

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.44

2021
冬
WINTER

2020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 2021 WINTER 今月のヘルシーレシピ



椿りんご

材料(2人分)

りんご……………1個
無糖ヨーグルト ……大さじ2
椿の葉……………2枚

【栄養価(1人分)】	
エネルギー	98kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	1.2g
塩分	0.1g

作り方

- 1 無糖ヨーグルトは、茶こしなどに入
れ1時間くらい水気をきる。
- 2 りんごは横半分切る。ラップをし
て電子レンジに2分かける(500w)。
- 3 ②のりんごの中心に①の水切りヨー
グルトを添えてどうぞ!
- 4 椿の葉があれば、goodです!甘味がど
うしても欲しい場合は、はちみつやメ
イプルシロップがお勧めです。少しだ
けかけましょう。

今日の料理

- ◎りんごは何でも良いのですが、写真はジョナゴールドです。
紅玉があれば程よい酸味が美味しいです。りんごは、体内のナトリウムを尿とともに排出する作用が有るカリウム、腸の働
きを調べてくれる食物繊維のペクチンを含みます。
高血圧予防、コレステロール降下、便秘改善等多くの効果が期待できます。欧米では”1日1個のりんごは医者を選ばない”
と言われてきました。
- ◎水切りヨーグルトで出た水分は、ホエー(乳清)と呼ばれ、たんぱく質、水溶性ビタミン、ミネラルを含んでいるので、スープ、
ジュース、天ぷらの衣等、色々なものに入れてみましょう。
- ◎ダイエットをしているときのおやつは心配だと思いますが、100kcal前後のものを、野菜、果物、寒天などを使って手作りす
ると良いでしょう!摂り過ぎには気をつけなくてはなりませんが、1日200gの果物は、食物繊維やビタミンCが摂れるほか、
気分もリフレッシュできるので毎日とりたいものです。

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。

「冬の星」

冬は一年の中で最も星々がきれいな季節です。
空気が乾燥して澄んでいる、夜の時間が長
い等の理由がありますが、明るく輝く一等
星が多いことや、色とりどりに輝く星が観
測できること、特徴的で見つけやすい星座
が多いこと等も理由に挙げられます。

三つに並んだ星と右肩に輝く赤星「ベテル
ギウス」が有名なオリオン座。Wの形が特徴
的なカシオペア座。恒星の中では太陽の次
に明るくおおひぬ座の「シリウス」。ペテルギ
ウス、シリウスと共に冬の大三角を形作る
「白星プロキオン」。皆さん一度は星空を見上
げ、探したことがあるのではないですか。

ここ中国地方には、日本三選星名所に選ば
れた星の郷があります。その名も、岡山県
の「美星町(びせいちょう)」。「美しい星空を
守るため、全国に先駆けて光害防止条例を
実施した町」としても有名です。美星町にあ
る美星天文台には、一般公開用としては県
内最大級の望遠鏡が完備されており、晴れ
た日には昼間でも空に輝く二等星が見られ
るそうです。

気軽に星空を楽しめるよう、宿泊施設も充
実しているので、岡山県に来られた際には、
是非、美しい星空を眺めにお立ち寄りくだ
さい。



代表 渡辺 浩



美容と健康と共に

ヘルシーバンク



美容と健康と共に

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

発酵食品パワー！



私たちの生活に欠かせない食品である、味噌、納豆、漬物などの食品は、全て**発酵食品**です。発酵食品は保存性に優れているだけでなく、健康に良いものが多いということをご存じでしょうか？

今回は、発酵食品の中でも特に健康効果が期待できる、おすすめの食品をご紹介します。

「発酵」と「腐敗」の違いって？

どちらも菌が物質の性質を変化させることです。

●**発酵**…人間にとって「有益」な変化をしたもの。様々な健康効果を発揮します。

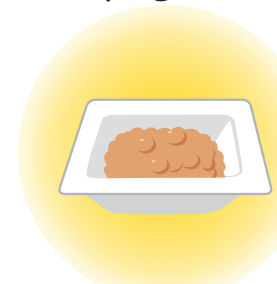
●**腐敗**…人間にとって「有害」な変化をしたもの。下痢や嘔吐などの病を引き起こします。



