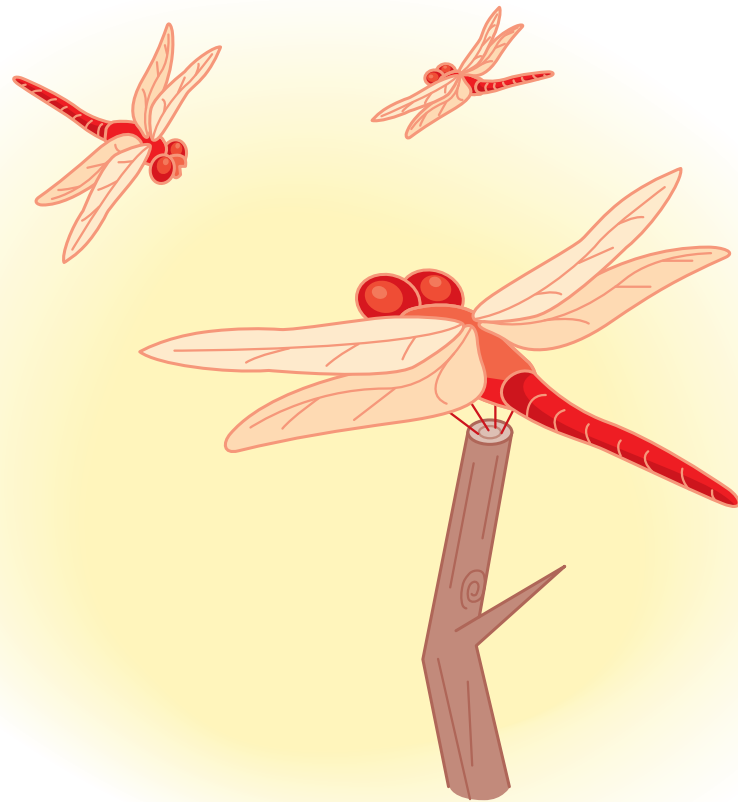


いつまでも美しく輝き続けるあなたのための情報マガジン



ヘルシーバンク通信



Vol.43



2020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 2020 AUTUMN

今月のヘルシーレシピ



「変わり巻きずし」

材料(2人分)

ごはん……………2膳分(300g～)	A { ・ごま油・醤油 ……各小さじ1/2 ・すし酢……………小さじ2
・すし酢	
・酢	
牛肉こま切れ……………100g	青ねぎ……………2本
白菜キムチ……………大さじ2	まき海苔……………2枚
卵……………2個	
・塩・砂糖……………少々	
人参……………1/4本	

【栄養価(1人分)】	
エネルギー	580kcal
たんぱく質	20.9g
脂質	24.6g
塩分	1.9g

作り方

- 1 ごはんにすし酢と酢を合わせて混ぜておく。二つのかたまりにする。
- 2 牛肉は白菜キムチをもみこみ、油を敷かないフライパンで煎り付ける。
- 3 卵は塩と砂糖で味を付けて焼き、卵焼き器の縦の長い方から、巻いて半分に切る。
- 4 人参は千切りにして茹で、水気を絞ってAで和える。
- 5 葱は、まき海苔の長さに切る。
- 6 海苔の上に、ご飯を薄くのせ、卵を中心にして具を並べ巻く。2本作る。
- 7 1本を8個に切る。

今日の料理

- ◎いくつになっても、免疫力は鍛えることができます。十分な睡眠、ストレスをためない、そして一番大切なのは食生活の見直しです。元気は日々のバランスのとれた食卓から。
- ◎免疫力を高めるには…
- ① 粘膜の強化…ビタミンA,C(緑黄色野菜、かんきつ類、鰻、レバーなど)
 - ② 免疫細胞の原料を大切に…たんぱく質(魚、肉、卵、大豆製品、乳製品など)
 - ③ 腸内環境を整える…食物繊維、発酵食品を積極的にとる(海藻、きのこ、根菜類、キムチ、納豆、チーズ、ヨーグルト、甘酒など)
- *今回の巻きずしは、すし酢と酢を合わせて酢飯を作ることです。少し減塩しています。
- *牛肉を脂の少ない豚肉にしたり、ねぎを青菜にしたり、具をチーズ、納豆などに変えて楽しみましょう。

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。



代表 渡辺 浩

「棚田」

実りの秋。各地で稲刈りが最盛期を迎える時期ですね。

稲を植える水田は、平地に作られたものと、山の斜面を利用して作られたものがありますが、古墳時代の6〜7世紀ごろからは、アジア諸国にも多く見られる斜面を階段状に開拓した「棚田」が多く作られたとされています。

