられる！と、3ヶ月間続けたところ！なんと4キロの減量に成功！今まで何をしても痩せなかった体重が、ゆっくりと、でも確実に落ちていったんです！お腹のくびれも戻り、お肌はぴかぴか♪

今では、会う人会う人に「痩せたね～」「キレイになったね！何したの？」と聞かれる毎日(笑) ダンスの発表会に自信を持って堂々と出演できたことが、何より嬉しかったです♪



今井様ご愛用の
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)

藤岡 真理 様 50歳 LDL(悪玉コレステロール)：209 → 109

両親からの遺伝と言われたLDLが3ヶ月で109に！姉も真似して即買いです(笑)

久しぶりに受けた今年2月の健康診断で、悪玉コレステロール値が「200」という結果が。

ドクターからの説明では「遺伝的な要素が大きいので、食生活や生活習慣を改善しても数値を下げる事は難しいかもしれません」とのこと。実際、父も母もコレステロール値が高く、薬を飲んでいました…

栄養士さんから指導を受け、1ヶ月後に再検査を受けたものの、前回より数値が増え「209」に…ドクターから「3ヶ月後に再々検査をして、数値が下がらなければ薬を飲みましょう」と言われ、どんなに生活を見直す努力をしても報われない…もう薬に頼るしかないのか…と諦めかけていた時に、モナコリンプラスの記事を見かけたんです。

毎日欠かさずモナコリンプラスを飲み続けながらも、半ば諦めムードで受けた3ヶ月後の再々検査の結果、なんと！数値が「109」と正常値!! 予想もしていなかったことにビックリ！こんなにすぐ結果ができるなんて、本当に驚きました。

実は私の姉は、私よりコレステロール値が高いうえに、友人から勧められたサプリを半年飲んでも全く数値が変わらず悩んでいました。今回の私の結果を伝えたところ、飛びつくようにモナコリンプラスを購入し、すぐに飲み始めたんですよ(笑)

毎日飲むだけでこんなに結果ができるなんて！不安や心配から解放していただき、本当に感謝しています♪



藤岡様ご愛用の
モナコリンプラス
内容量：120粒
通常価格：7,344円(税込み)