

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

季節

ki · ra · ra

ヘルシーバンク通信



Vol.45

2021 春

SPRING

2021年3月 発行
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 SPRING

今月のヘルシーレシピ



春キャベツのスパ

材料(2人分)

スパゲッティ…100g 白ワイン ……大さじ2
あさり缶 ……1缶 春キャベツ ……3枚(300g)
にんにく ……ひとかけ アスパラガス ……2本
オリーブ油 ……大さじ1 黒こしょう ……適量
赤唐辛子 ……1/2本

【栄養価(1人分)】

エネルギー	307kcal	脂質	7.9g
たんぱく質	12.8g	塩分	0.8g

作り方

- 1 にんにくは薄切り、赤唐辛子は種を取り、小口切りにする。春キャベツは1cm幅のざく切りにし、アスパラガスは斜め切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ火にかける。
- 3 色づいたら、赤唐辛子・黒こしょう・あさり缶・白ワインを入れて塩で味を調える。
- 4 スパゲッティを茹で、茹で上がりの少し前に春キャベツとアスパラガスを入れてさっと茹でる。その後②のソースで和える。

今日の料理

- ＊少しゆで汁を入れると乳化しやすく、のど越し良く仕上がる。
- ＊あさりのソースには、からみやすい1.4mmの細い麺がおすすめ。
- ＊スパゲッティは通常1人分80~100g使用しますが今回は50gと少なくして春キャベツを多くして楽しみましょう。スパゲッティの半量をえのきだけや白滝にするとカロリーをダウンさせることができます。
- ＊旬の春キャベツは芯も柔らかく芯に近い方がビタミンCが多いので、薄切りにして食べましょう。外葉はカロテンを含むのでスープなどにして食べましょう。
- ＊キャベジンとも呼ばれる水溶性ビタミン様物質のビタミンUを含み、潰瘍や胃炎に効果があるといわれます。
- ＊旬のあさりを入れると旨味が増しますが、使いやすい缶詰でも代用できます。あさはり、貧血予防の鉄やビタミンB12を含みます。

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。

「桜」
3月も中旬になってくると気になるのは「桜前線」ですね。満開の時期になると、ちよつと桜の下でお酒でも…という気持ちになります。日本人の好きな花で常にトップの座を守り続けている「桜」ですが、万葉集や古今和歌集でも詠まれているほど、古くから日本で愛され続けています。100種を超える品種の中でも、河川敷や公園で多く咲き誇るのには「ソメイヨシノ」ですが、この桜の歴史は意外に浅く、江戸時代後期に品種改良によって誕生し、全国に広まったのは明治時代になってからとされています。
ソメイヨシノは種子から発芽を行わない為、接ぎ木や挿し木によって栽培されたクローン体です。その為、それぞれの個体の特徴が似ており、同一地域では同時に咲き始めます。そのおかげで、私達は常に咲き誇るソメイヨシノを見ることが出来るんですね。
桜の名所は各地にあります。山口県岩国市にある三奇橋の「錦帯橋」は、周辺の川辺と隣接する古香公園が共に「さくら名所100選」に選ばれています。
数千本の桜の間を散策するのも素晴らしいのですが、錦帯橋の上流にある橋から眺める景色は絶景。眼下に広がる薄ピンクの桜のじゅうたん、錦川にかかる五連の橋は二見の価値あります。岩国市に来られた際には是非お立ち寄りください。



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 <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

自粛のコロナ太りを解消しよう！

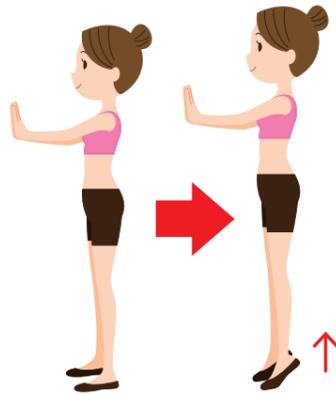
新型コロナウイルスによる外出自粛や在宅勤務の影響で、体を動かす機会が少なくなり、運動不足になっていませんか？今回は、自宅で手軽にできる解消法をご紹介します。



かかと 踵の上げ下げ運動

(1日1~5分が目安)

