

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.48



2021年12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

## しあわせの食卓 2022 WINTER 今月のヘルシーレシピ



### やさいたっぷりグラタン

#### 材料(2人分)

- ・鮭 ……2切れ
- ・白葱 ……1本
- ・白ワイン・塩・小麦粉 ……少々
- ・ブロッコリー ……少々
- ・キャベツ ……200g
- ・スライスチーズ ……2枚
- ・マッシュルーム ……4個
- ・サラダ油 ……大さじ1.5
- ・玉ねぎ ……1/2個
- ・小麦粉 ……大さじ2

- ・牛乳 ……1カップ
- ・水 ……1/2カップ
- ・コンソメの素 ……1/2個
- ・塩・こしょう ……適量

【栄養価(1人分)】  
エネルギー…210kcal  
たんぱく質 ……15.2g  
脂質 ……10.8g  
塩分 ……1.4g

#### 作り方

- 1 鮭をそぎ切りにして、白ワイン・塩をふりかけてしばらく置く。水気を拭き、小麦粉を薄くはたく。
- 2 キャベツ…3cm位角切り マッシュルーム…そのまま 玉ねぎ…半分に切り薄切り 白葱…2cmのぶつ切り ブロッコリー…小房にする
- 3 フライパンにサラダ油を入れ、①の鮭と白葱を軽く焼き、鮭だけ取り出す。
- 4 キャベツ、マッシュルーム、玉ねぎを加え、そこに小麦粉を振り、炒める。Aとブロッコリーを加えて1~2分煮込む。
- 5 鮭を戻して、塩、こしょうで味を調える。
- 6 グラタン皿に入れ、スライスチーズをちぎってまぶす。オーブントースターで表面に軽く焦げ目がつくまで焼く。

#### 今日の料理

\*寒い日は、温かいものを食べて心も体も温まりましょう。免疫力を高めるには温かい食べ物がお勧めですので、熱々のグラタンはピッタリです。  
\*今回のグラタンは野菜を多くし、ホワイトソースもコンソメの入った水を加えてエネルギーを抑える工夫をしています。冬の食材「かぶ」「大根」「カリフラワー」「人参」なども試してみてください。  
\*インフルエンザや風邪の季節です。ウイルスが入りやすい喉や鼻の粘膜を丈夫にするビタミンA、ウイルスに対する抵抗力を高めるビタミンC、免疫細胞の材料になるたんぱく質などを取り揃えてバランスよく食べることを心掛けてください。

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。



代表 迫江 秀和

さらに、変貌第二弾として「新駅ビルの新築工事が着手します。今から話題となっているのが「駅ビル2階に広島電鉄の路面電車が乗り入れる」ことです。新ビルは、「広島せとうちの玄関にふさわしく、広島に新たなにぎわいや交流、感動を創出する施設をめざしてデザイン。とくに、路面電車が乗り入れる2階広場や屋上広場については、広島を訪れる人には玄関口としての広島らしさを感じられる地域の方々には賑わいや親しみを感じられる象徴的な広場をめざす」と発表されています。

2025年春完成、待ち遠しい春です。

「**広島駅の未来予想図**」  
久方ぶりに広島に来た知人から「広島駅って変わったんちゃう？」駅は変わるといって声を耳にする機会が増えました。とこの日も、広島駅が変貌しているのですね。  
変貌第一弾としてレストラン・カフェ、スイーツ、お土産、ファッション、生活雑貨、コスメなどのショップが充実、連日賑わっている様子は東京かと錯覚するくらいです。店数を以前と比べると、3倍くらいになったのではないでしょう。か。広島へお越しの際は、この変わりようをぜひお確かめください。



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

# 今こそ 免疫力を高める 3つのこと



病気に負けない健康な体を維持するには、免疫力を高めることが大切。免疫力が下がれば、体を守る力が弱まり、病気にかかりやすくなってしまいます。免疫力を高めて、元気に冬を過ごしましょう！

## 免疫力低下の原因

- 加齢
- 偏った食生活
- 睡眠不足
- ストレス
- 疲れ
- 冷え など



## 免疫力を高める 3つのこと

### ① 十分な睡眠時間・質の良い睡眠

睡眠時間が少ない、眠りが浅い、細切れにしか眠れない状態が続くと、体の免疫力が落ちて、風邪やインフルエンザにかかりやすくなってしまいます。免疫力を高めるためには、夜更かしせず、十分な睡眠時間を確保すること。また、睡眠の「質」を上げることが重要です。(睡眠時間の目安：6～8時間)



