

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

Vol.40



2019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

## しあわせの食卓 2020 WINTER 今月のヘルシーレシピ



### 蓮蒸し

#### 材料(4人分)

- ・鯛(刺身より厚め).....4切れ
- ・蓮根.....150g
- ・ぎんなん.....4粒
- ・しめじ.....1/4パック
- ・金時人参.....少々
- ・三つ葉.....適量
- ・わさび.....適量

- ・だし.....150cc
- ・淡口醤油.....小さじ
- ・塩.....少々
- ・みりん.....小さじ1/2
- ・片栗粉.....大さじ1

【栄養価(1人分)】	
エネルギー	200kcal
たんぱく質	14.1g
脂質	3.6g
塩分	1.4g

#### 作り方

- 鯛・刺身より厚めの切り身に軽く塩をふる。ぎんなん・薄皮を取っておく。しめじ・石付きを取り2つに分けておく。人参は梅型に抜いておく。三つ葉はさつと湯をかけ結んでおく。
- れんこんは、皮の汚れているところをむき酢水につけ、おろしておく。
- 1人分ずつ器に鯛、ぎんなん、しめじ、金時人参を中高に盛り付けてからすり下ろした蓮根をのせる。
- 蒸気の上がつた蒸し器で10~12分蒸す。
- Aを鍋に入れ、とろみがつくまで熱してあんを作る。④にかけて、三つ葉とわさびを添える。

### れんこん

◎鎌倉時代に伝わったといわれ、旬は冬。穴の開いた蓮根は先が見通せると開運の象徴とされ、正月料理を始め節句などの祝い事に使われる。  
◎食物繊維やでんぷんで壊れにくいビタミンCを多く含む。

### 料理

◎釜具は、鯛の代わりに鯖、めんたい、あなごなどもお勧めです。野菜は、ゆり根、生椎茸、かぶもお勧めです。お正月には、薄いもちも美味しいですよ!  
◎寒い時期には、とろみがあると、冷めにくく温かく感じます。温かいものを食べて温まりましょう!

### 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。



### 「路面電車」

明治時代に京都で初めて運行された路面電車。現在、北は北海道から南は鹿児島まで、18の会社が運営しています。自動車の普及により一時は衰退した路面電車ですが、昨今の環境問題に対処する手段として見直され、最近では最新の技術を搭載した新しい路面電車も誕生しています。

広島市の路面電車は1912年(大正元年)に運行が開始され今では日本で番利用者の多い路面電車なんです。

8月6日のわずか3日後には、復旧された被爆電車が走り出しました。実はその電車が今も現役で走っており、復興のシンボルとなっているんです。他にも京都市電や大阪市電、神戸市電など各地から購入した車両がそのままのレトロな姿で運行しています。

また、冬の時期にはイルミネーションで飾り付けされ、サンタが運転する「クリスマス電車」も走ります。「見ると幸せになれる!」という噂もあるので、広島に来られた際には、是非探してみてくださいね。



代表 渡辺 浩



美容と健康を共に

## ヘルシーバンク



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

フリーダイヤル

☎0120-534-569 9:00~21:00

F A X ☎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

# ほうれい線と笑いジワ



笑った時にできる笑いジワは、顔の筋肉が動いてできるので自然なことです。しかし、時間がたっても消えないと気になってしまいますよね。このジワが気になって人前で思いっきり笑えないという方もおられます。

この笑いジワ、年を重ねると目立ってくるほうれい線と同じものなのでしょうか。今回はその違いと対策をご紹介します☆

## ほうれい線と笑いジワの違い

「ほうれい線」は、シワではなく頬の「境界線」のことです。加齢や紫外線により「コラーゲン」が減少することで、肌がたるみ、ほうれい線ができてしまいます。

対して、「笑いジワ」は、笑った時または笑った後に、ほうれい線と同じ箇所のできる皮膚に定着してしまった「シワ」です。

・ほうれい線は頬の境界線。笑っていないなくても常にできる溝  
・笑いジワは笑った時、または笑った後に残るシワ

## 《ほうれい線の原因》

ほうれい線が深くなる原因は、お肌のたるみです。肌の土台となっている「コラーゲン」は、加齢や紫外線の影響により減少していきます。すると、次第に皮膚を支えられなくなり、肌がたるんで、頬の境界線が大きくなり、ほうれい線ができてしまいます。

また、肌の水分量が低下し、ハリ・弾力が失われることでも、頬がたるんでほうれい線が目立つようになってしまいます。さらに、頬杖をつく、

## 2 顔全体の保湿ケア

ほうれい線のお手入れに欠かせないのが保湿です。



入浴後や洗顔の後は、肌が本来持っている保湿成分が流れ出てしまっているため、肌の乾燥が進む時間帯です。化粧水などで十分に水分を与え、しっかりと保湿してください。また、シワのケアと一緒と、ついついパーピークケアを意識してしまいがちですが、肌は一枚の皮です。全体をケアして「ほうれい線」ができていく環境をつくる必要があります。保湿ケアは部分的に行うのではなく、全体的に行いましょう。

