

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

お月見の歴史は古く平安時代に中国から伝わりました。当時は、空を見上げるのではなく、水面や盆に映った月を眺めていたそうで情緒があふれますね。江戸時代になると、豊作祈願と収穫を感謝する意味合いで強くなり、穫れたばかりの稻や農作物を月に供えるようになったのです。広島市を中心部に位置する広島城でも、毎年観月会が開催され、月を鑑賞するだけでなく、お茶席や弦楽器の演奏会など、様々なイベントを楽しめます。全国それぞれの地域の特色を生かした観月会が各地で開催されていますので、この秋、是非参加されてみてはいかがでしょうか。

暑さがやわらぎ、過ごし易い季節になつきましたね。秋は空気中の水分が少なく、月がはつきり見えることから、中秋の名月を楽しむ観月会が各地で行われます。中秋の名月とは「秋の真ん中の月」という意味で、旧暦で秋とされていた7~9月の真ん中、8月15日の月を指します。今年は現代の太陽暦で9月13日が中秋の名月、翌日の9月14日が満月とされています。

「観月会」

Vol.39
2019
秋
AUTUMN

2019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

しあわせの食卓
2019 AUTUMN
今月のヘルシーレシピ



黒豆ごはん

材料(4人分)

- 米 2合
- 黒豆 40g
- 梅干し 小1個
- ちりめんじやこ 大さじ1
- 酒 大さじ1

作り方

- 1 米は研いでおく。
- 2 黒豆は10分くらい炒る。炒り黒豆があれば使う。
- 3 ①の米に酒と水で2合分の水分にする。
- 4 米の上に、黒豆、梅干し、ちりめんじやこをのせて炊く。
- 5 炊き上がって混ぜる。梅干しの種は取り除く。

【栄養価(1人分】	
エネルギー	316kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	2.5g
塩分	0.6g

今日の料理

◎秋は新米のおいしさを味わいましょう！米は、糖質の量が注目されますが、大切なエネルギー源で、ビタミン、ミネラルも多く含む、バランスの良い食べ物です。量を考えながら、しっかり食べましょう！
◎黒豆の嗜み応えは、満腹感を感じることができます。
◎黒豆は、煙の肉と呼ばれ、良質なたんぱく質が含まれています。細胞の働きを活性化させるといわれるレスチンや強力な抗酸化作用を持つサボニン、骨を丈夫にするのに欠かせないイソフラボンなども含み、古くから食べられてきました。
◎黒豆の黒い色は、抗酸化作用のあるポリフェノールを含み(アントシアニン)、梅干しの酸でアントシアニン系の色素が発色赤い色になります。
◎梅干しは、クエン酸を含み、疲労回復、食中毒の予防、カルシウムの吸収を助ける役目もあります。夏バテを回復させないまま秋バテを感じてる人にはお勧めです。塩分を考えながら食べましょう。

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
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。



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
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)



秋の気候に要注意

秋は過ごしやすい気候で、食欲の秋、スポーツの秋、など楽しみが多い季節。

一方で、少しずつ冷え込みが強くなり、空気が乾燥してくる時期であります。乾燥が原因で体の潤いが失われ、肌のカサカサや口腔内の荒れ、鼻水や咳、喉の痛みなど、不調が起こりやすい時期でもあります。

燥邪(そうじや)

乾燥による障害を「燥邪」といい、体の中で最も影響を受けやすいのが「肺(気管支、皮膚など)も含めた広い意味で呼吸器系を示します」です。肺は「潤いを好み、乾燥を嫌う」性質がある為、肺が弱る(乾燥する)と、呼吸器症状だけでなく、免疫力低下など様々な不調を起こします。また、大腸も影響を受けやすい為、便秘などにも注意が必要です。



○こんな症状はありませんか？

・口の渴き

・鼻や喉の乾燥

・空咳

・痰

・便秘

・肌荒れ(皮膚の痒み)

