

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.46



2021年6月 発行
発行者:渡辺 浩
編集・発行:株式会社アドバン

保存版



「灯籠(とうろう)流し」

8月になると全国各地で行われる「灯籠(とうろう)流し」は、火を灯した灯籠や盆飾りを川に流し、亡くなった方を弔う行事です。お盆の送り火や精霊流しを原型に、灯籠流しが現在の形で行われるようになったのは、戦後間もない昭和22年頃の広島で、家族を原爆で亡くされた遺族の方々が、手作りの灯籠を川に流したのが始まりとされています。

広島では今も毎年、8月6日の平和記念式典の夜に、被災者のお名前や平和への願いを込めたメッセージを灯籠に書いて川に流す「ピースメッセージとうろう流し」が行われており、暗闇を流れる無数の灯籠が、荘厳な雰囲気をかもしだします。

全国でも、その土地ならではの灯籠流しが開かれます。京都の「嵐山灯籠流し」では、大文字五山送り火が同時に行われ、鳥居型の送り火を見ることが出来ます。福井県の「永平寺大燈籠ながし」は、1500名による読経が行われた後、九頭竜川に約1万個の燈籠が流されると同時に花火も打ち上げられます。

今年の夏は、灯籠の灯りに亡くなられた方への供養と、平和への願いを込められてみてはいかがでしょうか。



代表 渡辺 浩

しあわせの食卓 2021 SUMMER

今月のヘルシーレシピ



夏野菜の麻婆カレー

材料(2人分)

豚ミンチ	100g	トマト	1個	A	酒	大さじ1	B	片栗粉	小さじ1
にんにく	1片	豆板醤	小さじ1/2		醤油	大さじ1		水	小さじ1
生姜	ひとかけ	カレールー	ひとかけ		こしょう	少々			
白葱	1/2本	サラダ油	大さじ1						
ズッキーニ	1本								

【栄養価(1人分)】	
エネルギー	302kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	18.4g
塩分	2.8g

作り方

- ズッキーニは1.5cm角に切り、トマトは2cm位のざく切りにする。にんにく、生姜は、微塵切り、白葱は緑の部分も入れて粗みじん切りにする。
- フライパンに、油をしき、にんにく、生姜を炒め、香りが出てきたら豚ミンチを加える。
- ズッキーニとトマトを炒め、豆板醤と刻んだカレールー、水1カップとAを加えてズッキーニに火が通るまで煮込む。
- 白葱を入れて、Bでとろみをつけたら出来上がり!

今日の料理

- *豆板醤とカレールーを使い、夏の食欲回復を目指します。
- *一品で野菜が1人250g摂れます。夏の昼食にご飯やパスタ、うどんと合わせて食べると良いでしょう。
- *夏の紫外線対策に役立つビタミンA、ビタミンCを多く含みます。ナトリウムを排出するカリウムも多く含みます。
- *1980年頃から広まったズッキーニは、生でサラダ、酢の物に、煮込み、揚げ物、焼き物と幅広く使えるので、使ってみましょう。

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。



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

たった10分！縄跳びトレーニングでOK！

縄跳びと言えば子供の頃に飛んだ経験がある方が多いのではないのでしょうか。大人になるとなかなか機会が無い縄跳びですが、実はダイエットにとっても効果的なんです！さらに他のダイエットでは期待できないような効果もたくさんあります。今回は縄跳びの効果について紹介します♪

効果1 効率的な脂肪燃焼

縄跳びは全身運動の一つであり、他の有酸素運動と比べて運動強度が高い為、短い時間でもしっかりと脂肪燃焼効果が期待できます。例えば、体重50キロの女性が10分間行くと、およそ60〜70kcalを消費します。これはジョギングを約30分間行った際の消費カロリーに相当します。



効果3 体感が鍛えられ、バランス感覚が身につく

縄跳びは常に真上に飛び続けなければならぬトレーニングです。その為自然と上半身の筋肉を使ってバランスを取ろうとします。このバランスを保とうと意識することが腹筋や背筋のインナーマッスルに呼びかけ、自然とバランス感覚のある体になっていきます。



