

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

キララ

ki · ra · ra

ヘルシーバンク通信

Vol.42



2020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



暑い夏、肌にとわりつくような蒸し暑さが続きますね。こうなると、出かけたくなるのが川や海、プールなどですが、私はスキューバダイビングが趣味なので、深く青い海が恋しくなります。ボートで出港しキラキラ光る水面を滑りながらダイビングスポットに向かい、紺碧の海に潜ります。南国特有の色とりどりの熱帯魚やサンゴ礁を眺めていると地上の気だるい暑さを忘れてしまいます。

スキューバダイビングといえば国内では、なんととても沖縄ですね。エメラルドグリーンの海と熱帯魚やサンゴの群れは、とても同じ日本とは思えない程の美しさです。しかし実は、ここ中国地方にも隠れたダイビングスポットがあることをご存知でしょうか。山口県長門市にある青海島は、火山活動と波による浸食によってできた奇岩と洞門が特徴的な、日本百景にも選ばれている美しい島です。海に潜ると、太陽の光によって海が青く輝く「青の洞窟」を体験することができます。



代表 渡辺 浩

しあわせの食卓 2020 SUMMER 今月のヘルシーレシピ



枝豆のすり流し

材料(2人分)

枝豆 ……正100g
えび ……2尾
だし ……300ml
白みそ ……大さじ1.5
塩 ……適量

【栄養価(1人分)】	
エネルギー	128kcal
たんぱく質	14.0g
脂質	3.6g
塩分	1.2g

作り方

- 1 枝豆は、茹でてさやから出し、4粒飾り用に取りおく。えびは背ワタを取り茹でて殻をむく。
- 2 残りの枝豆、だし、白みそをミキサーにかける。
- 3 塩で味を調える。黒こしょうもおすすめです。
- 4 器に盛り、飾り用の枝豆とえびを飾ってどうぞ!

枝豆

◎枝豆は、大豆が熟する前の未熟豆です。枝豆は豆と野菜の両方の栄養的特徴を持ちます。畑の肉と呼ばれるほど良質のたんぱく質に富んだ大豆と同じように、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富ですが、大豆には無いビタミンCやAも含まれます。枝豆のたんぱく質にはメチオニンが含まれ、ビタミンB₁、Cと共にアルコールの分解を促し、肝臓への負担を軽くすることが期待できます。ビールに枝豆は、相性抜群です。ビタミンB₁は糖質の代謝を促すといわれており、糖質過多になりがちな夏の食事をサポートしてくれるでしょう!

今日の料理

- ◎夏バテしたなと思った時には、口当たりの良いもの、食べたいものから食べて、まず食欲を回復させることが大切です。少し冷たくしたスープはお勧めです。
- ◎熱中症対策には、①食品は水分を多く含むので、まず、3回の食事をきちんと食事からの水分補給をしましょう。②夏こそバランスのとれた食事が大切です。③食欲を促進する酢やかんきつ類などの酸味、香辛料や香りのある野菜やハーブもお勧めです。④水分補給を習慣にしましょう。コップ1杯の水やお茶を飲む習慣で、無理なく水分を摂ることができます。

水分補給の例



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
公民館などで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



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 <https://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

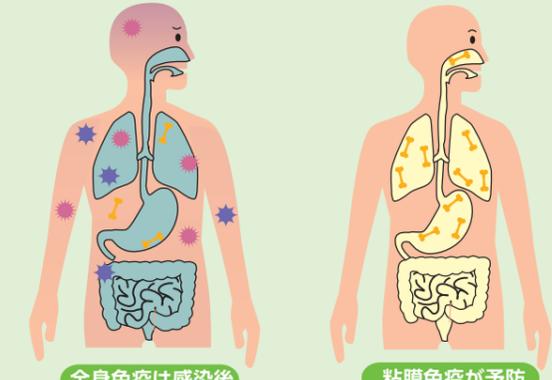
暑い夏こそ免疫力UPを!!