・気分が落ち込む

これらの症状が表れたら、体の潤いが少なくなっているサインかも！



★肺(体)を潤す食材

肺の働きや血の巡りをよくすることで体を潤し、呼吸器系の不調や、秋の乾燥が招く便秘、肌荒れの予防・解消が期待される。



②

- まずは、手を洗いましょう。
- うがいをする時は、喉の奥から行わず、まずは口全体を

うがいをする時は、喉の奥まで「ガラガラ」とうがいを

します。その際に声を出しながらうがいをすると喉の奥まで届きます。

効果的な「うがい」の方法

③ そして、上を向いて喉の奥まで「ガラガラ」とうがいを

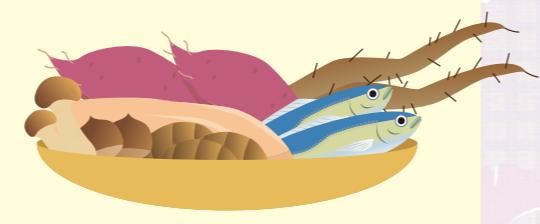
します。その際に声を出しながらうがいをすると喉の奥まで届きます。

★気を補う食材

【大根・れんこん・白じま・山芋・卵・牛乳・豚肉・白きくらげ・蜂蜜・梨・ブドウなど】

※梨は体を冷やす性質があるため、食べ過ぎには気をつけましょう。

【里芋・さつまいも・鶏肉・鯛・秋刀魚・鰯・きのこ類・根菜類・くるみなど】



★乾燥を防ぐ

- ・加湿器を利用して、適度な湿度を保つ
- ・マスクをする

- ・白湯や温かいお茶など、水分をこまめにとる
- ・うがいをする(最低3回は、「こまめに行なうことが大切)



これから季節は特に、乾燥やウイルス感染など、体調を崩しやすくなっています。日々から体を潤す食事や運動を心がけ、体を鍛えておきましょう！



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。

LDLコレステロール値が203から146に下がったとのこと、本当に
おめでとうございます!!

正常値と言われる値まであと一歩ですね(^^♪

数ある健康食品の中から、弊社モナコリンプラスをお選びいただき、誠にありがとうございます!

これからも健康で楽しく毎日を送れるよう、お客様のペースでご利用いただき、ご継続いただけますと幸いです(*^々^*)

また、素敵なお報告をお伺いできることを楽しみにしております!



浮田

スルッティー有難う♪
って感じです

ずっと便秘に悩んでいましたが、今は前日の夜に飲んでおくと朝には、本当にスッキリと出ます。この前、旅行にももって行って、忘れずに飲むと…今まで100%旅先では、便秘…ずっと、重い気分で、しかも家に帰るまでは、我慢我慢だったのが、ウソのよう普通にお通じがあつて、とっても嬉しかった。旅行でこんなにすっきりするなんて!! スルッティー有難う♪って感じです。

スルッティーがお役に立てているようで安心いたしました(*^々^*)旅行先にも持て行っていただけのこと、スタッフ一同とても嬉しい思っております☆せっかくの旅行ですので、お通じの面に不安なく、美味しいものをたくさん食べたいですね!お気持ちとてもよくわかります。これからもご自宅をはじめ、旅行先などでもスルッティーをご活用いただき、「すっきり生活」を満喫していただけますと幸いです(^^♪



村田

あと一歩★

●ご感想をお書き下さい カラーのイラストもOK ●

昨年の人間ドックで
レバコレステロール 数値が
203
これは!!と思ふ
モナコリンプラスを飲み始めました
今年の人間ドックでは
146 でした。
あと一歩
飲み続けたいです

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。

商品やダイエットに関するご質問、本誌「季らら」へのご感想やご意見などはメールもしくはFAXかお電話にてお寄せください。

若く元気に! クマを解消しよう★

目の下にクマがあると疲れて見えたり、年齢よりも老けて見られたりしてしまいますよね。

実はクマにも種類があり、原因は睡眠不足だけではないことをご存知でしょうか?

それぞれの原因により対処法も異なりますので、正しいケアを行い、クマを解消しましょう!



黒クマ

◆原因

加齢により下まぶたのシワやたるみができ、その膨らんだ部分の下が影になることで、クマのように見えている状態です。筋肉が衰えることにより、眼窩脂肪が前に突出し、目の下のたるみとなってしまいます。

◆対策

- ・肌のハリや弾力を取り戻すため、コラーゲンやヒアルロン酸、エラスチン等を多く含む化粧品で、しっかりと保湿をしましょう。
- ・「目をギュッと閉じて5秒間キープ、大きく見開いて5秒間キープ」を繰り返し、目元の筋肉を鍛えましょう。



青クマ

◆原因

睡眠不足や疲労によって体内の血行が悪くなり、血液中に酸素が足りなくなることで血液の色が黒ずんでいる状態です。また、冷え性やパソコン・スマートフォンなどによる眼精疲労も原因の一つとなります。目元の皮膚は薄い為、この黒ずんだ血液が透けることにより、目の下が青黒く見えてしまいます。

