

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

ki・ra・ra 季らら

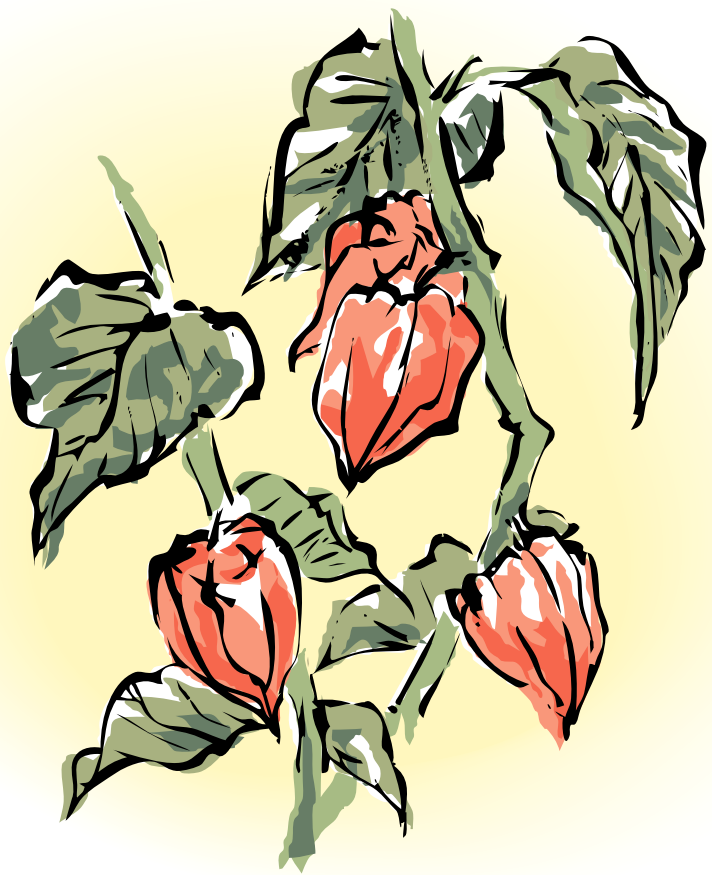
ヘルシーバンク通信

Vol.47



2021年9月 発刊
発行者: 迫江 秀和
編集・発行: 株式会社アドバン

保存版



代表 迫江 秀和

ここ広島にも、西日本最大級のワインセラーを備えた「広島三次ワイナリー」があります。ワイナリー製造工程が見学できる他、三次ワインの無料試飲コーナーやバーベキューガーデン、子どもが楽しめる遊具場まで完備されていますので、家族でのお出かけにもお勧めです。広島に來られた際には、是非、三次ワインを味わいにお立ち寄りください。

秋はワインの新酒が出荷される時期です。11月の第3木曜日に解禁されるボジョレーヌーボーは、毎年話題になりますよね。日本でのワイン造りの歴史は浅く、明治政府が近代化を進める一環として、ワイン醸造を奨励したのをきっかけに、1874年(明治7年)山梨県甲府市で初めて醸造所が設立されました。当初は製造技術の低さや知識不足により、なかなかワイン製造は軌道に乗らなかったようです。

その後、フランスへのワイン留学等を通じ、徐々に全国に醸造所が増加。日本の風土に合った製造技術やブドウの品種改良が模索され、1927年(昭和2年)新潟県で開発されたマスカット・ベリーAという品種のブドウは、現在でも日本ワインの原料として広く栽培されているそうです。

「ワイン」



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

しあわせの食卓 2021 AUTUMN 今月のヘルシーレシピ



キムチスープ

材料(2人分)

白菜キムチ ……70g しめじ ……1/2パック しょうが汁 ……少々
じゃがいも ……1/2個 葱 ……1本 鶏ガラスープの素 ……小さじ1
玉ねぎ ……1/4個

【栄養価(1人分)】
エネルギー ……54kcal 脂質 ……0.4g
たんぱく質 ……2.7g 塩分 ……1.4g

作り方

- 1 白菜キムチは、細かく刻む。じゃがいもは薄い銀杏切り、玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを取りほぐしておく。葱は小口切りにする。
- 2 水2カップと鶏ガラスープの素、じゃがいも、玉ねぎ、しめじを入れてじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- 3 キムチと青ねぎを加えて味を調える。
- 4 しょうが汁を加える。