- 1 背筋を伸ばし、足幅に開いて立ちます
- 2 お腹とお尻に力を入れてキュッと引き締めるよう意識しながら、踵を上げた状態で止める・下ろすを繰り返します

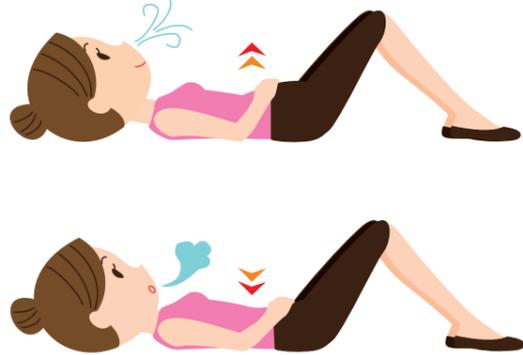


慣れないうちは、壁や手すりなどに掴まり安定した状態で行いましょう。

ドロイン

(5回X2セットが目安)

- 1 仰向けに寝た状態で、足は腰幅に広げ、両膝を立てます
- 2 お腹がぺったんこになるまでゆっくりと息を吐ききります(お腹に手をのせ、ドクドクと脈を感じられる位が息を吐ききった目安)
- 3 息を吐ききった状態で10秒程キープした後、少しずつ空気を体に取り込んでいきます



慣れたら座り姿勢や立ち姿勢でのドロインにも挑戦してみましょう！デスクワーク、通勤、家事の合間など、こまめにとり入れると効果的です。

スクワット

(10~15回X3セットが目安)

- 1 足を肩幅ぐらいに広げ、背筋を伸ばした状態で腰を下ろします
- 2 膝が90度になる位まで下ろし、一度止めた後、腰を反らしたり前傾しないよう上げます



ブルガリアンスクワット

(20回が目安)

- 1 膝の高さ位の台または椅子を用意します
- 2 片方の足のつま先、又は足の甲を台にのせて脛すねを床と平行にし、背筋を伸ばします
- 3 反対側の足は、腰をおろした時に膝がつま先より前に出ない位置に調節します
- 4 手は腰に当てたり、頭の後ろで組んだり、やりやすい位置でOKです
- 5 前に出した足の膝が90度位まで曲がったところで一度止めた後、ゆっくり曲げた膝を伸ばし、最初の体勢に戻ります
- 6 この動作を20回行ったら、次は逆の足も同じように行います



それぞれ目安を記載していますが、無理は禁物です。自分に合ったペースと回数で続けてみてくださいね。体を動かすことは気分転換にもなりますので、自宅で気軽に行ってみましょう！



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。

1年で23キロ



1年で23キロものダイエットに成功されたとのこと、本当におめでとうございます！無理なくバランス良くきれいに痩せることができたこと、安心いたしました(^^) これからも美容の為、是非、美容液ダイエットシェイクをご活用いただけますと幸いです(^^)



市岡

1ヶ月で7kg、半年で20kg、1年で23kgのダイエットに成功しました。今も愛飲し続けています。無理なくバランス良くキレイに痩せる事ができ、さほど暴飲暴食しなくてもリバウンドもありません。これは美容成分のおかげだったと実感しています。今ではダイエット目的ではなく美容目的で飲むようになりました。全身の肌のハリツヤや水分を補う事ができてきていると思います。

レバーザイムがお役に立てているようで、とても嬉しく思っております。ご存知のようにレバーザイムには肝機能を高めるレバー、牡蠣エキスに加え、活性酵素やビタミン類、EPA/DHA等、からだの健康をサポートする成分も配合しておりますので、健康の為にも毎日無理なくご継続いただけますと幸いです(*^^*) これからもレバーザイムを活用し、お酒を楽しんでくださいね☆



浮田

肝臓が強くなってきた

カラーのイラストもOK

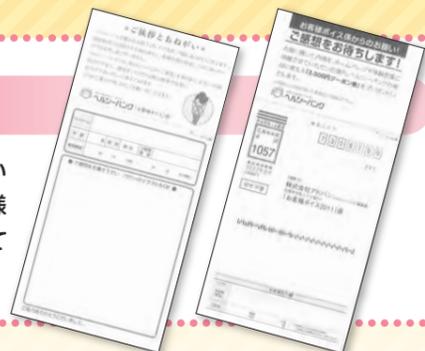


お酒好きの私の肝臓のサポートに「レバーザイム」を始めました。1日4粒 夜にのんでいます。おかげで肝臓が強くなってきて、気が爽やかです。毎朝しゃきと目覚めて1日をすごす。その夜またお酒が楽しめます。



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3000円クーポン」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。

旬の野菜を食べよう！

野菜にはそれぞれ旬の季節があります。ハウス栽培などの技術の進歩で、一年中食べられる野菜も増えてきましたが、旬の時期の野菜には魅力がたっぷり♪その魅力をご紹介します！