効果4 内臓機能の向上

腹筋と背筋を鍛えることで内臓を正しい位置にとどめる力が身につく、さらに上下運動を加えることで不適切な位置で固定された内臓周りの筋肉をほぐし、本来の位置へ戻しやすい状態にすることができます。また、正常な位置に内臓を整えることで胃腸の状態が改善され、蠕動運動が活発になり便秘が解消されます。胃腸が正常に機能することで自律神経の状態も整うためストレスによる腸への負担が軽減され、長期的な継続で便秘知らずの身体も期待できます。



効果2 太りにくく痩せやすい体へ

縄跳びはスピードを上げて跳ぶと全身の小さな筋肉を刺激できる無酸素運動(筋トシ)に変化します。また、細かなジャンプを繰り返すことで、太ももやふくらはぎといった大きな筋肉が集まる下半身を重点的に刺激する効果もあるため、より効率よく基礎代謝がアップし、太りにくく痩せやすい体になっていきます。さらに、短時間でも継続的に取り組むことで、心肺機能のアップ、体力向上、リバウンド防止が期待できます。



効果5 骨粗鬆症予防

筋力や心肺機能と同様に骨密度も負荷をかけることで向上させることが可能です。一定のリズムでかかとから足全体へと刺激を加えるジャンプ運動では骨密度を高めて骨粗鬆症のリスクを減らすことが期待できます。



《おススメのペース》
まずは1分間に60〜70回を跳ぶペースで1日10分を目標に！3分間続けてから5分休憩、また3分間跳んでを3セット繰り返し、縄跳びの時間が合計10分間になればOKです。最終的には20分まで時間を延ばすことができれば理想的です。しっかりと休憩をはさみながらご自身のペースで無理なく行ってみてください。

★さらに効果的なポイント！

足をそろえてジャンプするよりも、片足ずつ交互に1歩か2歩ずつ跳ぶと運動量も高まり、効果の高い縄跳びが可能です！
縄跳びにはダイエット効果以外にも便秘解消、骨粗鬆症予防、体幹トレーニング等さまざまな健康面で役立つメリットがあります。ダイエットだけでなく健康のためにも縄跳びに挑戦してみましょう。

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。

この度は大変嬉しいご投稿を頂き、ありがとうございます!二日酔い予防の効果をしっかりご実感頂けているようで、スタッフ一同感激しております(*^^*)
レバーザイムを継続的にご利用頂くことで、二日酔い予防だけでなく、肝機能自体の向上も期待ができます☆
スナックを経営なさっているとのことですので、健康を維持しながらお客様とのお時間を楽しんで頂くためにも、是非ご継続頂けますと幸いです♪
この度は可愛いイラストもありがとうございました☆
今後ともよろしくお願い致します(^^)♪



村田

「レバーザイム」は
別格!!

効果バツキ!!
レバーザイム
カラーのイラストもOK

私は、スナック経営する3代目ママです。
長年このお仕事をしていて、今まで色々
肝臓に効くというサプリと試しましたが
この「レバーザイム」は別格!!
今では二日酔い知らずです
朝起きてビックリお酒が残った
美味しく楽しむお酒を少しでも長く
お客様と楽しみたいのでこれからは
手放せません「レバーザイム」ありがとう♡



ハマってしまいました!!

一度試して買ってから
ハマってしまいました!!
まず味が良い☆
別メーカーも色々
試したことが
あったのですが
一番美味しくて
飲みやすい
続けやすい
大好きです♪
色んな味があるのがいいです!!

美味
Thank You

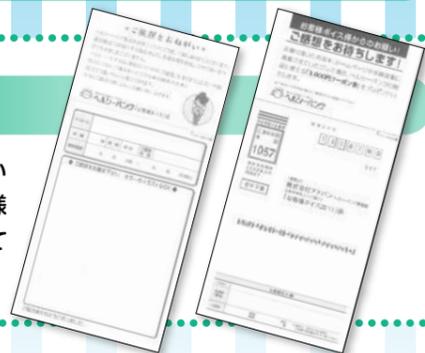
嬉しいお言葉に加え、可愛らしいイラストをそえて頂きありがとうございます♪
美容液ダイエットシェイクがお口に合っているようで、とても嬉しく
思っております!(^^)
バナナ味とマンゴー味、美味しいですよ☆
私も大好きな味です!
美容液ダイエットシェイクをより美味しくお召し上がり
いただく方法として、「味×味のミックス」もおススメ
です♪例えば「バナナ味×ココア味(半量ずつ)」
で「チョコバナナ風味」などございます。お好きなア
レンジ方法を是非見つけてみてくださいね(*^^*)



菅木

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。

コレステロールは バランスが大事!