「発酵」と「腐敗」の違いって？

「ナットウキナーゼ」は、発酵させることによって生成される成分で、血栓を溶かす働きがあります。血栓は一般的に深夜から早朝にかけてできやすい為、夕食で納豆を食べておく効果的です。また、ナットウキナーゼの活性酵素は熱に弱いので、加熱調理をせず、そのまま食べるのがおすすめです。

そのほかにも、ビタミンB₂・ビタミンEなどを豊富に含んでおり、美容にも嬉しい食品です。毎日の献立に取り入れてみてはいかがでしょうか。



●ぬか漬け●

米ぬかに塩や水を混ぜて発酵させたぬか漬けは、野菜の栄養価を高めてくれます。米ぬかには多くの栄養が含まれていますが、野菜を漬け込むことで、元々野菜に含まれるビタミンB₁や乳酸菌の量が二倍に増加します。

腸内環境を整えてくれる効果があり、それに伴う美肌効果も期待できます。また、糖質を分解する酵素を助ける働きがあるので、ダイエット中にもおすすめの食品です。

食べる前に「ぬか」をしっかり洗い流すことで、塩分の摂取量を減らすことができますが、食べ過ぎには注意しましょう。



《日本の発酵食品》



●納豆●

日本を代表する発酵食品といえば、納豆を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。「大豆」を発酵させてできる食品で、アメリカの健康専門誌「ヘルス」では「世界五大健

●米麹甘酒●

日本の伝統的な「甘酒」の起源は、古墳時代にまでさかのぼるそうです。甘酒は、「酒粕」を使ったものと、「米麹」を使ったものの2種類があります。その中でも「米麹」は、人間が体内で作り出すことができない9種類の必須アミノ酸を、なんとすべて含んでいるのです。

その他にも、食物繊維やビタミンB群などが含まれており、点滴と同じ成分であることから、「飲む点滴」と呼ばれているそうです。

ただ、「飲めば飲むほど良い」というものではないので、一度にたくさん飲みすぎず、一日200ml程度を上限の目安にしてくださいね。



《世界の発酵食品》



●キムチ●

韓国発祥のキムチは、納豆と同様に「世界五大健康食品」の一つとして発表されており、優れた食品です。

日本製のものには、発酵させずに「キムチ風」のタレに野菜を浸しただけの商品が多くありますが、本場韓国では、きちんと発酵させたものだけが「キムチ」として認定されます。

キムチに含まれる乳酸菌は植物性のため胃酸に強く、生きたまま腸まで届きやすいといわれています。白菜などがもつ食物繊維の作用もあり、腸内環境の改善に効果的です。また、美肌効果が期待できるビタミンB群やビタミンC、



抗酸化作用のあるβカロテンなど、女性に嬉しい成分がたくさん含まれています。

●ヨーグルト●

現在多くのメーカーから発売されているヨーグルトですが、いっどこで生まれたかについては、はっきりしていないようです。日本で本格的に現在のヨーグルトが広まったのは大正時代頃といわれており、日本の製品は、牛乳に乳酸菌や酵母を加えて発酵させたものが一般的です。