旬の野菜の魅力

①栄養価が高い

旬の時期の栄養価は、他の時期の数倍になることもあります。例えば冬が旬のほうれん草は、他の時期に比べてビタミンCの含有量が約3倍にもなるんです。それぞれの野菜によって栄養価の変化する量は異なりますが、たっぷり栄養を摂取できるのは嬉しいですね。

②美味しい

四季のある日本で暮らしていると、夏には冷たいものを、冬には温かいものを食べたくありませんか？夏が旬のきゅうりやトマトは体を冷やす効果があり、冬が旬の大根などの根菜類には体を温める効果があります。旬の野菜は、その季節に体が欲している効果を与えてくれるものが多いため、より美味しく感じるすることができます。

③価格が安い

旬の食材は、その時期に出回る量が大幅に増えるため、他の時期と比較すると低価格で手に入ります。美味しく栄養をしっかりと摂取できる上、家計にも優しいということです。スーパーなどでの販売価格をチェックしておく、季節ごとの食材が分かるようになり、献立を考える際にも役立ちます。

旬の野菜と主な栄養

春	夏
<ul style="list-style-type: none"> たけのこ…カリウム、食物繊維 アスパラガス…アスパラギン酸、ルチン、葉酸 スナップエンドウ…βカロテン、ビタミンC セロリ…カリウム、ビタミンA 	<ul style="list-style-type: none"> トマト…リコピン、βカロテン、ビタミンC、ビタミンE オクラ…βカロテン、カリウム、カルシウム ナス…ナスニン、カリウム かぼちゃ…βカロテン、ビタミンB群、ビタミンC、カルシウム
冬	秋
<ul style="list-style-type: none"> 大根…ビタミンC、アミラーゼ、βカロテン 白菜…ビタミンC、葉酸、カルシウム、食物繊維 れんこん…ムチン、タンニン、食物繊維、ビタミンC 水菜…βカロテン、ビタミンK、葉酸、ビタミンC 	<ul style="list-style-type: none"> さつまいも…食物繊維、ビタミンC、カリウム さといも…カリウム、食物繊維、ビタミンB1 じゃがいも…ビタミンC、カリウム、食物繊維 しいたけ…エリタデニン、ビタミンD、βグルカン

旬の野菜を献立に盛り込んで、美味しくお得に健康な体作りをしましょう！葉や根などの部位によって、含まれる栄養素が異なる野菜もあるので、調理の際にはそういった点にも注目してみてくださいね。

スタッフ日記



ヘルシーバンクの笹木です!
今回は宮島です☆

広島県の宮島は世界遺産・日本三景の島として知られています。平成8年に世界遺産に登録された厳島神社の他にもお勧めの宮島の魅力を紹介いたします!



◀有名な大鳥居です!
現在の大鳥居は1875年(明治8年)に建立され、140年以上が経過。損傷や老朽化が進んでいる為、大規模な保存修理工事が行われています。工事が終わったあとの大鳥居もとても楽しみです(^-^)/
※終了時期は未定で2、3年かかるといわれています



◀春は桜、秋は紅葉と四季折々の景色を楽しむことができます! 島の中には小道も多く少し寄り道して散策すると穴場スポットがあったりするので、探検してみるのもお勧めです(*^_^*)



焼き牡蠣



宮島には美味しい食べ物がたくさんあります! 焼き牡蠣・あなご飯・揚げもみじ・あなごまん・にぎり天・あんころね等、1回では食べきれないほど! 宮島ビールを片手に美しい景色を見ながらの食べ歩きは絶品です☆

あなご飯



揚げもみじ



▲宮島といったらやっぱりシカ! おとなしく人懐こいので座って休憩していると隣にいても! 美味しい食べ物のにおいにつられてくる子もいるので食べ歩き中は要注意です(^-^)/ 日向ぼっこしている姿に癒されます(*'ω'*)

「健康で長寿を保つ条件を考えよう」

美しくなりたい、綺麗でありたいと、願わない人はいませんね。何することなく努力なしに、それらが実現できるとすれば自己実現の喜びはありません。健康の最終目的は、自己実現を達成することです。その自己実現の結果が長寿に結びついていると仮定して、今回は以下の通り2つの条件について示しました。順は不同です。