今日の料理

- *暑い夏のあとにやってくる秋に身体が慣れなくて、疲れやすい!食欲がない!秋バテにかかっていませんか?寒い冬に備えて、生活習慣を整え、バランスの良い食事をして免疫力をつけておきましょう。
- *バランスよく食べれば、何を食べてもOKですが、特に全身の6割以上免疫細胞が集まっていると言われる腸内の環境を整える食品を積極的に食べましょう。
- *食物繊維を多く含む、海藻、こんにゃく、根菜類、きのこ、発酵食品のキムチ、納豆、ヨーグルト、チーズ、甘酒、ぬか漬けなどがお勧めです。
- *消化吸収を良くし、血行を良くし免疫力を高める効果が期待できる生姜も毎日の食事に取り入れましょう。1日30gまでが目安です。
- *キムチの量はお好みで。豚肉をにんにくと炒めたスープも美味しいですね。
- じゃがいもは、エネルギーの低い里芋もお勧めです。
- 鶏ガラスープの素の代わりに、いりこのだしを使ったり、味噌や牛乳を加えるのもお勧めです。いろいろ試してみましょう。
- *私は、塩分の少ないキムチを使用しましたが、塩分を控えている方はキムチの量を調整してください。

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。

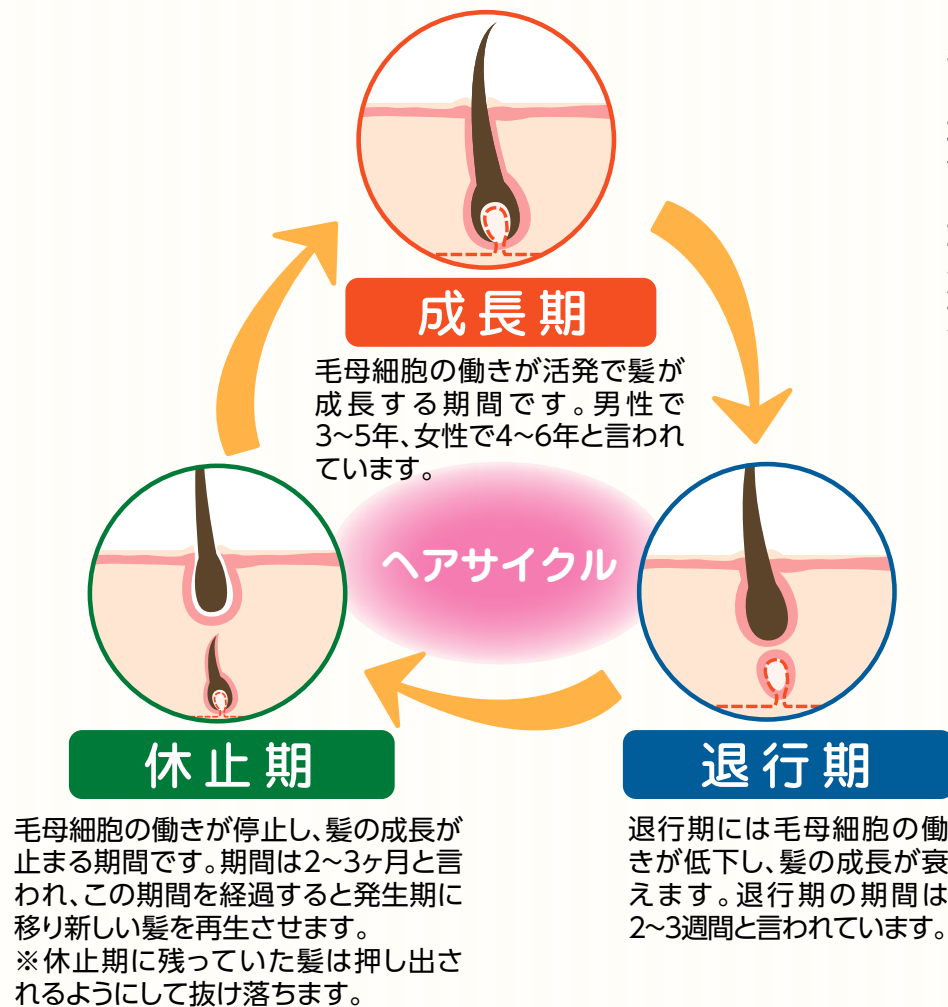
秋のヘアケア

夏の疲労やダメージが髪にあらわれやすい秋は「抜け毛の要注意」シーズンと言われています。抜け毛自体は一時的かもしれませんが、トラブル、不調をそのままにしておくと、将来の薄毛に繋がってしまうかも…。

抜け毛とは（抜け毛の仕組み）

髪にはヘアサイクルという周期があります。通常なら、このサイクルを繰り返して、古い髪から新しい髪へ生え替わっていきます。

※抜け毛は自然現象なので心配はありませんが、あまりにも多い場合は要注意です。



秋に抜け毛が増える理由

- 1 秋は細胞が二斉に入れ替わる為、抜け毛が増加しやすいと考えられています。
- 2 夏の紫外線によるダメージ、皮脂の分泌増加、栄養不足、乾燥などのダメージや疲労が蓄積され秋にあらわれてくると言われています。
- 3 気温の変化で体調不良になりやすい時期でもあり、体調や食生活の乱れが頭皮にあらわれます。