### ★質の良い睡眠をとるためには？

- 朝日を浴びる
- 寝る2～3時間前に入浴を済ませる
- 寝る直前に食べない・飲酒しない
- 寝る前になるべくTVやスマートフォンを見ない
- 寝室はなるべく暗くする



### ② 腸内環境を整える

免疫力を上げるには、腸内環境を整えることも重要です。腸は、食べ物を消化・吸収する場所であり、食べた物と一緒にウイルスや病原菌などが侵入してくるリスクが高い場所のため、多くの免疫細胞が集中しています。体全体の免疫細胞の約70%が集まっている腸を健康に保つことが、免疫力を高める力になります。腸が健康な状態とは、腸内細菌のバランスが整った状態のこと。腸には善玉菌、悪玉菌、日和見菌という腸内細菌が存在し、善玉菌が2割、悪玉菌が1割、日和見菌が7割という割合が良いバランスと言われています。

善玉菌：2割  
悪玉菌：1割  
日和見菌：7割



### ★腸内環境を整える食材

- 発酵食品：納豆、ヨーグルト、チーズ、キムチなど
- 水溶性食物繊維：海藻類、果物など
- オリゴ糖：大豆、ごぼう、たまねぎ、バナナなど



脂質や動物性タンパク質の摂りすぎは、悪玉菌が増えやすく、腸内環境が悪くなってしまう原因になります。偏った食事は控え、なるべくバランスよく栄養を摂るよう意識しましょう！



### ③ 代謝・体温を上げる

免疫細胞が正常に働ける体温は36.5℃程度で、そこから体温が1℃下がると免疫力が30%ほど下がり、1℃上がると免疫力が最大5～6倍ほど上がるといわれています。※風邪をひいたときに熱が出るのは、体が体温を上げることで免疫細胞を活発化させ、病原菌を退治しようとしているからです。毎日湯船につかる(足湯でもOK)・適度に運動するなど、代謝体温を上げて免疫力を高めましょう！



# 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。

γ-GTPが激減していたとのこと、レバーザイムがお役に立ってたようでとても嬉しく思っております(\*^^\*)  
レバーザイムは“食品”ですので、お薬などとは違い、毎日安心してご利用いただけることと思います♪  
是非無理のないペースでご利用いただき、健康維持にお役立ていただけますと幸いです(^^)/



浮田

**γ-GTPが激減していました**

3ヶ月服用して そのあと 調子が良かったので STOP してしまいましたが、健康診断前に 残りの1ヶ月分を服用して γ-GTP が 激減していました。最初にすすめてくれた人にその旨をしたら「1年つづけてみた？」と言われたので、又、再開してみようと思っています。サプリや注射など(注射は他の方法では全く効果が見えなかった)やはり レバーザイムはすごいですね



これからも続けていきたいです



シェイクを飲み始めて2ヶ月くらいになり、身長は150cmで50kg→43kg前後まで落ちました。ダイエットの始めは絶食などで体力を落としてしまいましたが、置換えにしてからは体力を落とし、見た目もバランスよくきれいにやせれています。他のシェイクも試しましたが、添加物に敏感な私には不満でした。こちらは不快感なく食欠かしています。1年前の今より5kg少なかったのと、そこまできれいに-3kgしてキープしていきたいです。これからも続けていきたいです。

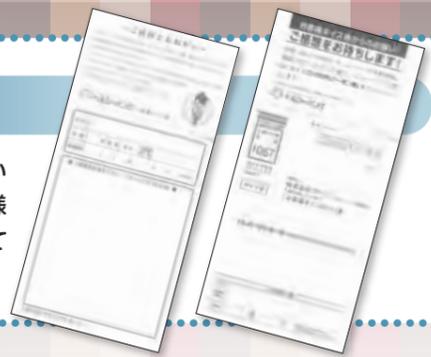
2か月で7キロもの減量に成功されたとのこと、本当におめでとうございます！体力も落ちず見た目もバランスよくきれいに痩せられたと伺い、とても安心いたしました(^^)  
これからも無理なくご継続いただき、“キレイ”を保っていただけますと幸いです(^^)/