LDL (悪玉) コレステロールが正常値の人でも心筋梗塞を起こしたり、HDL (善玉) コレステロール値が高い人でも、まれに動脈硬化を起こす例があります。それらのことから、LDLとHDLは別々に考えるのではなく、両方のバランスが重要とされ、LH比が注目されています。

★LH比とは

「LDLコレステロール値÷HDLコレステロール値」で示される比率のことを言います。
例えば、LDLコレステロール値が135mg、HDLコレステロール値が45mgの場合、両方とも基準では正常の範囲ですが、LH比で計算すると3.0となり、実は注意が必要な値であることが分かります。(表1)

LH比	血管内の状態
1.5以下	きれいで健康な状態
2.0以上	コレステロールの蓄積が増えて動脈硬化が疑われる
2.5以上	血栓ができていく可能性あり。心筋梗塞のリスクも!

(表1)

LH比を改善するには

①コレステロールの合成を促進しない

人体にはコレステロール量を一定に保つ機能が備わっていますが、加齢などで体内の調節機能が低下したり、コレステロールの高い食事(動物性脂肪を多く含む食品)を摂り過ぎると、合成を促進させてしまいます。動物性脂肪は、肉類、ラード、チョコレート、バターや乳脂肪を使った洋菓子類などに多く含まれている為、適量摂取を心がけ、コレステロールの合成を促進させないことが重要になります。



②LDLコレステロールを減らす食品を摂る

植物性たんぱく質や水溶性食物繊維には、コレステロールを吸着し減らす働きがあります。また、オリーブオイルに多く含まれるオレイン酸は、LDLコレステロールを減らし、HDLコレステロールは減らさないという特徴があります。

- ★植物性たんぱく質:大豆、豆腐、ブロッコリー、キャベツなど
- ★水溶性食物繊維:海藻、きのこ類、根菜など



③LDLコレステロールの酸化を防ぐ

LDLの酸化により動脈硬化が促進され血栓ができやすくなり、「真の悪玉・超悪玉(小型LDL)コレステロール」になってしまうので、これを防ぐ為に抗酸化作用のあるビタミンCやEなどの食材を意識して摂り入れることが必要になります。

- ★ビタミンC:キウイ、イチゴ、ブロッコリーなど
- ★ビタミンE:緑黄色野菜、ナッツ類、植物油など



④適度な運動を継続する

HDLコレステロールを上げる為に必要な運動量は、1週間に900kcal以上といわれています。今まで運動習慣のなかった方は、週に3日、1回30分程度を目標にウォーキングなどの軽い運動から実践するのがお勧めです。慣れたら徐々に運動回数、時間を増やしたり、運動方法を変えたりして、無理のない範囲で継続しましょう。



これをきっかけに、生活習慣の見直しを行い、健やかな毎日をお過ごしください!

スタッフ日記

広島から車で約5時間、大分県へ行ってきました♪
数年前に行った際の写真ですが、大自然とおいしい食事をしっかり堪能できました(*^^)v



ヘルシーバンクの中村です！
今回は大分県をご紹介します♪

「温泉県」ならではの「地獄蒸し」♪食材の旨味がたっぷり詰まっています、絶品でした\(^o^)/

※地獄蒸し…温泉から噴出する高温の蒸気を利用して食材を蒸す料理です。

山道を車で登っていくと、雄大な自然が広がっていました！天候にも恵まれ、写真加工等なしてこの絶景♪実は本当の目的地であった展望所は閉まっていたのですが、この絶景に大満足です(*^^*)

定番の「地獄めぐり」♪夏だったのでとても暑かったですが、生で見るこの色味に衝撃を受けました(´-`)!

