

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.49

2022
春
SPRING

2022年3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

そんな思い出をフラッシュバックできるかも、という企画を発見したのでご紹介いたします。JR東海は「のぞみ」運行開始30周年を記念し、「新幹線1両貸切『あなたののぞみ』かなええます」と題した企画を発表。東京ー新大阪間の1両を無料で貸し切る(独占できる)もので、応募されたアイデアの中から数組が当選するそうです。応募はすでに終了したのですが、このようなイベントはぜひ継続して欲しいと願っています。

初めての経験に、最初は緊張しましたが、今思うと先生の寛容さにも感謝しています。

私は小学6年生、修学旅行で広島ー小郡間(現在は新山口駅に改称)が人生初の新幹線。『だま』だったと思うのですが、あつという間に小郡に到着し、もっと乗っていたいと思ったものです。車内では小窓から見た景色の感想を各々が大きな声で言い合ったり、椅子を回転させたり、大騒ぎ。1両を貸し切っていたので許されましたが、今思うと先生の寛容さにも感謝しています。

「のぞみ」かなえます



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 2022 SPRING 今月のヘルシーレシピ



納豆サラダ

材料(2人分)

小松菜 ……1/2把(100g)	かにかま ……2本
レタス ……1/2枚	ひきわり納豆 ……1パック
ミニトマト ……2個	A { 酢 ……大さじ1 ごま油・醤油・砂糖 ……各小さじ1

【栄養価(1人分)※たれを含む】
エネルギー ……100kcal 脂質 ……4.3g
たんぱく質 ……4.4g 塩分 ……0.9g

作り方

- 1 小松菜は、電子レンジに500wで1分かけて2cm長さに切る。レタスはちぎる。ミニトマトは縦に4つ割りにする。かにかまは、ほぐしておく。
- 2 ひきわり納豆に、添付された辛子とたれを入れた後、Aの調味料も加えて良く混ぜる。
- 3 ①の材料と②の納豆ドレッシングを混ぜ合わせる。*好みで、納豆ドレッシングは、上にかけても良い。

今日の料理

*納豆を毎日の食事に取り入れている人も、たまには、食べ方を変えてサラダで食べてみては、いかがでしょうか？

*納豆は、たんぱく質、カルシウムと一緒に取ると骨を強くするビタミンK、動脈硬化を予防し脂質の代謝にかかわるビタミンB2、食物繊維といった身体によい栄養素がバランスよく含まれた食品です。消化吸収を助けるナットウキナーゼは、加熱すると熱に弱いと言われますので今回のレシピのような食べ方もお勧めです。

*納豆には、いろいろ種類がありますが、一般的な大豆に納豆菌をつけて発酵させる糸引き納豆と、大豆を砕いて皮を取り除いてから納豆菌をつけて発酵させるひきわり納豆と有ります。栄養的な違いは大きくないのですが、ビタミンB2は、糸引き納豆が多く、ビタミンKは、ひきわり納豆が多いようです。サラダにするときは、軟らかく食感も良いので、ひきわり納豆がお勧めです。

*小松菜は、栄養的に優れ、値段も安定し、緑黄色野菜の王様です。ほうれん草と違いシュウ酸が少なく、生で食べられます。今回は量を食べるために少し加熱しましたが、生でサラダに入れてみてください。

*納豆サラダ1食で、1日に摂りたい量のビタミンKは4倍、葉酸は76%摂れます。カルシウムは1食で36%摂れますが、ビタミンKや酢のクエン酸、ビタミンCが吸収を助けてくれます。

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。

プロテインを

効果的に活用しよう♪

プロテインとは？

プロテインとは日本語で「タンパク質」を意味する言葉です。私たちがお店でよく見るプロテインは、タンパク質を効率よく摂取できるように加工されたもので、体内で不足したタンパク質を補う効果があります。

人は運動をしていない場合であっても**男性で1日60g、女性で1日50gのたんぱく質**が必要です。（※成人だと体重1kg当たり10gが目安）

食事で摂取すると、鶏むね肉1日300g以上の量が必要となります。

●卵：約850g（約17個） ●木綿豆腐：約1500g（約5丁）

（日常的にスポーツやトレーニングをしている場合は、体重1キロあたり1.5～2.0gのたんぱく質が必要）

タンパク質は体のエネルギーとなる栄養素です。

また、筋肉、臓器、皮膚、髪の毛などを構成し、ホルモン、酵素、抗体などの体の機能調節に欠かせない成分のもとになっています。

タンパク質が不足すると身体機能や骨格筋量が低下します。その結果、怪我をしやすく、風邪もひきやすい弱い身体となってしまうので、積極的に取り入れたい栄養素の1つです。