たわねに実った稲穂が首を垂れ、黄金色に折り重なるように広がる様子は、まさに美しい日本の原風景。どこか懐かしい気持ちになる方も多いのではないのでしょうか。

しかし近年、後継者不足に始まり耕作効率の悪さや安全面から棚田はどんどん少なくなってきたという調査も。一方で、棚田の保全にはアジア諸国に習って観光名所とするアイディアもあります。フィリピン・コルディエラエラの棚田群は世界最大の規模とされ、美しい風景を後世に残す為に1995年世界遺産に登録されました。

さて、ここ広島にも、棚田百選に認定された安芸太田町の「井仁(い)の棚田」があります。アメリカのニュース専門放送局CNNの特集では、日本の最も美しい場所36選に、厳島神社とともに選ばれました。10月には稲刈り体験も行われていますので、広島に来られる際には、是非、お立ち寄りください。



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)



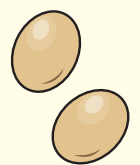
本店モバイル 楽天市場店モバイル



「牛乳」



と「豆乳」



どんな違いがあるの？



最近ではいろいろな種類が販売され、手軽に選べるようになった「牛乳」と「豆乳」ですが、その違いをご存知でしょうか？

今回は牛乳と豆乳の違いについてご紹介します♪

●牛乳について



「牛乳」は動物から絞ったままで殺菌をしていない状態の「生乳」を加熱殺菌したものです。

無調整牛乳（生乳を加熱殺菌しただけの牛乳）
成分調整牛乳（無調整凝乳の水分や乳脂肪分を減らした牛乳）
・低脂肪牛乳（成分調整牛乳の中でも乳脂肪分が0.5%以上1.5%以下の牛乳）
・無脂肪牛乳（成分調整牛乳の中でも乳脂肪分が0.5%未満の牛乳）
乳飲料（牛乳以外の食品・香料を加えた牛乳。コーヒー牛乳やフルーツ牛乳等）

ちなみに：乳製品は、牛乳を加工してできる製品（チーズやヨーグルト、バター等）のことです。

●豆乳について



豆乳は大豆から作られた製品です。豆乳にもいくつか種類があります。

カルシウムの必要摂取量は、成人男性1日550mg、成人女性1日500mg程度とされており、牛乳コップ1杯で1日の3分の1程度のカルシウムを補えることがわかります。

牛乳のカルシウムはほかの食品に比べて吸収されやすいので、無駄なくカルシウムをとることができます。

血液を綺麗にするなら豆乳



豆乳には血液を綺麗にする「植物ステロール」と「サポニン」が豊富に含まれています。

サポニンには中性脂肪を下げる効果もあり、血中のコレステロールを調整し、血液の流れをスムーズにしてくれます。

ダイエットに効果的なのは？

まず、牛乳と豆乳の100グラム当たりのカロリーを見てみましょう！

- 無調整牛乳・・・67 kcal
- 低脂肪牛乳・・・46 kcal
- 無脂肪牛乳・・・33 kcal
- 無調整豆乳・・・46 kcal
- 調整豆乳・・・64 kcal



カロリーが一番低いのは**無脂肪牛乳**ですが、ダイエット中の美容トラブルを防ぎたいなら、「**大豆イソフラボン**」が含まれる**豆乳**がお勧めです。

大豆イソフラボンには、肌の調子を整え美肌を保つ働きや、「**コラーゲン**」を増やして肌の弾力を高める働きがあります。また、豆乳には**コレステロール**が含まれないという特徴があります。

無調整豆乳（大豆と水のみで作られた豆乳）
調整豆乳（無調整豆乳に砂糖や塩、カルシウムや香料で味を調節した豆乳）
※比較的飲みやすくなりますが、栄養分は豆乳よりも減り、カロリーは高くなります。
豆乳飲料（無調整豆乳や調整豆乳に果物や野菜、コーヒーなどを混ぜた飲み物）

ちなみに：乳製品とは動物の乳、特に牛乳を加工して作られる製品の総称をいいます。豆乳は大豆から作られた製品の為、乳製品ではありません。

目的によって商品を選ぶことが大切！

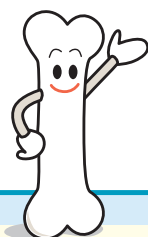
カルシウムの摂取なら牛乳



カルシウムは「**骨の材料**となる」「**イライラを鎮める**」「**安眠をもたらす**」効果があります。

コップ1杯分（約200グラム）当たりのカルシウムの含有量を見てみましょう！

- | | |
|------------------|------------------|
| ・ 無調整牛乳・・・220 mg | ・ 低脂肪牛乳・・・260 mg |
| ・ 無脂肪牛乳・・・200 mg | |
| ・ 無調整豆乳・・・30 mg | ・ 調整豆乳・・・62 mg |