## 《笑いジワの原因》

笑った後にシワが残る大きな原因は乾燥です。たるみが無いのにほうれい線が目立つ場合は、お肌が乾燥している可能性があります。

年を重ねると、コラーゲンが減少するだけでなく、肌の水分量も少しずつ減少します。すると肌が乾燥し、笑った時などの表情ジワが定着し易くなってしまいます。

つまり、肌の水分量が多いと、笑いジワが目立ちにくいと言ったことでもあります。夏場は目立たない方でも、冬は空気が乾燥しているため、冬になると笑いジワが出現する方もいます。

## 解消法

### 1 寝る前に口元にオイルを塗って寝る

寝る前に、顔全体に潤い成分の配合された美容液を塗り、その後口元にたっぷり美容液をつけマッサージして下さい。仕上げにフェイス用のオイルを塗って寝ると、睡眠中の肌の

左右どちらかの歯だけを使い食事をするなどの癖があると、筋肉のバランスが崩れ、頬や口周りのたるみの原因となります。あります。

## 解消法

### 1 顔の筋肉を鍛える

たるみ肌を支えるための筋肉を鍛えましょう。

毎日の習慣としてできることは、食事の際によく噛み、話す時は口を大きめに開けるなどが効果的です。

良く笑うと筋肉をたくさん使うので筋肉が鍛えられます。

また、顔のエクササイズをすることも効果的です。毎日継続することでほうれい線が目立ちにくくすることが期待できます。



### 【ほうれい線を目立ちにくくするエクササイズ】

(1) 舌先を口の内側から右のほうれい線に沿わせながら、アイロンがけをするように強い力で押してください。しわを消すイメージで舌を3回程上下させます。

(2) 左のほうれい線も同様に行ってください。

「右3回・左3回×2回」を1セットとして2セット程度を1日1回は行いましょう。

乾燥を防げるのでおすすめです。

### 2 外出時の気になる口元の乾燥はリップクリームで応急処置

また、外出時に口元の乾燥が気になったら、リップクリームを笑いジワのラインに沿って薄く塗り、馴染ませると乾燥が改善して、笑いジワが目立たなくなります。

## 《お肌の栄養》

ほうれい線や笑いジワ対策、どちらにも効果的なのは、加齢や紫外線により減少する「コラーゲン」を補給することです。肌のタンパク質の約70%は「コラーゲン」でできており、真皮中の「コラーゲン」繊維の弾力が衰えるとむくみが出て、皮膚組織が委縮してしまいます。それが、シワたるみの原因です。「コラーゲン」を補給することで、肌のうるおいと、弾力を保つ働きが向上します。

## ヘルシーバンクの「ストレートコラーゲン」

溶けやすく分解しやすい！  
低分子コラーゲン

ストレートコラーゲンの3つのこだわり

- 1、無味無臭!!
- 2、持ち運びが便利!!
- 3、純度100%無添加&糖質・脂質ゼロ!!

ストレートコラーゲンは安心してお召し上がりいただけるよう、厳選した豚皮を原材料として、純度100%の一番搾りピュア・コラーゲン・ペプチドを使用しています。また、継続してご愛用頂けるように、無添加、糖質・脂質ゼロで無味無臭の飲みやすさを追求した商品です。

お飲み物はもちろん、お料理、デザートと一緒に飲みいただけます。



# お客様ポイス

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します。

美味しくお飲み頂いているとの嬉しいお言葉を頂き、ありがとうございます☆  
旅先でスッキリできないと、せっかくの楽しい時間がすごお辛い  
ですよね(;;)スルッティーをお飲み頂くと、自然と無理  
なくお通じがあるとのこと、効果をご実感頂き、とても  
嬉しく感じております。  
これからも旅先でのお供はもちろん、ティータイムな  
ど一息つきたい時にも、是非ご利用くださいね  
(\*^^\*)



浮田

旅先でも  
自然と無理なく

●ご感想をお書き下さい カラーのイラストもOK●  
飲み始めは、よく覚えていませんけど  
お試しして、すごくいい感じだったので、  
続けて飲むことにしました。  
本音は自然に本音がいいですわ  
そして、美味しいと思えば飲みます。  
旅先でも、自然と無理なく、  
(飲んでさえいければ)本音が  
いいです。  
このからも続けていこう  
と思っております。  
あつぱ、とうごうございます。