《プロテインの種類》

プロテインには3つの種類があります。



ホエイプロテイン

ホエイとは牛乳たんぱく質の一種で、ヨーグルトなどの上澄みにできる液体のことです。ホエイにはタンパク質だけでなく、ミネラルや水溶性ビタミンなどが含まれます。

体内への吸収速度が速いので、トレーニング直後に飲むプロテインとして最適です！

カゼインプロテイン

カゼインプロテインは牛乳に含まれるカゼインから作られたプロテインのことです。

カゼインは牛乳たんぱく質の80%を占める不溶性の固形成分なので、吸収が早いホエイプロテインに対し、ゆっくりと体に吸収されるとい特徴があります。

腹持ちも良いため間食や就寝時のたんぱく質補給におススメです！

ソイプロテイン

大豆のタンパク質成分から作られます。

カゼインプロテインと同様にゆっくりと消化吸収されるため、満腹感が持続しやすい特徴があります。

また、大豆に含まれるイソフラボンのおかげで肌荒れ・血流改善も期待できます！

では、プロテインを効果的に活用するために、お勧めな「飲むタイミング」について紹介します♪



筋肉を増やしたいときにおススメ

●運動後に飲む

運動・筋トレ後は筋肉の合成が高まっているため、そのタイミングでプロテインを飲むと筋肉の回復や成長に効果的です。体内のアミノ酸がタンパク質へ変わり、筋肉を形成する作用は運動後45分間です。

その為、その時間帯にしっかりとタンパク質を多めに摂ることとで筋肉が付きやすくなります。

●朝に飲む

朝は体の中から、水分や栄養素が枯渇してしまっている状態です。

その為、筋肉を大きくする役割を持ったたんぱく質も同様に欠乏しています。

その状態でプロテインを摂取すると、効果的な体作りに役立ちます。

また、睡眠中に多く分泌される成長ホルモンはタンパク質を利用して体の修復を行っています。

朝起きると筋肉痛や疲れがとれているのは、成長ホルモンやタンパク質のおかげです。

したがってタンパク質は毎朝取ることが大切です。

※朝食代わりにするときは、ビタミンやミネラルがバランスよく含まれているプロテインを摂取すると良いです♪

ダイエットにおススメ

●運動前に飲む

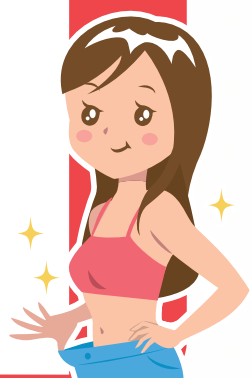
長時間の有酸素運動は筋肉を分解してエネルギーに変えてしまいます。

へとへとになっているときは体内の糖質が使い果たされ、脂肪や筋肉を分解してエネルギーに変えようとします。

消費カロリーを上げる犠牲に筋肉を削ってしまうのはもったいないですよ。

運動前や筋トレ前にプロテインを飲むことで、筋肉量を減らすずに脂肪を落とすことができるので、ダイエットにおススメです！

※運動する1時間前に飲むのが良いでしょう♪



プロテインは「筋肉をつけた人だけが飲むもの」と思われがちですが、実はダイエットにも効果的です！必要な栄養分であるタンパク質を効率的に摂取しましょう！

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。

数ある健康食品の中から、ヘルシーバンク商品をお選びいただき、誠にありがとうございます。
レバーザイムをご愛用いただいたことで、「二日酔いにならない感じがします」との嬉しいご報告を大変嬉しく思っております(*^^*)
今後もお客様のペースでご利用いただきまして、飲酒を楽しみつつ、健康でお過ごしいただけますと幸いです。

村田

継続していきます

お世話になってます！
令和2年1月からレバーザイムと出会い、定期コースでなく、1ヶ月を不定期でお願いしています。以前よりレバーザイムを愛用して、今更には作用していましたが、今回でレバーザイムのみにはすることにしました。
飲酒時には1時間前にも飲んで、何となく二日酔いにならない感じがします。今後はアルコール時に最初2錠、終了時に2錠服用し、飲酒をしない時は朝晩1錠に継続していきます。
今後ともよろしくお願い致します。

大変嬉しいお声をいただき、誠に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おりますことをスタッフ一同、とても感謝しております！

引き続きご継続頂いて、お客様の日々の健康にお役立て頂けると嬉し限りでございます(*^^*)