ちなみに！



男性にもお勧め！大豆イソフラボンのメリット♪

大豆イソフラボンには薄毛を抑えて育毛を促進する効果が認められています！

大豆イソフラボンの分子構造や働きは女性ホルモンのエストロゲンに酷似しており、薄毛の進行を早める男性ホルモンの分泌を抑制する効果があります。

その為、大豆製品を多く摂取すると、薄毛予防に効果があると言われています☆



「牛乳」は、人体が吸収しにくいとされるカルシウムの吸収率が良く、含有量も多いため骨の形成や精神的な安定に効果を発揮します。

「豆乳」は健康や美容に関して効果を発揮する栄養素を多く含んでいます。

どちらか1つを多く摂取するのではなく、どちらもバランスよく取り入れたいですね☆



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します。

2ヶ月で4キロの減量に成功されたとのこと、お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ているようで、大変嬉しく
思っております(*^^)
「食べ過ぎないよう気を付ける」ことは、実はとても重
要です。「満腹」ではなく「腹八分目」に慣れておくこと
で、ダイエット後のリバウンド防止に繋がりますよ☆
美容液ダイエットシェイクには1食分の栄養がしっかり
含まれており、添加物も極力使用しておりませんので、
健康のために安心してご継続頂ければ幸いです♪



市岡

大大満足です！

●ご感想をお書き下さい カラーのイラストも
美容液ダイエットシェイクに夕食を置き換えて
2ヶ月、体重計に乗ってビックリ!!
4kgも痩せていました。
夕食を置き換える以外、食べ過ぎない事に気を
付けていただけで、辛い我慢やハードな運動
もしていませんので、この結果には本当に驚き
です。シェイクは自然な甘さで、お菓子を食えばく
ても満たされるので、ドカ食いをしなくはりました。
健康に結果の出やすいダイエット
シェイクに置き換えし、結果に
おお満足です。
ありがとうございます♡



とても快適に
なりました

●ご感想をお書き下さい カラーのイラストもOK
お酒が大好きで毎日、晩酌します。
健康診断で「ガンマーGTP 174」に
なりました。レバーザイムを飲みました。
その後の健康診断では「19まで下がり
ました！飲み始めてから翌日のお酒
の酔い方も変化した。とても快適に
なりました。二日酔いはほとんどあ
りません。長く続けたいと思います。



この度は、数ある健康食品の中からレバーザイムをお
選び頂き、誠にありがとうございます☆
γ-GTPの数値が174から19まで下がったとの嬉しい
ご報告を頂き、スタッフ一同感激しております!(^^)
二日酔いもほとんどなくなったとのこと、レバーザイ
ムの効果をご実感頂けているようで、安心致しまし
た♪
これからも健康に楽しく晩酌を続けて頂くために、
レバーザイムを是非ご活用くださいませ(*^^*)



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、『全国共通デパート商品券三千元』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。

ストレッチの効果



ストレッチとは、体を動かす時の筋肉を最良な状態に整える為の柔軟体操の事です。
最近では、姿勢改善や病気予防としても重要視されています。

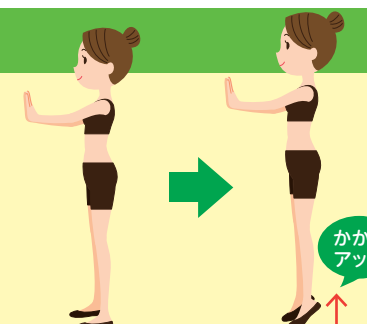
ストレッチの効果

ストレッチを行い、硬くなった筋肉をほぐすことで、血液やリンパの流れがスムーズになり、代謝効率や
免疫力のアップ、冷え性改善に繋がります。
また、筋肉が柔らかくなることで血圧の上昇が抑えられる為、『動脈硬化のリスク軽減』が期待されます。

★お勧めのストレッチ★

■立って行う方法 (目安: 10秒×5回行う)

1. 壁に手を添えて立つ。
2. かかとを上げてつま先立ちを10秒キープした後、踵を下ろす。



■座って行う方法 (目安: 左右30秒ずつ、1日2回行う)

- 例1) 1. 正座の姿勢から片足を立てて両手は膝の上に置く。
2. 反対の足は軽く開き、胸を太ももに近づけるように体を前に傾ける。
- 例2) 1. 片足を曲げ、踵をお尻に近づけ、上体を軽く後ろに倒す。
2. ゆっくり呼吸しながらそのままの状態を30秒程キープ。
- 例3) 1. 正座の状態から両手を前につき、片足だけ後ろに伸ばす。
2. 腰を曲げずに、顔は正面を向いたままの状態をキープ。



