

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.50



2022年6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 SUMMER

今月のヘルシーレシピ



夏野菜の煮込み(カポナータ)

材料(4人分)

ズッキーニ ……1本	しめじ ……1パック	あさり水煮缶 ……1缶(100g)	塩 ……小さじ1/2
なす ……1本	たまねぎ ……1/2個	にんにく ……ひとかけ	こしょう ……少々
完熟トマト ……2個	パプリカ ……1個	ローリエ ……1枚	オリーブ油 ……大さじ1

【栄養価(1人分)】
エネルギー ……109kcal
たんぱく質 ……5.9g
脂質 ……3.5g
塩分 ……1.0g

作り方

- 1 野菜は、全部2cm角位の角切りにする。にんにくは薄切りにする。
- 2 鍋に、オリーブ油とにんにくを入れ、弱火にかけ、ゆっくり炒めて香りを出す。
- 3 にんにくが色づいてきたら、玉ねぎを入れ透き通るまで炒める。
- 4 ズッキーニ、なす、パプリカ、しめじ、トマトを順に炒めて、ローリエを加える。
- 5 あさりの水煮缶を加えて少し煮込み、塩、こしょうで味を調える。

今日の料理

- *夏野菜の煮込みですが、イタリア語で“カポナータ”フランス語では“ラタトゥユ”と呼ばれて彩り豊かに食べられています。“彩り美人は栄養美人”と言われるそうですが、夏の日差しを浴びた夏野菜を彩りよく食べることで、夏バテも防ぎます。
- *水を使わないで、野菜の水分で蒸し煮にして美味しさを引き出しましょう。
- *今回は4人分の分量ですが、多めに作ってご飯にかけたり、パスタソースに、冷奴にかけたり、作り置きしておきましょう。
- *セロリやかぼちゃもお勧めです。あさり缶の代わりに鶏肉を入れると、主菜になります。
- *完熟トマトがない時は、水煮缶(400g)もお勧めです。
- *夏バテからの欠食を防ぐためにも、のど越しの良いものを食べましょう。
- *旨味を加えるあさりの水煮缶は、鉄分を多く含みます。
- *1食分で、一日に必要な野菜の2/3がとれ、ビタミン、ミネラルも多くとれます。

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。

「略語」を楽しむ

先日、会話の中で「ショッピングモールに行くときはデンチャが楽だわ」と言われ、「デンチャって聞こえたけどデンシヤ(電車の言い間違いだよな)」と伝えた。すると、「えっ、電車じゃなくてデンチャ。電気自転車のことよ、電動チャリ」と言われ初めて聞いた「デンチャ」という略語に戸惑ってしまった。

さらに、「フッフアンやつてみようかな」と言われ、頭の中では「蔵ファン? 倉ファン?」と理解できず、「フッフアンって何?」と尋ねると、「あつ、クラウドファンディングのことよ」と言。知っていない自分が置き去りにされた気分になってしまった。

思い起こすと、中学生の時、「ゲーセン行く?」と誘われ、「ゲーセン? 芸備線のこと?」と言ったら大爆笑され、「ゲームセンターのこと! 芸備線は行くんじゃないかって乗るもんじゃろ!」と勝ち誇った言い方で教えてもらった。

原付(原動機付自転車)やスタバスターバックスなど、数多くの略語が市民権を得て、当り前のように使われている一方、ふと自分が知らない略語に出くわすと考えさせられてしまう。とはいえ、謎解きのように推理し、答えを知って「そう来たか!」と感心することを楽しんでいきたい。



代表 迫江 秀和



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

夏太いの原因と対策



夏に太りやすい人は、無意識に太りやすい行動をしています。今回は、その原因と対策をご紹介します。

主な原因

①基礎代謝の低下

一般的に、体温と外気温の温度差が大きいほど、基礎代謝量は増加すると言われています。しかし、夏は外気温



が高いため、体内で熱を発生させて体温を維持する必要があります。結果、基礎代謝の低下に繋がります。また、暑い日は外出を避けるため、基礎代謝は下がる。同時に運動不足による筋肉量低下にも繋がります。

②内臓冷え

アイスや炭酸飲料、冷えたビールを口にする機会が増えますが、当然のことながら糖質が多く含まれています。また、冷房の効いた室内で飲む場面が増える。と体の「内側」と「外側」から冷えて「内臓冷え」になってしまい、便秘や下痢、血行不良、不眠、免疫機能低下など様々な不調の原因になります。

チェックしてみよう!

内臓冷えチェックリスト

- ☐ 急に顔のシミ、くすみが気になり始めた
- ☐ 肌がかさついている
- ☐ 唇がひびわれやすい
- ☐ 足がむくむ
- ☐ イライラすることが増えた
- ☐ 目の下にクマができやすくなった
- ☐ 最近急に太った
- ☐ 冷房を使うのがやめられない
- ☐ 冷たいものを食べる／飲むのがやめられない

⚠ 1つでも当てはまったら内臓冷えの疑いがあります。

③食事バランス

疲れが出やすい夏は、麺類や丼物など食べやすいものを選びがち。その結果、炭水化物や糖質を摂り過ぎてしまい、さらに早食いや大食いになってしまふ恐れも。また、食欲不振による栄養不足が夏太りの原因になります。



④睡眠不足

睡眠不足の場合、ホルモンバランスの乱れから暴饮暴食に陥ったり、逆に食欲不振になったりし、その結果、代謝が悪くなり太ってしまいます。



対策

チェックしてみよう!