◆対策

- ・十分な睡眠時間を確保しましょう。
- ・ホットタオルで目元を温めてあげましょう。
- ・黒クマと同様、目元の筋肉を刺激するように大きく瞬きをし、血行を促進させましょう。



茶クマ

◆原因

目の下の色素沈着によって引き起こされます。主な原因である紫外線のメラニン色素に加え、クレンジングの際に強くこすることや、メイク汚れ等による皮膚への刺激が原因として挙げられます。

◆対策

- ・メイクやクレンジングをする際、できるだけ摩擦が起きないよう優しく触れましょう。
- ・ビタミンCや美白成分が配合された化粧品でしっかりと保湿を行い、肌のターンオーバーを促しましょう。
- ・日焼け止めや日傘、帽子などを活用し、紫外線対策を行いましょう。



ご自身に合った方法で目元のケアを行い、若く元気な印象を維持ていきましょう♪

スタッフ日記 ····

日本でシャチのショーがみられるのは2箇所ということで、
その一つ!【鴨川シーワールド】に行ってきました(^^)/



ヘルシーバンクの笹木です!
今回は千葉県にある
鴨川シーワールドを
紹介します☆



圧巻の大ジャンプ!

シャチのショー!
ショー開始1時間前から席に座り、前から4列目、真ん中の席にて鑑賞!水しぶきをしっかり浴び、シャチの迫力を目の当たりにしました!

シャチの大きさと
キャストの皆様の
身体能力の高さに
とても驚きました!!

※前列から中列くらい
の方は全身しっかりと
濡れるので、カッパ
が必須です☆



ウトウト...

鴨川シーワールドにはシャチ以外にもかわいい動物がいっぱいです☆
お昼時だったのでとっても気持ちよさそうに寝ていました♪



凛々しい顔に
癒されました



イルカ・ベルーガ・アシカのパフォーマンスも
見れます(^^♪
どれもとてもかわいい笑顔になれる素晴らしい
ショーばかりです!!
是非お出かけしてみてください(*^*)

「心の不安の解消法 自然治癒力について」

東洋医学、禅、瞑想などの理念や思想を統合し「自己陶冶」を目指す自己研修法が「自立訓練法」です。これは「自律性」を尊重する考え方で、ルーテは人の心理的な愁訴(悲しみや苦しみの訴え)が「自律性」の機能を回復することで改善されることを、明らかにしました。つまり怪我が自然に治るという復元力、換言すれば自然治癒力が大きく関与していることを意味しています。

筆者は「自然治癒力の高め方」(ダイヤモンド社・2001)の中で、心身の健康を維持したり、病気を治したりするうえで、一番大事なのは自然治癒力を高めることにあることを述べています。

では、自然治癒力を高めるにはどうしたらいいのでしょうか。結論から先にいえば、食べることと、身体を動かすこと(こまめに動けばよい)、十分な休養を取ること、この3つが自然治癒力を高める最も重要なポイントです。この3つのうち食べることについては、ここに改めて言及するまでもないでしょう。強いて言えば、高齢になるほど動物性脂肪や塩分の摂りすぎと野菜不足に注意でしょうか。

いちばん問題なのは筆者が思うに運動不足です。今や筋トレや有酸素運動(交感神経型の緊張運動)のみが強調されがちですが、これらは酸素を沢山吸収し血行はよくなりますが、身体の酸化が進み筋肉や腱など硬くなりがちです。そこで緊張、弛緩のバランスをとるために、からだの柔軟性と関節の可動範囲を高め、ゆったりと筋や筋膜、腱を伸ばし関節の動きを豊かにして、心を癒やす副交感神経型のリラックス運動ストレッチも、併せて行うことをおすすめします。

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!

岩山 文子 様 55歳 身長: 152.8cm 体重: 55 → 48kg(-7kg) ウエスト: 75cm → 64cm(-11cm) 服のサイズ: 11号 → 9号

夫婦で登山を楽しみたい! ダイエット決意から2ヵ月で7kg減! ウエストは11cmも細く! お肌の調子も最高です♪

今年の9月、夫と2人で大雪山に登り、紅葉を満喫してきました♪実は、ここに至るまでには色々な苦労があったんです。

昨年のこと、登山が趣味の私は、夫と一緒に登っている途中で、「なんだか身体が重いな…」と感じたんです。

また、ある時、登りの最初から思うように足が上がりず、「こんなに辛いなら登山をやめよう…」と思ったほどで、待ってくれていた夫にぐらぐらたってしまい、景色を楽しむなど考えられない最悪な登山に…。

家に戻ってから何気なく体重計にのったところ、いつもと同じ50kgと思っていたのが、なんと55kgに…。太っていた事実に驚くとともに、夫に八つ当たりした自分が恥ずかしくなり、「ごめんね…ダイエットするから、また登山に連れて行ってね」と伝え、ダイエットを決意!