- 4 日照時間が短くなると、ホルモンや自律神経のバランスが乱れやすくなるため、髪への影響も出てしまいます。



抜け毛予防

1 頭皮の環境を改善

シャンプーを適切に行い、汚れを落とし、血流を促すことで、健康な頭皮を取り戻しましょう。

※専用の頭皮ケア用品を使うこともお勧めです。



★シャンプーの方法★

- 1 髪を濡らす前に全体をブラッシングして汚れを浮かします。
- 2 むるま湯ですっきりと「頭皮」を洗います。
- 3 シャンプーは手で泡立ててから。髪で泡立てると傷んでしまう原因になります。
- 4 頭皮は爪先で洗わず、指の腹でマッサージしながら洗います。
- 5 シャンプーの泡残りがなく、しっかりとすすぎます。
- 6 トリートメント、リンスは頭皮につかないようにします。



2 適度な運動

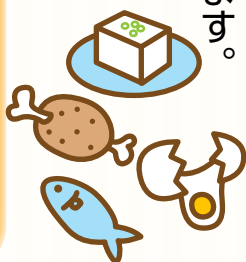
頭皮の状態を改善しても、血行不良のままでは効果が発揮されないため、適度な運動で血行を良くし、頭皮や髪に栄養を送り込みます。体がポカポカする程度に行いましょう。



3 アミノ酸やミネラル補給が重要

髪の約95%はタンパク質で出来ている為、新しく健康な髪を作るには良質なタンパク質（アミノ酸に分解されて吸収）やミネラル（亜鉛など）が重要な栄養素となります。

【アミノ酸：豚肉、鶏むね肉、卵、マグロ、鰹節など
亜鉛：納豆、ナッツ類、煮干しなど】



必要以上の抜け毛や頭皮のダメージを防ぐ為に、普段から適切な手入れと食生活を心がけ、きちんとケアを行い、健康な髪と頭皮を保ちましょう。

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。

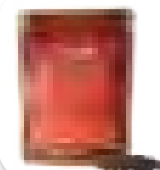
この度は嬉しいお声をいただき、ありがとうございます♪
モナコリンプラスがお役に立てていること、スタッフ一同
とても感謝しております(*´艸`)
また、お嬢様と一緒にご利用いただきまして、誠にあり
がとうございます。



中村

健やかな日々をお過ごしいただくため、モナコリンプラ
スが変わらずお役に立てますことを願っております!