免疫とは、病原体から体を守る「抵抗力」

★免疫の種類

「粘膜免疫」 病原体の最初の侵入口となる粘膜に備わっている免疫です。目・鼻・口・腸管・尿路などの侵入を防ぎます。

「全身免疫」 粘膜免疫を突破し、体内に侵入した病原体を捕らえ攻撃する免疫です。全身免疫は二つの仕組みから成り立っています。



全身免疫は感染後

※全身免疫で外敵を攻撃。発熱や下痢は免疫反応の一種。

粘膜免疫が予防

※目・鼻・口・腸管・尿路などの粘膜は侵入口に。粘膜免疫で防ぐ。

- 1 侵入した病原体を即座に攻撃する『自然免疫』
- 2 病原体の性質を見極め、抗体を作り出す『獲得免疫』

ヨーグルトや味噌、納豆などの発酵食品や、食物繊維を多く含むバナナや海藻、きのこ類を多く摂ることで腸内の善玉菌が増え、腸内環境が改善します。



●運動

運動不足は筋力だけでなく、代謝や免疫力の低下を招きます。

一方、自身の体力に見合わない過剰な運動も免疫力低下を引き起こしてしまう為、軽く汗をかく程度の適度な運動(1日当たり20分程)を習慣づけることが大切です。



●睡眠

免疫力は、睡眠中に維持・強化されます。睡眠不足が続いてし



季節によって変動する免疫力

免疫力は季節によって変動します。風邪をひきやすい冬に免疫力が低下していると思われるがちですが、実は1年のうち最も低下しやすい季節は『夏』なんです。夏は屋内外の気温差が大きくなりがちで、体温を調節する自律神経が乱れてしまい、免疫力が低下します。また、寝苦しい日が続き睡眠不足になると、免疫力の回復がスムーズに行われません。夏バテによる食欲不振や栄養不足も免疫力の低下につながります。

免疫を高める

●腸内環境

免疫力の60〜70%は腸にあるといわれている程、腸内環境を整えることは免疫力アップに効果的です。



まうと、抵抗力が落ちて病原体が侵入しやすくなるうえ、治りにくくなります。自律神経を整えるには質の良い睡眠をとることが大切！就寝前の飲食は避ける、就寝前にスマホやパソコンなどを触らないことを意識しましょう。

●笑顔

笑いが免疫力を上げるといふのを聞いたことはありませんか？微笑みでも、作り笑いでも、笑う事で、ナチュラルキラーという免疫細胞が活性化し、免疫力がアップすると言われています。



普段の生活から、

免疫力を高める行動を意識して、健康な体づくりを目指しましょう！



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。

美容液ダイエットシェイクの味をお気に入りいただき、ありがとうございます！
美容液ダイエットシェイクには食物繊維を豊富に配合している為、ご継続いただくことで腸内環境が整い、便秘が改善されたとお声もたくさんいただきます。
ご体感いただけたようでとても嬉しく思っております！
これからも無理なくご利用いただき、おしゃれも楽しみながら目標達成まで一緒に頑張っていきましょう(^ ^)



市岡

スカート・パンツが
余裕ではけるように！



飲み始め、おむし、便秘、体重は減っていたが... 下着を履きやすくなった。
今まで置き換えダイエットは抵抗があったが、一番の理由は味でした。おむしとおむし、いただきます。
まず最初はスロバリーから始めました。今はスロバリーとミルキータイヤを交互に飲んでおむし、おむしに飲んでます。
14日おむしおむし頃、体が軽くなったように思いました。14日、また14日と続けてくむしおむし、スカート・パンツが余裕で履けました。毎日おむしおむし、以前は体が重かったおむしおむし。

γ-GTPが基準値以下に降下されたとのこと、本当におめでとうございます！
レバーザイムがお役にたてうれしい限りでございます。これからも大好きなお酒と上手におつきあいいただく為に、是非レバーザイムをご活用ください。



浮田

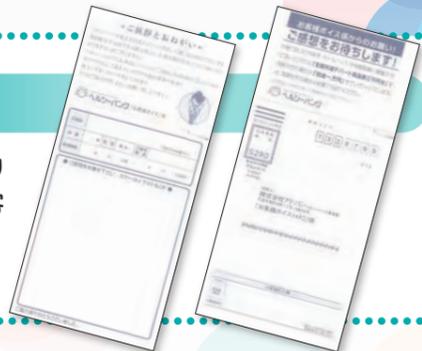
γ-GTPが
基準値以下に！



アルコール大好きな65歳のおじさんです。
毎日の晩酌(ビール・ハイボール)、休日の昼飲みはルーチンです。
2年前の検診でγ-GTPが60~70と基準値をオーバーしたため、これはヤバイと思い、ネットでいろんなサプリを探しましたが効果が出ず、悶々としていました。ネットの広告でレバーザイムに辿り着き、これが最後と飲み始めて半年経過。昨年春と秋の定期健診でγ-GTPが基準値以下に降下!!!安定しています。定年退職後、暇も手伝いアルコール量が増えましたがパートも農業も、こなし、アルコールを愛して行きます。レバーザイムありがとう。