■寝て行う方法 (目安: 左右30秒ずつ、1日2回行う)

1. 仰向けの姿勢から片足を両手で抱える。
2. 太ももをお腹に近づけ、そのままの状態をキープ。



※高齢者の方、持病をお持ちの方は、お医者様にご相談のうえ行ってください。

ストレッチは気軽に始められて続けやすい運動です。病気予防・改善も
期待できるので、毎日の生活の中に少しずつとり入れて、無理なく続けましょう♪

スタッフ日記

大好きな韓国グルメを堪能してきました♪
辛い物好きの方はもちろん、苦手な方にもおすすめのメニューがたくさんありますので、
行かれた際には是非ご堪能くださいな(*^^*)



ヘルシーバンクの中村です！
コロナウイルスの影響で旅行も
自粛しておりましたので、
今回は以前行った
韓国ソウルをご紹介します♪



「脳の働きを高める睡眠」

地球に生きる動物のからだには、地球の自転に基づき生体のリズムができています。その1日はおよそ24時間ですが、
生体には活動と休息のバランスをとるために、さまざまな調節機能が備わっています。高度な精神活動を維持し、情報活
動を繰り返している大脳新皮質の過労を防ぐために睡眠は不可欠です。

睡眠には、レム睡眠とノンレム睡眠の2つの相があります。ノンレム睡眠ではリラックスできる副交感神経作用が高まり、
心拍数の低下、体温や代謝が低下します。これを徐波睡眠とよび、脳波もゆっくり波となり
眠りが深くなっていきます。

ステージ1・2が浅い眠り、3・4が深い眠りへと移行していきます。次に表われるのがレム
睡眠です。この相では睡眠中であるにもかかわらず、やや活発な脳波がみられ、まぶたがピ
クピク動くことがあり、心拍数、呼吸、体温低下のほか血圧は動揺し、尿量は著減、夢を見て
いることが多いようです。

このノンレムとレム睡眠の時間は約90分で、朝方になるほどレム睡眠は長くなり目覚め
の準備をします。つまり起床の時刻になるのです。

ここで特に記しておきたいことは、睡眠時に脳内の認知症に関与する物質をはじめ、成長
ホルモン(成人では再生・修復ホルモン)、性腺刺激ホルモン、甲状腺刺激ホルモンなどの分
泌が高まるほか、免疫力、ストレス解消に役立つ重要な時間であることを再認識し、実行に
移しましょう。



大阪大学名誉教授 医学博士 大山良徳

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！

首肩のコリが無くなり、γ-GTPも徐々に下がりました♪

小河原 正英様 年齢:57歳 γ-GTP:211→180

若い頃からお酒大好き。悩まされる程の二日酔いもありなく、好きなだけ飲んでいま
した。

しかし40代になってからγ-GTPの数値が上がり始め、とうとう基準値を超えてしまっ
たんです。

どうにか数値を下げられないものかと、しじみの味噌汁を飲んだり、就寝前1時間は飲ま
ないようにしたり、質の良いお酒を楽しく飲むよう心掛けたり...できることを試してみま
したが効果なし。

健康診断の度に、保健師さんから「お酒は好きでも貴方の肝臓は弱い
のよ!」と言われ続けていました。

お酒の量を減らした方が良いとは分かっていたが、なかなか踏み切
れずに悩んでいた時、ヤフーニュースで「レバーザイム」の記事を見かけ
たんです。

「大好きなお酒を飲みながら肝機能の数値が下がった」その体験談の
コメントに惹かれ早速注文。毎日4粒を飲み始めました。

「211」あったγ-GTPの数値は、少しずつですが下がり始め、1年後の
血液検査では「180」まで改善!

レバーザイムを飲み続けたこの1年、1度も二日酔いの症状はなし!
そのうえ肝臓が元気になってきたのか、首肩のコリが無くなったんです!

まだ基準値よりは数値が高いので、スクワットやウォーキングをしな
がら、レバーザイムを続けてみようと思います☆

これからも、よろしくお願いいたします!



小河原 正英様
ご愛用のレバーザイム



内容量: 120粒
通常価格: 6,480円
(税込み)

新しい決済方法はじめました!

amazon pay

Amazonアカウントをお持ちの方はログインのみで簡単購入♪

Amazonアカウントに登録しているクレジット情報とお届け先を使用して
ワンクリックでお申し込みが可能です!