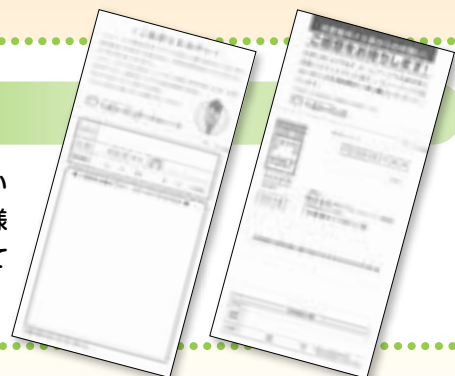
中村

モナコリンプラスのおかげです!!

色々なサプリをためてみましたが、モナコリンプラスだけが、私のコレステロールを下げてくれました。
毎年、健康診断をクリアできているのも、モナコリンプラスのおかげです!!

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。



予防だけじゃ足りない!?

日焼け

には

アフターケアも重要!

日焼け対策は予防だけでなく、アフターケアも重要ってご存じですか?
予防だけだと、肌のくすみやごわつき、乾燥といったトラブルが現れる可能性が...!紫外線の量が増えるこの春から、予防だけでなく、アフターケアもしっかり行って、肌トラブルゼロの美しい肌を維持していきましょう☆

アフターケアをしないとどうなるの?

紫外線による肌へのダメージは老化現象を加速させます。アフターケアを行わず、ダメージを受けた状態を放置してしまうと、バリア機能が低下し、乾燥したり、ハリや弾力が損なわれたり、たるみやしわ、シミ、くすみの原因にもなります。

アフターケア 4つのポイント

1

最初はクールダウンから!

日焼けは肌が軽く火傷をしている状態。日焼けした箇所が熱をもっている場合は、火傷の時と同じように、まずは熱が引くまでしっかり冷やすことが最優先。保冷材や濡れタオルなどを使用してクールダウンを行いましょう。

2

しっかり保湿!

日焼けした肌はとても乾燥している状態です。しっかり保湿することで、肌のバリア機能の低下を防ぎ、ダメージを最小限にとどめることができます。スキンケアはなるべく刺激の少ないものを選びましょう。

3

肌に刺激を与えない!

日焼け後は肌がデリケートな状態なので、強い力でこすったり、むやみに触ったりすると、状態が悪化してしまいます。クールダウン・スキンケアを行う際は、肌に刺激を与えないように優しく触れることが大切です。洗顔はたっぷりの泡で優しく洗い流しましょう。日焼けで皮がむけたりしてもむやみにはがしたり、引っかいたりしないようにしましょう。

4

なるべく早くケアを行う!

時間が経ってしまうとアフターケアの効果が薄れてしまいます。なるべく早くクールダウン・ケアを行いましょう。

スタッフ日記

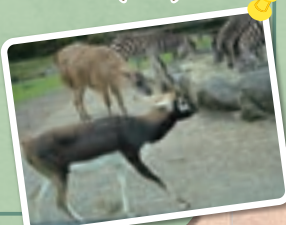
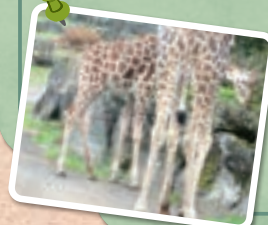
数年前に行った際の写真ですが、自然や動物と触れ合う事ができて、大満足な日でした＼(＾o＾)／



ヘルシーバンクの
浮田です！
今回は、静岡県を
ご紹介します♪

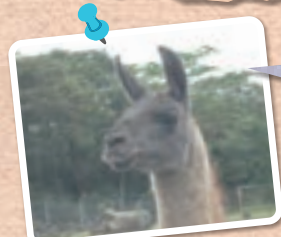
富士花鳥園

マイカーに乗ったまま、動物たちの
姿を間近で見ることができて、凄く
興奮しました、大迫力です!!(*^^*)



富士サファリパーク

思わず目をそらしたく
なるほど、鋭い視線
が直ぐ近くに・・・



車の真横に!?