ご意見・感想をお待ちしております！

お薬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。



意外と知らない？

腹筋の構造を把握しよう★



薄着の季節になると、より一層気になってしまうポッコリお腹。
まずは腹筋の構造を知り、それぞれの筋肉を意識して、効果的な鍛え方ができるようにしましょう！

《腹筋の構造》

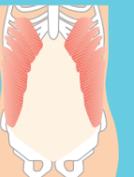
腹直筋

お腹の中央部表面に位置する、縦に長い筋肉です。この筋肉は6つ(8つ)のブロックに割れ目が入っており、鍛えて体脂肪を落とすことで、いわゆる「シックスパック」が確認できるようになります。また、腹直筋を鍛えることで良い姿勢を維持できるようになり、腰痛予防などにも繋がります。



外腹斜筋

肋骨から足の付け根にかけての側腹部表面にある筋肉です。
体を曲げたり、ねじったりする時など、日常的に使っている筋肉です。



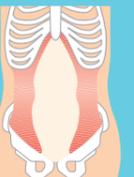
内腹斜筋

外腹斜筋の内部に位置しており、外腹斜筋と同様、体を曲げたりねじったりする時に使う筋肉です。外腹斜筋と内腹斜筋は筋繊維が逆方向になっている為、それぞれが作用することで体をひねる運動が可能となっています。外腹斜筋・内腹斜筋は、いわゆる「脇腹」と呼ばれる部分で、ここを鍛えることで“くびれのあるウエストライン”に近づくことができます。



腹横筋

お腹の一番内側に位置する筋肉です。腹筋全体や体幹、内臓を支える働きがあります。腹横筋を鍛えることで、下がっていた臓器を正しい位置へ戻し安定させてくれるため、ポッコリと出た下腹周りを引き締める事ができます。臓器が正しい位置へ戻ることによって、便秘解消や、老廃物のスムーズな排出につながっていきます。また、体幹を安定させる効果も期待できます。



《いつでも簡単に運動！ドローイン》

ポッコリお腹の解消に効果的な、いつでもどこでもできる「ドローイン」をご紹介します！通勤の電車やデスクワークの合間などで行えますので、是非取り入れてみてくださいね！

1 仰向けになった状態で膝を立て、思い切り息を吸い込み、お腹を膨らませる



2 息を吐きながらお腹にたまった空気を出し、お腹全体をできるだけへこませる



3 お腹をへこませた状態で、呼吸を30秒間続ける



※慣れてきたら、
立ったまま(座ったまま)
実践してもOKです☆



腹筋の構造を理解して気になる部分を効果的に鍛え、素敵なウエストラインを手に入れてください！

スタッフ日記



ヘルシーバンクの笹木です！
今回は山口県にある
「秋吉台自然動物公園
サファリランド」へ行ってきました☆

サファリランドは、【エサやりバス】【自家用車】【わくわく探検カー】
【写真専用カー】【徒歩】で入園する方法があります。
今回は【エサやりバス】で入園しました(*^^*)

約40分で園内を1周します。
草食動物ゾーンと肉食動物ゾーンで、
それぞれエサやり体験ができます☆

外から見たらこんな感じです！
バスの周りへたくさんの動物が遊び
に来てくれました(*^^*)

レッサーパンダの
バスに乗って園内へ☆

ここの小窓から長いハサミを使って
動物たちにエサをあげます

バスツアーが終わると
動物と触れ合える
「動物ふれあい広場」へ！

動物園とはまた違う、広い土地でのびのび
過ごす姿を見られるのはとても貴重な
体験でした！

動物ふれあい広場ではレッサーパンダのエサやり
体験やヤギやひつじ、カンガルー等かわいい
動物に直接触れられ、とても癒されました(^^)♪
どの動物も人懐っこくて、自らそばによって来て
くれる子もいました☆