歩道専用として、日本一の高さ(173m)を誇る吊り橋です！橋の上からは滝や川が見えて、迫力満点☆

異国の雰囲気があふれる湯布院☆今回はゆっくり回れなかったもので、次は大分県へ行った際は湯布院エリアも是非探索したいです(*^^)♪

「毛細血管の働きの大切さ」

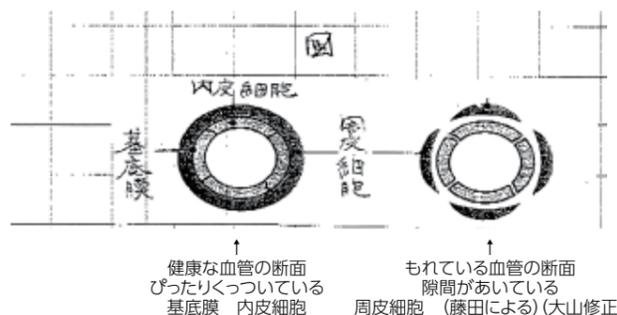
季ららvol.44冬号で「毛細血管の血流量を高めよう」でお話したように、若々しく見える人と老けて見える人との差は毛細血管の差にあると述べました。つまりそれは毛細血管をつくる内皮細胞がびったりすき間なく、くっついているか否かによるものです。その内皮細胞がほどよくびったり接着していれば、その血管壁からほどよく血液がもれ出て、栄養や酸素などを細胞へ供給でき、不要物も回収できます。この物質交換が健康上もっとも重要なのです。

それとは逆に図に示したように、内皮細胞や周皮細胞にすき間があいていると、血液の毛細血管にもれが生じ、その先の血管に血液が流れにくくなりゴースト化が起こるのです。

その原因の1つにオートファジー(2016年、大隈良典教授、ノーベル生理学・医学賞)があります。人体による「生産と破壊」のことです。意味は「自食作用」です。このオートファジーこそが老化予防と若々しさを生み出す原点であり、老化した細胞を自食し新たな細胞を生み出すシステムを活性化することが大切なのです。

毛細血管ゴースト化のサインは全身に表われます。
今回は頭部・顔に表われるサインをあげてみましょう。

- 髪:毛ツヤがなく抜け毛が多く、薄毛。
- 眼:充血しやすい、目の乾燥、クマがみえる。
- 耳:シワが多くみられる。
- 口:唾液が出にくい、舌の中央が白っぽくなる。舌の裏が暗褐色になる。などです。



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!

わずか1ヶ月でγ-GTPが226→130に! 悩んでいた二日酔いもすっきり改善♪

松田 正子 様 年齢:60歳 γ-GTP:226→130



私は長年、医療従事者として勤務しています。仕事終わりに飲むビールが大好きで、毎日350mlのビールを3~4本飲んで、その日の達成感を味わっています(笑)

これだけ飲んでも、年に2回ある職員の健康診断では異常なし!元気に朝から仕事に励んでいました。

ところが、40代の後半頃から二日酔いの症状が現れるように。それと同時に、健康診断の肝機能の数値も基準値をオーバー。

健康の為に禁酒しないと…と分かっているけどできない現実。藁をもすがる思いで、にんにくや青汁等の健康食品を試しました。が、肝機能の数値に変化なし…

悩みながらも、有効な対策を見つけることができず…かといって、禁酒もできないまま、60歳になる年の2月に受けた健康診断では、ついにγ-GTPが「226」になってしまったんです!これは本当にマズい…どうしたらいいものか…。半年後の8月の健康診断に向け、インターネットで必死に検索しました。そして、7月になってやっと見つけたのがレバーザイムです。

牡蠣やレバーエキス、しじみ、活性酵素に加え、代謝をサポートするビタミン類、血液サラサラ成分まで凝縮されていることを知り、これは試す価値あり!と即注文。

わずか1ヶ月後の健康診断に向け、レバーザイムを飲み始めたところ、なんと!γ-GTPが「226→130」まで下がっていたんです!たった1ヶ月で!?!と期待以上の効果にビックリ!!

そのうえ、あんなに悩んでいた二日酔いの症状がすっきり改善♪

おかげさまで、翌日が仕事の日でも気にせず飲み会に参加し(笑)、二日酔いで寝込んでいた休日には、早起きして娘や孫とのお出かけを楽しんでいます♪

レバーザイムはいろいろな成分がオールインワンで含まれているので、他のサプリメントを併用する必要がないところもいいですね!

これからもレバーザイムを愛用し、健康で長生きしながらお酒を楽しみたいと思います。本当に素晴らしいレバーザイムに出会えてよかったです!

松田正子様
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)