続いて、富士花鳥園に
やってきました！
受付で出迎えてくれたのは、
スピックスコ/ハズクの
ポッキーとココア。(手のリサイズ)
もふもふで可愛すぎる!!
連れて帰りたいかったのを
グッと堪えました・・・
※2020年5月、受付嬢の
ココアちゃんは落鳥されています。



珍しいフクロウを
目の前で見て、
触れあうことが出来、
とても満喫できました。



「自己肯定・自己実現感を高める大切さ」

昨今はコロナ・コロナで明け暮れる毎日、ようやく終息に向かうと思われた今日、新たに
変異株「オミクロン」が流行、外出ままならず室内で過ごす時間が多くなりました。その影
響は私たちの心や身体に大きく関与して「やる気」を失なわせる結果を招いています。特
に中高年の人々にとって大変気になる問題です。

ここで見なおすべき課題は「健康づくり」です。ヘルシーバンクのコラーゲンとその会
報誌、季らはその一翼を荷っています。健全なる「からだづくり」は「栄養」「運動」「睡眠」
のほか、特に「心の状態」を如何に保つかが重要です。例えば、その状態を「心の安定」と
か「心の持ち方」に表現されるように、心が身体に影響を及ぼすウエイトは決して小さくあ
りません。「身心」ではなく「心身」とは、心が身体に優先している証拠です。その基本は「自己肯定感」にあり、よっ
て「自己実現」も可能です。つまり、自分自身・自己の存在感を認識することです。

そのために「ヤッター!」ポーズをとれば、からだのホルモン分泌が高められ、両手を上げればさらに充実し、感
情が「快」の状態を満喫します。

その理由を人体生理学の領域で説明すれば、自律神経の関与です。自律神経は大きく交感神経系と副交感神
経系とに分けられます。前者は興奮・緊張状態を、後者は鎮静・リラックス状態をつくるという相反する働きを司って
います。

よって「快」の状態になれば血流がよくなると共に、細胞は活性化しストレスホルモンであるコルチゾールの分
泌も低下して、ストレスが解消されやすくなります。

アメリカ、スタンフォード大学の研究によれば「よく歩く人」の方が、思考能力が高まるという結果は大変興味深
いですネ。



大阪大学名誉教授
医学博士 大山良徳

いつかは行ってみたい 春の お出かけ スポット



小湊鐵道 【千葉県】

山あり、谷あり、緑あり。房総の
内陸の里山をひた走るディー
ゼル列車。



国営昭和記念公園 【東京都】

梅、桜、菜の花、チューリップ、
色とりどりの美しい風景は見
ごたえあり!



横浜公園 【神奈川県】

70品種、12万球のチューリッ
プが公園を彩り、庭園の技法
も高度と評判。



五稜郭タワー 【北海道】

迫力満点の眺望を堪能でき
る展望フロア! 壮大な北海道
の春に感動間違いなし!



弘前公園 【青森県】

2600本の桜に圧倒! お城と桜
の相性は壮観そのもの!



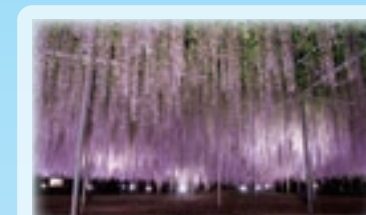
小岩井農場 【岩手県】

ぽかぽか日中に農場で過ごす
至福のひとつときをぜひ!



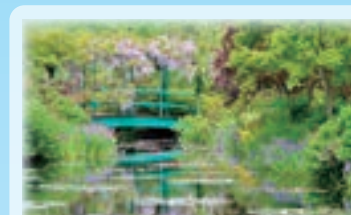
渡月橋 【京都府】

ゆったりと流れる桂川に桜と
渡月橋が映える景色・・・まさ
に感動そのもの!



あしかが フラワーパーク 【栃木県】

絶景が広がる花の楽園! 多彩
なイベントも目白押し!



北川村「モネの庭」 マルモッタン【高知県】

色とりどりの睡蓮とゆめく水
面、藤棚、バラのアーチ、混ざ
り合う光と花の色・・・



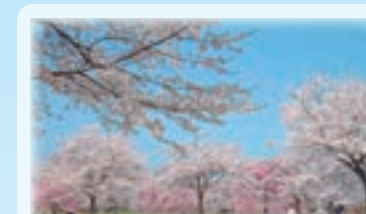
国営ひたち 海浜公園 【茨城県】

壮大な花畑は圧巻! アクティビ
ティも充実したビッグパーク!



海の中道海浜公園・ フラワーミュージアム 【福岡県】

「屋根のない花の美術館」を
テーマに、10の異なるエリ
アで構成された空間を満喫!



羊山公園 【埼玉県】

秩父の春、広大な敷地をとこと
こ歩く散歩道、名所は「芝桜の
丘」。



前原の一本桜 【熊本県】

一面に広がる地平線で一本
だけポツンと佇む一本桜。花
を咲かせる健気な姿に感動。