ヨーグルトの乳酸菌は胃酸に弱いので、「空腹時」ではなく胃酸が弱まる「食後」に食べるのがおすすめです。

生きたまま腸に達した菌は、腸内の有害菌を減らしてくれるため、腸内環境を整える効果が期待できます。

胃酸等によって乳酸菌が腸まで届かず死滅してしまった場合でも、善玉菌の栄養素として活用され、結果的に腸内環境の改善に役立ちます。

ヨーグルトは各メーカーによって配合されている菌の組み合わせが異なる為、健康面における効果も様々です。自分に合った商品を選ぶと良いですよ。



今回は数ある発酵食品の中から二部をご紹介しましたが、いかがでしたか？
発酵食品の健康パワーを活かして、
冬も元気に過ごしましょう！



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します。

嬉しいお声をいただき、スタッフ一同感激しております！

美容液ダイエットシェイクは、1食分に必要な栄養素をバランスよく配合していますので、ダイエットはもちろん、美容や健康の為に、是非これからもお客様のペースでご活用くださいませ♪



村田

やせる為だけ
じゃなく健康の為
のみになるんです！

先にも書いて、
ヘルシーバンクのダイエットシェイクは
やめても必ず戻ってきちゃう
シェイクです。ダイエット的なの
ものは他社からもたくさん出て
ますが、正直続けられずとにかく
美味しいのは「ヘルシーバンク」さんのもの
でけなげなんでしょう。他社のものとかは
やせる為...ガマンして...という感じで
ムリにのんでる感でしんどくなるのです。か
ヘルシーバンクさんのものは美味しいのと、なぜか
体調が良くなるので、やせる為でけなげじゃなく
健康の為のみになるんです！無添加カロ
ーは思っている以上に大事なんだと実感しています。

本当に効果有です



健康シェイクで、コレステロール
血圧に要注意のオーダー入リ
モノコリンプラスの宣伝をみて、う
ちもやってみようって、去年、
試してみたら、はじめは、
その後の検査では、正常値!!
食事制限なしで、2年
以来、続けたいです。病院
にいかなくて、手帳にササリ
とメモして、おかげで
体質はよくなりました。しめしめ
本当に、本当に効果有です。感謝!!

数ある商品の中から、弊社のモノコリンプラスをご利用いただき、誠にありがとうございます。
食事制限なしで正常になったとのこと、本当におめでた
うございます！
お役に立てているようで、大変嬉しく思います。

モノコリンプラスは栄養機能食品なので、安心して今
後もご利用いただけますと幸いです。



中村

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。

3大栄養素ってなに？

食品に含まれる栄養素のなかで、生命維持や身体活動に欠かせないエネルギー源となる
「タンパク質」「脂質」「炭水化物」は3大栄養素と呼ばれています。
ここではそれぞれの役割についてご紹介します☆

タンパク質

1gあたり4kcalのエネルギーに変換されます。骨格、筋肉、血液、毛髪、皮膚、爪など、体の大部分を構成し、体の機能を調整するホルモンや、消化・吸収など体内の化学反応に不可欠な酵素を作るのにも欠かせない栄養素です。

不足すると起こるトラブル

- ・免疫力の低下・肌や髪のトラブル
- ・筋肉量の低下により疲れやすくなる
- ・集中力がなくなる



タンパク質を多く含む食品

肉類・魚介類・たまご類・大豆製品・乳製品



脂質

1gあたり9kcalのエネルギーに変換されます。3大栄養素のなかでもっとも効率のよいエネルギー源であるだけでなく、細胞膜や血液、ホルモンなどの材料となります。皮下脂肪として臓器を保護したり、脂溶性ビタミンの吸収を促す役割も担っています。

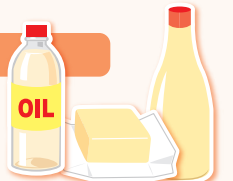
不足すると起こるトラブル

- ・皮膚の乾燥・疲れやすくなる
- ・体力の低下・免疫力が低下する



脂質を多く含む食品

バター・ラード・オリーブ油
・亜麻仁油・大豆油



炭水化物 (炭水化物とは「糖質」と「食物繊維」のことを言います)

糖質の特徴

1gあたり4kcalのエネルギーに変換されます。特に脳では、血液中の糖質が主なエネルギー源となる為、極端に糖質が不足すると意識障害などを引き起こします。タンパク質や脂質と比べ、短時間でエネルギーに変換されるという特徴があります。