モナコリンを 飲んで直ぐに



コレステロールが高く、色々
お医者さんの指導に従っ
てみましたが数値が全くだ
りませんでした。
それから、モナコリンを飲んで直ぐ
に、検査の結果、とても下がっ
ていて、びっくりです。
今も継続中です。
娘も少し高かったのを、一緒に飲ん
でいます。ありがとうございます。

1ヶ月で10kg、
体脂肪も7%おち大満足



ダイエットシェイクを 使ったの
2日目からダイエット。
朝食 おきかえで
味もおいしく、お腹もみたっ
しんときもありません。
スロベーターが 嫌い、
1ヶ月で 70kg の ダイエットに
成功。体脂肪も 7% おち
大満足です。 まだまだ 続け
ています。

1ヶ月で10kgの減量、および体脂肪減少に成功されたとのこと、
誠にありがとうございます(*^^*)
美容液ダイエットシェイクがお客様のお役に立っ
たこと、とても嬉しいです♪



市岡

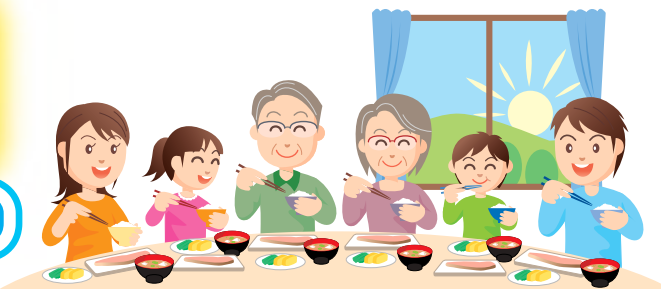
引き続き、お身体に負担のかからないよう、
目標体重や体型に向けて、美容液ダイエットシェイク
をお役立ていただけますと幸いです。

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。



「朝ごはん」 食べていますか?



「時間が無いから」「ダイエットしたいから」と朝ご飯を抜いていませんか?
実は朝ごはんを食べることは1日を活動的・健康的に過ごすため、また、ダイエットのためにもとても大
切なんです!今回は朝ごはんのメリットを紹介します!

朝ごはんを食べるメリット

①体のリズムを整える

朝ごはんを食べるとエネルギーが行き渡るので、体が目を覚まし、動きやすくなります。
人は眠っている間にもエネルギーを消費している為、朝起きたばかりの身体は空腹で飢餓状
態になっています。
朝ごはんを抜くと栄養が不足し、体を動かすエネルギーが不足してしまいます。
昼ご飯を食べてようやく元気が出て夜に夜更かし、朝起きられない...そんな悪循環になら
ないためにも朝ごはんを食べて生活リズムを整えることが大切です。



②肥満予防

朝ごはんを食べないと前の食事からかなりの時間が空くため、体はエネルギーをためておこうとします。
その後、お昼ご飯を食べるとお腹が空いているためドカ食いしてしまうだけでなく、血糖値が急に上昇し
てインスリンが大量に分泌されます。
インスリンは脂肪の合成を促進するので太りやすくなってしまいます。
このように飢餓状態の身体は、栄養をエネルギーではなく脂肪として取り込んでしまうので、しっかり朝食
を食べておかないとその後の食事でも太りやすくなってしまいます。



③脳にエネルギーを補給する

脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるものです。
ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことはできず、すぐに不足してしまいます。
空腹な状態で起きた朝の脳はエネルギー不足の状態です。
朝ごはんを食べないと脳のエネルギーが不足し集中力や記憶力の低下、イライラにつながります。



④便秘解消

食事をする事で胃が活動的になり腸が刺激されるため排便がスムーズになります。
これを習慣づけることで便秘解消につながります。



朝ごはんにおすすめの栄養素 [タンパク質・ビタミン・ミネラル・食物繊維]

朝ごはんには、素早くエネルギーになるタンパク質に加え、
エネルギー変換を促進してくれるビタミン・ミネラルをしっかり
摂ることがポイントです!
また、食物繊維は糖の吸収を遅らせ血糖値の上昇を緩やかに
してくれるので、朝ごはんメニューに摂り入れたい栄養素です。



食事量のバランスは消費カロリーと摂取カロリーの関係から朝>昼>夜にするととっても良いとさ
れています。朝ごはんが大切なのはわかるけど、時間が無くて朝食が摂れない!という方もいらっ
しゃると思いますので、まずは1週間に1日は朝ごはんを食べるなど、無理のない範囲で始めてみ
てください。