リバウンド  
していません

●ご感想をお書き下さい カラーのイラストもOK●  
ダイエットシェイクを始めて、3ヶ月  
経ちました。「-3キロ」のまま維持  
しています。すばらしい私ですか！  
リバウンドしていません。  
-3キロですが、最近「痩せた？」  
と言われる事があります。嬉しい！  
維持 → 又、ちょっとだけ  
頑張らして1キロ増！2キロ減！  
目指そうと思っております。美味美味！  
今は、抹茶・マンゴー・バナナ  
ストロベリー飲んでます。回  
1日朝・昼が、1日朝だけ。

マイナス3キロを達成され、その後も維持されているとのこと、  
誠におめでとうございます!(^^)  
リバウンドすることなく体重を維持されているの事ですので、  
お食事など生活習慣も、より良くなっていること  
と思います♪ダイエット中の努力が、しっかりと結果  
としてあらわれていて、素晴らしいですね☆  
今後もご無理なく、お客様のペースでご利用頂け  
ますと幸いです。  
目標とされている1~2キロの減量に向けて、  
一緒に頑張りましょう(\*^-^\*)



市岡

## 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。



# 冬こそ代謝UP! 効率よく脂肪燃焼

冬は脂肪が燃焼しやすい、ということをご存知ですか?  
夏よりも10~20%代謝がUPと言われており、もっともダイエット効果が上がる時期なんです!!

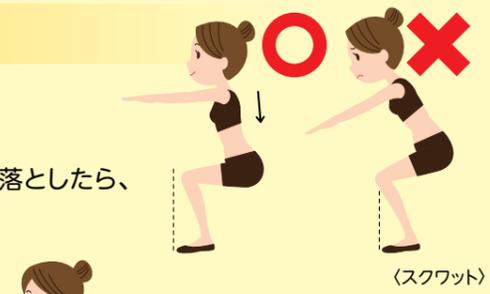
●基礎代謝  
一般男性は1日約1,500kcal、女性は約1,200kcalとされていますが、年齢や筋肉量、体調や季節によって変動します。

●運動  
脂肪燃焼には「筋トレ→有酸素運動」の順番がお勧めです。  
筋トレによって基礎代謝を高めた状態で有酸素運動を行えば、より多くの脂肪燃焼が期待できます。

## 効率的な運動の組み合わせ

### ■スクワット (筋トレ)

- 1 肩幅に開き、背筋を伸ばし、つま先をやや外側に向けて立つ
- 2 椅子に座るイメージで太ももと地面が平行になるよう、ゆっくりお尻を落としたり、2・3秒置いて立ち上がる
- 3 お尻を落とす時に鼻で息を吸い、上げる時に口から吐き出す



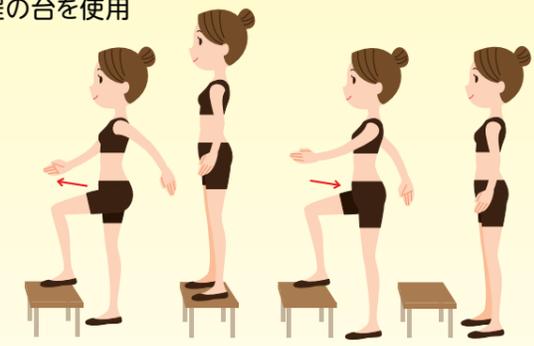
NG 膝がつま先より前に出る、腰が反れている、呼吸を止めて酸欠気味になる

その他の筋トレ:膝つき腕立て伏せ・腹筋等

### ■踏み台昇降運動 (有酸素運動)

目安として、20~30分程度続けましょう。徐々に高さを変える(負荷を大きくする)と運動強度も高まり筋肉をつけることができます。

- 1 身長によって目安となる高さは異なるが、一般的には10~20cm程の台を使用
- 2 台に乗せた足に体重を乗せ踏み込む
- 3 上体をやや前に傾けお尻を突き出す
- 4 台に上がった時膝を伸ばす
- 5 最初に上げた足から降ろす



NG 視線が下を向き背中が丸まっている、重心が後ろになっている、膝をつま先より前に出す、段に乗せた足に体重が乗り切れていない

その他の有酸素運動:ウォーキング・フラフープ・ラジオ体操等

●心拍数  
有酸素運動で大切なのが、もっとも効率よく脂肪燃焼する心拍数を保つことです。それにより、運動強度が一定に保たれ、「適度な運動」を続けることにつながります。  
では、効率よく脂肪燃焼できる心拍数がどれ位なのか、算出しましょう!

計算方法 ※安静時心拍数とは、起床後仰向けのまま測定した心拍数(1分間当たり)  
目標心拍数=(220-年齢-安静時心拍数)×運動強度(0.6~0.8%)+安静時心拍数

健康のため、理想の体型を手に入れるために、  
自分自身に合った、続けられる運動メニューを是非見つけてください!