1) 太陽の光を浴びること

生物には体内を一定の状態に保つ力、これが恒常性を維持する力、ホメオスターシスといいます。1日のリズム、1ヶ月のリズムはバイオリズムといいますが、そのバイオリズムの代表的なものとして、サーカディアンリズムがあります。ラテン語で“めぐる”と“1日”を意味しています。睡眠と覚醒のリズムがそれです。サーカディアンリズムとは約1日のリズム(体内時計)で、約24~25時間の周期ですから、この24時間を調整しているのが太陽の光です。植物もその光なくしては炭酸同化作用ができなくなり、枯れてしまいます。この太陽光の人体への効用として①肌を刺激して皮膚の再生機能を高め強化を促す②カルシウムを効率的に骨に沈着させる働きを高め、骨芽細胞の働きを促し、骨の形成に関与するビタミンDを産生する働きがあること③バイオリズムの修正に大きく貢献していること④ビタミンD不足は骨粗鬆症になりやすく、かつ骨折リスクも約6.6倍高くなるので要注意。高齢者では背骨が潰れる圧迫骨折になりやすいこと⑤外で日光を浴びることで、子供の近視予防に有効である等があげられます。

ただし、日光浴は顔と両手の甲を出し、夏は日陰で30分程度、冬では1時間程度とし、日焼け過ぎないように心がけることが大切です。

2) 社交性を高めること

人は一人では生きていけません。個々に人との繋がりが大切です。この繋がりが社交性の原点ですから、例えば趣味の会、塾や教室、講演会、見学、旅行など、気軽に参加して遠慮なく会話することをお勧めします。これがコミュニケーションの場であり、自然に繋がりができて満足感を味わうことができます。このようにして仲間達とお喋りにより脳は活性化すると共に、ストレスが解消されます。さらに外出という精神的、身体的刺激が伴うので、一石二鳥の効果が期待されます。大切なことは何事も継続することで「楽しむ心」を忘れてはなりません。



大阪大学名誉教授
医学博士 大山良徳

新着 お喜びの声が届く 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!



LDLコレステロールが3か月で161→112の正常値へ!
こってりな食事でも気にせず満喫♪

小林 由美子様 年齢:55歳 LDLコレステロール:161→112

私はお酒とこってりな食事が大好き♪毎日晩酌を楽しんでいます。こんな生活を若い頃から続けていたところ、54歳の時に受けた人間ドックでLDLコレステロールが161に跳ね上がってしまったんです!お医者様の説明では、女性は更年期の症状が出ると同時に、コレステロール値が上がる場合があるとのこと。薬は飲みたくない…か

とあって、大好きなお酒やこってりな食事を制限したくない!!健康食品でなんとかならないかと、必死に調べていた時にモノコリンプラスを発見しました。食事制限などは特にせず、モノコリンプラスを朝夕2粒ずつ飲み続けたところ、3か月後の再検査の結果でなんと!LDLコレステロール値が161→112と、正常値になったんです!!所詮、健康食品だし…と半信半疑の気持ちもあったので、とつてもびっくり!

さらに、モノコリンプラスを飲み始めてから更年期の症状が全くなり、朝の目覚めもスッキリ☆おかげで仕事も家事も楽しくこなせるようになりました♪今はコレステロールを気にすることなく、友人との外食を思いっきり楽しんでます!



小林 由美子様
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)

愛用し始めてから2年!飲みすぎた翌朝も元気にラジオ体操をしています(笑)

近藤 幸一様 年齢:60歳

とにかくお酒が大好き!缶ビール2本、日本酒3合ぐらいなら簡単に飲み干してしまう程(笑)

ところが、お酒が好きな割に長年悩まされているのが、結構な確率でやってくるひどい二日酔いなんです。。。友人との盛り上がりとは反比例して、翌日は朝から起き上がれないくらいどんより。ムカムカする吐き気に始まり、ズキズキ続く頭の痛み。。。なんとか翌日を気にすることなくお酒を心から楽しめないかと、これまでいろいろなサプリメントを試しました。が、なかなか思うように改善はせず。。。そんな試行錯誤を重ねている時に、レバーザイムをネットで見つけました。成分を詳しく調べてみると、これまで試していたサプリメントよりも、二日酔いに有効な栄養成分が断然多い!!これは試す価値あり!と、すぐに注文。

飲み会の前後に2粒ずつ。休肝日にも2粒飲むよう習慣化しました。すると、いつも通り友人と盛り上がり「マズい飲みすぎた。。。!」と思った翌朝の体調に変化が!吐き気や頭痛が全然なくなりました!



近藤 幸一様
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)

もちろんその後も愛用を続け、レバーザイムを飲み始めて2年になりますが、今ではたくさん飲んだ翌朝も元気にラジオ体操をする程、スッキリ目覚めるようになりました(笑)二日酔いに悩まされることもなくなり気分は上々♪食欲が増して、体重が5kg増えてしまったことが新たな悩みです(笑)

最高400あったγ-GTPの数値も徐々に改善しているので、これからもレバーザイムを飲み続け、大好きなお酒を楽しみたいと思います。