不足すると起こるトラブル

- ・集中力の低下
- ・疲労感を感じやすくなる
- ・イライラや不安を感じる
- ・不眠傾向になる



炭水化物を多く含む食品

穀類・芋類・果実類・根菜類・粉類

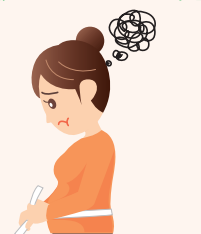


食物繊維の特徴

人間の消化液では消化されない難消化性の成分です。糖質の吸収を遅らせたり、コレステロールの排出を促す効果があります。また、便通をよくし、発がん性物質の力を和らげる役割も果たします。

不足すると起こるトラブル

- ・便秘や痔になりやすくなる
- ・肥満や糖尿病、動脈硬化、心筋梗塞の原因にもなる



食物繊維を多く含む食品

水溶性食物繊維
昆布・わかめ・里いも
不溶性食物繊維
野菜・豆類・キノコ類
・穀類・海藻



エネルギー源となる3大栄養素は、摂り過ぎると肥満の原因となります。
しかし、不足すると様々なトラブルを引き起こしてしまうので、1日の摂取量とバランスに気を付けながら、
健康な体を維持していきましょう！

スタッフ日記



ヘルシーバンクの浮田です！
未だ続くコロナ禍により、
不要不急の外出は控え、旅行も無し(>_<)
今回は以前行った沖縄を
ご紹介します♪



念願の「美ら海水族館」!!
巨大水槽の中で優雅に泳ぐ複数の「ジンベエザメ」や、
人魚のモデルになったと言われる「マナティー」をはじめ、
様々な生物を見ることが出来て大満足です(^o^)



「ナゴパイナップルパーク」
約200種類あるパイナップルや、間近に
見る迫力ある植物に、探検している気
分を味わえてとても楽しかったです。



「古宇利島(別名:恋島)」の【ハートロック】
ハートロックがある浜まで、結構足元が悪いので、行
かれる際は歩きやすい靴(砂浜ではビーチサンダル)
がおススメです!



「琉球村」
古民家の中から聞こえる三線の音に耳を傾けつつ、人生初
の「サトウキビジュース」や「水牛」との出会いに感激しました。

「毛細血管の血流力を高めよう」

人の血管のすべてを100とした場合、その血管の99%は毛細血管です。あとの1%が大中動脈や大中静脈です。からだをくまなく巡る毛細血管の動きが、いかに大きいか分かります。その毛細血管は年齢と共に減少し、かつ血流も弱くなっていき、しびれの原因の一つにもなります。

毛細血管の構造は2層から成り、外側に壁細胞、内側は内皮細胞からできています。その内皮細胞同士はほどよく接着しており、そのほどよい隙間から血液がもれ出ています。そのもれ出た血液が、酸素や栄養素、ホルモンなどをからだ全体の細胞に届けたり、からだの中の不要物、つまり老廃物を吸収します。これが血流力です。この血流力こそが若さのバロメータなのです。

若々しい人と老けてみえる人との差は何が違うのでしょうか。それは毛細血管の差です。毛細血管が衰えると、壁細胞がはがれて内皮細胞との密着がゆるみ、血液が漏れすぎてしまいます。その結果、毛細血管の末端まで血液が流れにくくなり、これが進むと毛細血管は消滅してしまいます。つまり毛細血管のゴースト化です。特にみられやすいのが指先の毛細血管で、進行すると指先が冷えやすくなります。

このように毛細血管が減って血液が行き届かないと、皮膚の新陳代謝が低下してシワやしみの原因となったり、筋肉や腸など内臓諸器官の衰えにも直結します。特に毛細血管の集中する脳や肺、腎臓、肝臓なども機能低下をきたし、病気のリスクが高まります。