スタッフ日記

大阪府吹田市、「エキスポシティ」にあるのが【NIFREL（ニフレル）】。ニフレルは水族館と動物園、美術館が融合された生きているミュージアムです。「いろにふれる」「わざにふれる」「およぎにふれる」「かくれるにふれる」「みずべにふれる」「うごきにふれる」「つながりにふれる」に分かれてエリアが構成されています。
※私が行った時は、「いろ・わざ・すがた・みずべ・うごき・つながり」にふれるでした。



ヘルシーバンクの浮田です！
随分前になりますが、大阪の「生きているミュージアムニフレル」に行ってきました♪



「薬はいつ飲むのが効果的か」

病気になったとき、いつ薬を飲むのがいいのかは大変興味深いことです。食前・食後服用以外に「時間帯」があるようです。こういった内容を研究しているのが「時間薬理学」です。

一日の中でどんな病気が、いつ発病しやすいかの時間帯との関係を、統計学的手法によって明らかにしたものです。

それによると、胃潰瘍など消化性潰瘍は夜中の0時に多く発症し、虚血性心疾患は午前2時頃に、気管支喘息は午前4時頃の明け方に、偏頭痛は午前5時頃、アレルギー性鼻炎は午前6時頃、脳梗塞や狭心症は午前7時頃に多いことから、朝方のジョギングには気配りが必要です。関節リウマチは午前8時頃、抑うつ症状や心筋梗塞は午前9～10時の午前中に、そして高血圧症状は15時頃から夕方に、腰痛・膝痛などの骨関節症も18時頃の夕方に多く、脳卒中や脳出血は、20時前後頃に発症することが多いようです。これらはあくまで統計データをもとに「相関がある」というデータに基づくものです。

これらの内容から、それぞれの症状が悪化しやすい時間帯に、薬物投与することで薬の多量摂取を軽減し、かつ薬の副反応リスク予防に役立てたいものです。

以上述べたように因果関係は不明でも、明らかに相関データがあることは、何らかの関係があることを意味しており、転ばぬ先の杖としたいものです。

※参考「食べ方の法則」より



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！

制限されない食生活を楽しんでいます♪

吉川 都志子 様 年齢:68歳

総コレステロール:290→180、中性脂肪:178→94



若いときからストレスのはけ口を暴飲暴食で晴らしてきました。30代から総コレステロール値をはじめ中性脂肪、LDLコレステロール全て高い状態。自覚症状がないのをいい事に毎晩飲酒し、甘いものも好きなだけ食べていました。

50代に入ると血圧が少しずつ上がりはじめ、60代になると総コレステロール値はかなり高くなり、心臓に負担がかかってきているのを感じ始めるくらいでした。そんな状況で受けた健康診断で最悪の結果が…。

総コレステロール値290、中性脂肪178、LDLコレステロール値160…。

結果をみた先生から「動脈硬化が進んでいますね」と一言。健康で長生きしたいと強く思ったそんな時、病院で管理栄養士をしている妹がモナコリンプラスというサプリを愛用し、効果が抜群だと言っていたのを思い出しました。妹は仕事柄サプリメントを否定していたもののモナコリンプラスの効果は感じていたようで、実際にわずかの期間で総コレステロール値など全て正常値になったようでした。妹から、日本人が摂取しなければならないビタミン類が一日目安の4粒に全て入っていることや亜鉛、コエンザイムQ10などが体にどんな良い影響を与えるのかを説明され、納得し購入しました。

飲み始めて一年も経たない健康診断で驚くべき結果が！総コレステロール他、全て正常値になっていました！先生の不思議がる姿を見て、たまらないほどの感動を覚えました。

新陳代謝が良くなったせいか顔には艶がでて、何よりも毎日が楽しく意欲的に過ごすことができるようになりました！大好きなイクラ、大トロ、ケーキなど我慢せずに食することができ、さらに甘いものやお酒も適量を嗜んでいます(笑) 食べることは人の本能であり、また楽しみでもあります。

制限されない食生活がどんなにありがたいものかを身をもって感じている今日この頃です。



吉川都志子様
ご愛用の
モナコリンプラス

内容量：120粒
通常価格：7,344円
(税込み)