## スタッフ日記

広島市から車で約2時間弱、福山市にある「鞆の浦」は、様々なドラマ・映画の舞台やロケ地になっている町なのだそうです☆



ヘルシーバンクの中村です！  
今回は広島県福山市へ  
行ってきました♪



鞆の浦のシンボル「常夜灯」  
綺麗に写せなくて  
ごめんなさい。泣  
素敵な絵になる港の風景を、  
是非実際に足を運んで  
ご覧ください(\*^^)

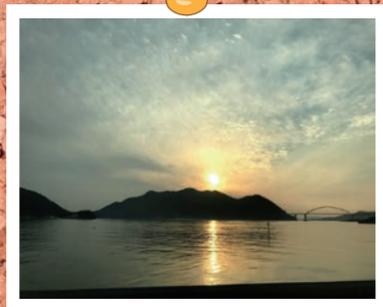


「鞆の浦 a cafe」  
常夜灯のすぐそばにある古民家カフェ♪  
お洒落な店内と、地元の食材を使った  
お料理に大満足です☆

町を散策していると、とっても可愛い噴水を発見！  
鞆の浦は、ジブリ映画「崖の上のポニョ」の  
舞台の一つであると言われていて  
町なんです(^^)



趣のある小道がたくさん！  
つい寄り道したくなります♪



帰り際に、綺麗な夕陽が撮れました(\*^^\*)

## 「大切な細胞のしくみと栄養素との関係」

細胞はからだの構成単位で、外周は細胞膜で覆われ、内部は流動的な形質で満たされています。これを細胞内液といい、その細胞の外側には細胞外液があり、これら体液は相互に交流しています。同時に細胞膜を通して栄養素や酸素も供給されています。

このように細胞膜は、体液によって溶けないよう図1に示したようなリン脂質の二重構造となり、その中に種々のタンパク質が埋め込まれています。物質の出入りは、これらのタンパク質や脂質間を介して輸送、拡散によって入れ替わって新しくなっています。

細胞の組成(構造内容)は表1に示したとおりです。細胞全体の85%は水、残り15%が物質で、その中で最も多い物質はタンパク質、ついで脂質、糖質の順となっており、いかにタンパク質が重要な物質であるかがわかります。%で示せば、タンパク質は物質全体の約67%を占め、脂質13%、糖質3%、その他の物質にはミトコンドリア(エネルギーの合成工場)、小胞体(タンパク質の生産)、ゴルジ装置(タンパク質の貯蔵)など約17%で構成されていること等は驚きに値します。このことからプロテイン、コラーゲンなどアミノ酸摂取の重要性がわかります。一方、エネルギー(元気)のもとには脂質や糖質であることを忘れてはなりません。

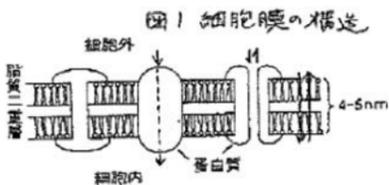


表 1 生体の化学組成(重量%)

細胞の化学組成の割合 <sup>1)</sup>	生体の化学組成の割合 <sup>1)</sup>		
	成人男子	成人女子	
水	85%	62%	59%
タンパク質	10	18	15
脂質	2	14	20
糖質	0.5	1	1
その他	2.5	5	5

1) 細胞の化学組成は細胞の種類によってかなり異なる。これは平均的な細胞の場合。



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します！

川上 淳様 63歳

数値の効果にビックリ！  
毎年上昇していたγ-GTPが5ヵ月で70も改善したんです！

若い時から飲酒を欠かしたことが無いくらい、毎日毎日飲み続けていました。

それでも50代の頃はγ-GTPなど肝臓系の数値は良好でしたが、還暦以降、数値が上昇し、翌日もお酒の抜けが悪くなり疲労もたまりやすくなってきたんです。

少しでも助けになればとシジミ系のサプリを飲み始めたものの、数値上の効果を実感することなく、でも好きなお酒は止められない、と悩んでいた矢先にレバーザイムをインターネットで目にしました。

シジミ以外にもいろいろな成分が配合されていることが気に入り、早速試してみることに。効果としてお酒の抜けがよいように感じていましたが、数値上の効果については半信半疑で、とりあえず続けることにしました。

ところが、5ヵ月後の人間ドックの結果に驚くべき改善が！昨年197まで上昇していたγ-GTPが70も下がって127に改善されていたんです！

こうなりますと、やはり何事も前向きに考えるようになり、毎日元気に運動や好きなゴルフ、そしてお酒を安心して楽しんでいます。

これもレバーザイムを飲んでる安心感が大きな下支えになっていると思います。



川上 淳さん愛用の  
レバーザイム  
内容量：120粒  
通常価格：6,480円  
(税込み)