エサやりバスで入園した場合、自家用車で
再度入園することもできます！
「もう一度見たい!」「もう少し自分のペース
でも見たい!」と思われた時には是非自家用車
でも入園してみてください(^^)/
バスでは見られなかった景色をゆっくり見
ることが出来ますよ☆

「冷えたからだは怖い」

—今、だからこそコロナウイルスに負けない身体づくりを—
コロナウイルス菌がパンデミック(世界的流行)となり、私たちの身体と生活を脅威に落し入れています。そこでどのように対応するかが大きな課題です。マスコミでも毎日報道されているように、このウイルス菌の媒介には手指の汚染のみならず、マイクロ飛沫感染や排泄物などとの接触が、大きく関与すると言われています。

しかし例えウイルス菌があったとしても私たちの身体には、病気がケガを自ら治そうとする自己免疫力、自然治癒力あるいは再生能力ともいわれている能力が備わっています。これらの免疫力がコロナウイルスに大きく関与し、回復力を高める可能性は充分考えられます。しかもこれらの能力は、私たちが生まれながらに持っている恒常性維持機能(いつでも身体の状態を一定に保つ働き)に関係しています。例えば体温が上がりすぎたとき、汗をかくことで、身体の表面を冷やし平熱に戻そうとする働きなどです。

しかしこの能力には個体差があり、非常に高い働きを持つ人もあれば、低い人などそれぞれです。性差はありませんが、年齢差が大きく、高齢になればなるほど少しずつ低下していくのです。

ではどうすればいいのか。自己の治癒力・免疫力を高めることです。それには心身のバランスを整えること。心と食事・睡眠・運動が大切です。考えるより実践することです。

要は身体を温めて全身の血流循環をよくすること。とりわけ毛細血管の血流をよくし、酸素や栄養(タンパク質や糖質、コラーゲンなど)そして正常体温36.5℃を維持するよう努めましょう。



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！

西村 芙美様 60歳 LDL(悪玉コレステロール):183→121

お酢や納豆をはじめ食生活の見直しはもう限界…
そんな私のLDLがたった3ヶ月で183→121に!

50代半ばから悪玉コレステロールの数値が徐々に上昇。59歳の健康診断ではついに「183」、要精密検査の結果がでてしまいました…

これまで食生活には人一倍気を使い、健康に良いと聞いたレモン酢やアーモンド酢、ショウガ、エゴマ油などを食事に摂り入れたり、大嫌いな納豆もキムチと混ぜて毎日食べるよう努力していたのに…ショックでした。

病院へ行くと、お医者様から「本当はすぐに薬を開始しないといけないけど、どうする?」とのお言葉が…

確かに薬を飲めば数値はすぐに下がるかもしれない…でも死ぬまで薬を飲み続けるの!?そんな不安が胸に込み上げ、「何とか食生活で改善したいので…」と3ヶ月の猶予をいただき、ひとまず帰宅しました。

とはいえ、これまでいろいろと食生活を見直すよう努力してきたのに、これ以上どうすれば…途方にくねながらネットで検索していた時に、『モノコリンプラス』を見つけたんです。

他社のサプリと比較してみましたが、顔写真付きの体験談も多く一番信用できそうだったので、迷わずポチっとボタンを押し購入。

『モノコリンプラス』が届いてからは特に食事制限をすることもなく、朝夕に2粒ずつ欠かさず飲むようにしました。そして3ヶ月後、運命の再検査の日。お客様宅でシュークリームをいただいた後の仕事帰り、決して万全とは言えないコンディションで受けた血液検査の結果はなんと!悪玉コレステロール値が「121」まで下がっていたんです!!お医者様から「正常値ですよ!」と言われビックリ!あんなに努力をしても下がらなかったのに!! その瞬間、もう『モノコリンプラス』は手放せないと直感しました(笑)

さらに、これまで仕事の後の血圧が170台と高く、ストレスかな…と悩んでいましたが、120/70と安定して精神的にも楽になりました。

良い商品だけにお値段もちょっと高め(笑)ですが、これからも『モノコリンプラス』を続けていきますので、よろしくお祈りします。今年の健康診断が楽しみです♪



西村芙美様ご愛用の
モノコリンプラス
内容量：120粒
通常価格：7,344円
(税込み)