夫婦で6kmのジョギングを毎朝続けていたにも関わらず、少しずつ体重が増えていることで、「ジョギングだけでは駄目、食事からのカロリーを抑えないといけないんだ」と気づきました。でも、ただ食べないのは危険ということを知っていたので、栄養バランスの取れたダイエット食品を探していたところ、ネットで、「美容液ダイエットシェイク」を見つけました。利用者の声に「栄養満点、甘くておいしい、満腹感」などと高評価だったので、半信半疑で購入してみることに。

一口飲んで、「なるほど、おいしい!」その上、満腹感もあるので、「これなら無理なく続けられる!」と思いました。夫にダイエット宣言した以上、目標達成は必須のため、食後に果物やヨーグルトを摂るなど、私なりに頑張り続けました。

その結果、なんと! 2ヵ月でマイナス7kg、48kgになりました♪おまけに、お腹周りもスッキリ~ウエストを計ったところ64cm→11cmも細くなりました♪洋服も11号→9号になり、着られる服が増えたおかげでコーディネートも楽しんでいます♪

また、シェイクに入っているコラーゲンのおかげで、ダイエット中なのにお肌の調子は良くなっています、娘からは「若くなった!」と言われました(笑)さらに、お通じも良くなり、いいことがあります!

目標を達成した今では、シェイクを飲んだり飲まなかったりですが、48kgはずっとキープしています! 6月頃に登山の計画をしているので、今からワクワク♪これからも夫婦でいろんな山に登り、景色を楽しみたいと思っています♪



After

岩山文子さんご愛用の
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)

芦田 陽子 様 60歳

朝からスッキリ、気持ちも一転! こんなに楽しい旅行は人生初♪

便秘症を自覚したのは大学時代のこと。寮生活で気を遣う場面が多く、スッキリできない日々が続き、社会人になってからも、朝から苦悶するも時間切れ…結局、我慢して出社するしかなく、慢性化したまま年齢を重ねていきました。

亡き母もひどい便秘症だったため、市販の漢方薬を飲んでいましたが、だんだんと効かなくなるようで、次から次へと薬を増やしていく、気づけばすごい数の薬を飲む毎日になっていました。そんな様子を見ていた私は、薬の力に頼るのはあまり良くないと思い、テレビで紹介された方法などをいろいろと試しましたが、これといって効果的なものに出会えず、いつしかお腹の張りが当たり前になっていました…。

そんな時、インターネットでスルッティーの広告を目にしたんです。半信半疑でしたが、「国内製造なので安全安心そうだなあ。それに薬ではなく、お茶なので、一度どんな味か試してみよう」と思い注文してみました。

届いて早速飲んだところ、味にビックリ! 想像していたよりもとてもおいしく、癖もないで飲みやすい! 説明書にあるとおり、いろいろな濃さを試して、休みの前日にはちょっと濃い目にしたところ、期待以上の効果が! 感動的に効いてお腹の中が超スッキリ~!

日記をつけているのですが、3月5日「スルッティーは、すばらしいお茶! 便秘が解消してうれしい! そう快~!」3月6日「なんと! 便秘の解消によって、1kgは減った~。今日は朝52.3kgだったと思う。むっちゃスッキリ~、嬉しい。」と記していました(笑)

朝スッキリお通じがあった日は、バイクで仕事に向かうときも気持ちが全然違います。今日も頑張ろう、と前向きな気持ちになり、仕事に向かうのも楽しくなりました♪

さらに感動したことが!

これまで旅行の度に、便秘が気になり、食事や行動を制限せざるをえないため、心から楽しめなかつたのですが、先日、2泊3日の旅行にスルッティーを持って行ったんです。夕食の後、部屋でお湯を沸かし、マグカップに入れていつもと同じくらいの濃さで飲んで寝ました。

すると翌朝、驚くべきことが! 朝食の後、トイレに行くといつものようにドッサリ出るではありませんか~ にっこり~ なんて気分がいい~♪もう感動!!

いつもスッキリするという友達が朝から元気な姿を、自分が身をもって体験し、納得。こんなに楽しい旅行は人生初でした♪これからも旅行に行く時は、スルッティーを『旅の友(笑)』として忘れず持っていくつもりです。



芦田陽子さんご愛用の
スルッティー
内容量: 30包
通常価格: 6,480円(税込み)