毛細血管劣化の原因は加齢、運動不足、高血糖、高コレステロール、ストレスによるものです。

最後に、血流力アップのために効果的な0m走を紹介します。椅子に腰かけ、両腕を前後に振り、両足を交互に足踏みをして全身の血流を高めましょう。運動時間は体力に応じて行います。距離は出ませんが血流力の点からみれば、ウォーキングやランニングと同等の効果が期待されます。



大阪大学名誉教授
医学博士 大山良徳

新着

お喜びの声が ぞくぞく体験談のご紹介

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!

元医療従事者が実感!4ヶ月でγ-GTPが525→154.7と1/3以下に!!



大石 義英 様 年齢:67歳 γ-GTP:525→**154.7**

若い頃からお酒大好き。今も休肝日なしで、毎日缶ビール1本とワイン1~2杯を飲んでいました。

そんな訳で、γ-GTPは20年くらい前から基準値超え。肝細胞の障害の程度をみるGOT・GPTも、基準値の上限を行ったり来たりしていました。

実は私、元医療従事者なのですが、ダメですね。お酒を控えなければと思いつつも、なかなか辞められない...

しじみのサプリを試したこともあります。数値は高いままでした。

そしてついに、昨年10月末の職場健診で、肝機能の異常を指摘されてしまったのです。γ-GTPは525(基準値50以下)、GOTは61、GPTは77(共に基準値30以下)という結果でした...

このままではマズい...本気で悩んでいた時に、インターネットの広告で「レバーザイム」を見かけたんです。4ヶ月後の検査に向け、毎日レバーザイムを飲み続けた結果はなんと! γ-GTPが1/3以下の154.7まで下がっていたんです!! これには私も医師もビックリ! 異常がでていたGOT・GPTを始め、他の項目もすべて基準値に!!

さらに、レバーザイムを飲むようになってからは、少々飲みすぎても二日酔いにならなくなったんです! ますますお酒が進んでしまいます(笑)

数値が大幅に下がったとはいえ、まだ基準値より高いので油断は禁物! これからもレバーザイムを続けながら、美味しいお酒を楽しみたいと思います。

毎日ワインを1本晩酌。なのに2ヶ月でγ-GTPが176→19の基準値に!!

川野 さやか 様 年齢:42歳 γ-GTP:176→**19**

私は若い頃から大のワイン好き。42歳になった今でも、750mlのフルボトルを毎日欠かさず1本は飲んでいました(笑)

20代の頃はどれだけ飲んでもへっちゃら!何ともなかったのですが、30代になった頃から健康診断でγ-GTPが100を超えるようになり、ひどい二日酔いに悩まされるようになったんです。。

朝から胃がむかむか。お昼を過ぎてからも続く不快な症状。何とかしなければ...と思いつつも、ワインは止められない... 昨年の健康診断の結果でついに、γ-GTPが「176」にまでなってしまったんです!! これはさすがにマズい...心配する家族と幼い我が子の為にも健康を取り戻さないと! 一念発起し、見つけたのが「レバーザイム」です。成分や体験談を熟読したところ、以前から悩んでいた冷え性にも効果があることに惹かれ、これは一石二鳥♪と購入を決意。早速毎日飲み始めました。

すぐに実感したのが、あれ程悩まされていた二日酔いがなくなったこと。結構飲んだな~と思う翌日も、朝6時にスッキリ起床♪

これは期待できるかも!と臨んだ2ヶ月後の健康診断の結果はなんと! γ-GTPの数値が「176」→「19」の基準値内まで下がっていたんです!! まさか2ヶ月でこれ程下がるとは!!正直ビックリしました(笑)

おかげ様で、心配していた家族も一安心♪これからもレバーザイムを飲みながら、お酒と仲良くお付き合いしていきたいと思っています♪



大石 義英様・
川野 さやか様
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)