村田

**ご意見・感想をお待ちしております！**

お薬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。



# 健康寿命の要 血管力を高めよう！

「人は血管と共に老いる」とも言われ、血管の老化は様々な症状の原因となります。健康な生活を送る為にも、しなやかな血管を保てるよう意識しましょう。

## ★あなたの血管は大丈夫？血管年齢チェック！！

- 階段を上がると、胸が圧迫されるように感じる
- インスタント食品や脂っこい食事を好み、よく食べる
- 責任感が強く、仕事や家事など手を抜くことが出来ない
- いつも時間に追われている感覚がある
- 血圧が高い
- 血糖値が高い
- LDL値が高い
- お酒を週に3日以上飲む
- 腹囲が男性85cm、女性90cm以上ある
- 最近、忘れ物が激しい
- 親や兄弟に心臓病や脳卒中で倒れた人がいる
- 手足が冷たく、痺れを感じる
- 運動はほとんど行っていない
- 1日の喫煙本数 × 喫煙年数 = 400以上である

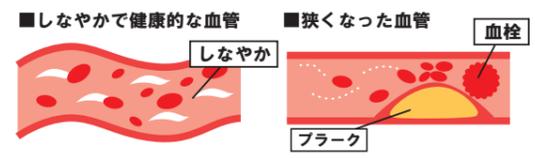


→ 当てはまる項目が

- 0~4の場合：血管年齢は年相応
- 5~8の場合：実年齢+10歳
- 9以上の場合：実年齢+20歳

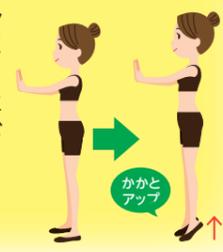
## 血管力とは

血管全体のしなやかさを保ち、血管内壁を滑らかにし、体内の必要な場所に必要な血液量を届ける力のこと。加齢に加え、過食や運動不足などが重なることで血管力が低下し、様々な病気を招く可能性が出てきます。動脈が詰まれば心筋梗塞や脳梗塞、さらに、血管は認知機能も深いかわりを持っている為、認知症を発症する恐れもあります。



### 運動

最も有効な手段として有酸素運動があげられており、軽い筋トレを併用すると、より効果的と言われています。1日30分以上、少し汗ばむ程度(中程度の運動)を出来るだけ毎日続けてみてください。難しい場合は週3回以上を目安としてください。  
※激しい筋トレは逆に血管の負担になり血圧が上がる為、軽い筋トレがお勧めです。  
例)ウォーキング、<sup>かかと</sup>踵の上げ下げ など



### 食事

血管の老化を防ぎ、若返らせると言われる物質「一酸化窒素(NO)」,これを増やすことが重要と言われています。一酸化窒素の原料となるのがL-アルギニンというアミノ酸で、たんぱく質から摂取できます。たんぱく質の中でも、赤身の魚、鶏肉、大豆、ナッツなどに多く含まれています。また、ビタミンC、E、ポリフェノールや、青魚が持つDHAやEPAという脂質(オメガ3脂肪酸)もお勧めです。



血管力を高める

運動と食事の両方からアプローチをして、いつまでも血管を若々しく保ち、健やかな毎日をお過ごしください。

## スタッフ日記 .....

広島県庄原市にある国営備北丘陵公園で毎年開催されているイルミネーションです♪  
樹木や地形を活かし、70万球の電球を使って園内全体が光に包まれる光景が観られます(\*^^\*)



ヘルシーバンクの笹木です！  
今回は備北イルミの紹介です☆



園内の電飾が  
一斉に灯る  
点灯式は必見です!!

毎年テーマが違い、  
電球で作られる装飾も違うので、  
毎年訪れても楽しめます☆

電飾されたロードトレインで  
園内をめぐることもオススメです!  
大人も子供も楽しめます♪

開催期間中には花火が  
打ち上げられることもあります!  
イルミネーションと花火のコラボレーションは  
ため息が出るくらいキレイです(\*^^\*)

備北丘陵公園にはアスレチックを体験できる施設も  
あります!なんと遊具の数は全部で26種類!  
明るいうちはアスレチックで遊んで、日が沈んでからは、  
ゆっくりイルミネーションを楽しむコースがオススメです(^\_^)



## 「90歳にして多くの人々の愛と情・真意を知る」

筆者は90歳にして卒寿を迎えました。この間多くの方々、親子の愛、友人との親和、そしてヘルシーバンクを通しての読者との絆、その他いろいろの方々、逆に上手に接することのできなかつた人々との心にも触れ、反省や後悔などに対し、これから為すべきことを謙虚に考える今日この頃です。

知人や友人は大切です。落ち込んだ時に助け慰めてくれた人、迷いや辛苦を分け合ってくれた人、悲しみあったこと、笑って楽しさを与えてくれた人、苦しい時代に協力してくれた人など、想い返すと暇がありません。感謝の心で一杯です。

その根源には両親や兄弟の恩、師の恩、知人・友人・読者の恩、先人の恩、そして決して忘れ難き恩は今もなきパートナーの思いだったように感じられます。

さて、人生における成功の第1の鍵は、過去の失敗にこだわることなく現状を認識し、人々の為に親切を施す心を忘れず行動し、信頼・信用を培う心にあることを忘れてはなりません。人には夫々長所・短所あり、その人の長所を評価し、真意を知ることです。

つぎなる成功の鍵は「努力」と「好奇心」を抱き、種々なる刺激を求め行動することです。そこでそれらを満たすための要因として、心掛けておきたいことの5カ条をお示ししましょう。

- 健康は他から与えられるものではない。
- 健康はお金では買えない。
- 健康は人生の宝なり。
- 健康は自分の努力と人々の慈悲によるもの。
- 健康は幸せの第一歩であること。

等を忘れてはなりません。

次回は「孔子の教え」について、改めて人として忘れてならないことを、知るだけでなく行動・態度で示すことを考えましょう。



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!

夫「1,2,3,4,... おまえ4段腹になってるぞ!」  
そんな屈辱から3ヶ月、-8.5kgに成功!

金子 なな 様 年齢:37歳  
身長:150cm 体重:50kg → **41.5kg (-8.5kg)**

行きつけのショップで服がセールだったので試着したところ...  
「えっ!自分のサイズが2サイズもアップしていた事にショック。  
ストレッチ素材の服ばかり着ていたせいで、サイズアップしていたことに気づいてなかったんですね。」

確かに太ったとは感じていたものの、怖くて体重計に乗っておらず...。現実の体重を知ったときは驚愕。。

4人目を産んだのが4年前、その後は38kgくらいをキープしていたんです。しかし!去年の夏ごろから晩酌が習慣になり、食べる量は増えてないのに10ヶ月で12kgも増えてしまったんです(涙)

ある時、お風呂上りに子ども達とじゃれていて、かがんだ私のおなかを見た夫が「1,2,3,4,...」と数えだしたんです。何かと思って尋ねると、「おまえ4段腹になってるぞ!」と言。さらに「デブのママじゃ、子どもがかわいそうだなー」とぼやき。

怒りや屈辱の気持ちを乗り越えて、この瞬間「絶対に痩せる!」と決心したものの、何から手を付けていいかわからず、とりあえず「絶食」を決行。しかし、体力が落ちて、すぐに疲れしてしまう始末... 「これは健康に良くない」と思って断念。

そんな時、栄養がしっかり摂れるのに低カロリーの「美容液ダイエットシェイク」を楽天市場で見つけ、試してみることに。他社のダイエットシェイクは添加物感がすごかったのですが、こちらは私の体や口にも合っていて正解!子どもが4人いて外出などの都合もあり不定期でしたが、1日1食か2食をこのシェイクに置き換えてとにかく続けてみることに3ヶ月、何とか、-8.5kgキロを記録!!体重計の「41.5kg」の表示を二度見したくらいです(笑)

ダイエット前、水泳とゴルフに週1で行っていたにも関わらず体重に変化がなかったことを考えると、この2つは微塵の効果もなかったんですね(笑)

### 金子なな様ご愛用の 美容液ダイエットシェイク



内容量: 14袋  
通常価格:  
8,640円(税込み)

反対に、美容液ダイエットシェイクのおかげでモチベーションも体型も変わったんです。

それまで意識していなかった髪型やお化粧品にも気を遣うようになり、子どもが友達から「おまえのママ、かわいいね」と言われて喜んでいました。(嬉)

今も40kgを目指しダイエット継続中!達成しても体型維持のためにこのシェイクを利用したいと思っています。