夏太いチェックリスト

- ☐ 冷房の効いた室内で過ごす時間が長い
- ☐ 冷え性である
- ☐ 夏はスタミナをつけるべく、カツ丼などの高カロリー食を意識的に食べる
- ☐ 夏の夕食は、たくさんのビール＆揚げ物というパターンが多い
- ☐ 夏は食欲がなく、食べられるものを食べている
- ☐ ふだんからシャワー浴、または夏はシャワー浴だ
- ☐ エレベーター移動が多く、階段はめったに使わない
- ☐ ふだんから、または夏は特に、冷房の効いた車や電車での移動が多い
- ☐ 夏は暑いから、できるだけ体を動かすことはしない
- ☐ 寝る直前までテレビやスマホを見ていることが多い

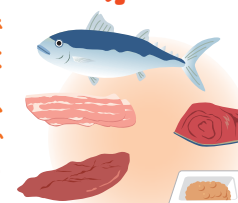
⚠ チェックが多いほど、夏太りしやすい傾向にあります。

①たんぱく質を積極的に摂るようにしよう。

人間の体は必要な栄養素が揃うことで初めて代謝機能が効率よく働きます。夏は代謝も落ちやすい為、たんぱく質をはじめ、ビタミン、ミネラルをしっかり摂るようにしましょう。

オススメの食材

納豆、うなぎ、豚肉、レバー、マグロ、カツオなど。
たんぱく質だけでなく、ビタミンB群も摂れるので、夏バテや夏太りの予防にピッタリ!



②シャワーだけで済ませず、湯船に浸かるようにしよう。

暑い夏でも、内臓は冷えているので、シャワーだけで済ませずに湯船につかることが大事。

check2

短時間でもいいので湯船に浸かり、入浴後にはリンパマッサージやストレッチを行えば、血行促進が期待出来ます。



③室温が27℃28度になるようにしよう。

エアコン自体の設定温度を28度にするのではなく、「室温が27℃28度」であることが重要。冷えと同時に熱中症にも注意し、体調と相談しながら温度調節を行ってください。

④適度な運動をしよう。

涼しい時間帯を狙ってウォーキングや、室内でラジオ体操やヨガ、ストレッチなどを行い、運動不足を解消する意識を持ちましょう。



⑤しっかり睡眠をとろう。

深い睡眠の間には成長ホルモンが分泌されると言われています。成長ホルモンは筋肉を作ってくれるので、代謝アップの味方に。質のいい睡眠をしっかりとることも大切です。

check3

質のいい睡眠をとる為には、夜は湯船にゆっくり浸かり、就寝前のストレッチでリラックスすることが重要。そして、寝る寸前までスマホやパソコン、TVを見ないよう、就寝時の環境を整えましょう。



最後に

健康的な食事や適度な運動を心がけ、季節による不調が起らない身体を手に入れましょう!

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。

3〜4ヶ月で9キロ減、おめでとうございます！
美容液ダイエットシェイクがお役に立てているようで、とても嬉しく思います(*^へ^*)
シリアルやクルミをプラスしたシェイク、咀嚼することで満腹感を感じられますし、何よりとっても美味しそうですね☆
素敵なアレンジシェイクをお教えいただき、ありがとうございます♪
今後も無理のないペースで継続ください(≧▽≦)



浮田

身体も心も
軽くなりました！



年齢のせいもあり、油断するとすぐには体重増加し、洋服のサイズもUPすることばかり続いていました。ダイエットシェイクを毎朝飲む習慣ができてから3〜4ヶ月で体重が9キロ減。とても身体も心も軽くなりました。目標は達成しましたので、必要は栄養素がバランスよく含まれたシェイク。今はシリアルやクルミはほとんどプラスして牛乳を半分量入れて満腹感たっぷりの朝食として続けています。飽きも来ず、安心して飲めますし、何より、飲み続けることでダイエット(体重アップ)にもひと役買ってくれています。

γ-GTPの数値が【288→99】に下がったとのこと、おめでとうございます!!
レバーザイムがお役に立てたようで、本当に嬉しく思います(*^へ^*)
元気に毎日を過ごすためにも、是非今後も継続してご利用いただけると幸いです。
とても嬉しいお葉書をありがとうございました♪



笹木

絶対にレバーザイム
のおかげです！



約1年半「レバーザイム」を飲んでいて、おかげでスタックを解消しており、毎日お酒を飲みます。健康診断でγ-GTPの数値が288と高く肝臓に良いと言われていた「ワコン」や「レバーザイム」のサプリを飲み始めてから数値は下がり、ついには「レバーザイム」を知りました。最初は半信半疑でしたが、今日の健康診断でビックリ!! 数値が99まで下がっていました。もう3人お祝いしてあげたいくらいです。これからもずっと続けていきます。よろしくお願いします。

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。



「クマ」を改善しよう!



気が付いたらできている「目の下のクマ」・・・

マスク生活になり以前より目の印象が大切になった今だからこそ、目の周りのトラブルが気になる方は多いのではないのでしょうか。今回は「クマ」についてご紹介します!

「クマ」ができる原因

①皮膚がとても薄いから

目の周りの皮膚は身体の中で最も薄いと言われています。そのため、皮膚の下に血管やメラニンの状態が皮膚の色に表れやすくなります。

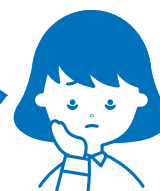
②乾燥しやすいから

目の周りの皮膚は、うるおいを保つ汗腺や皮脂腺が少ないため乾燥しやすい特徴があります。そのため、乾燥による小じわや肌のキメが乱れやすい状態になり、クマが目立ちやすくなります。

タイプ

血行不良による

青クマ



特徴

血行が悪くなって、黒ずんだ血液が透けて青っぽく見える

原因

目の疲れや寝不足による血行不良

色素沈着による

茶クマ



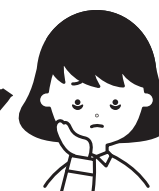
皮膚を引っ張ったり動かしたりしても色が薄くなったり消えたりすることが無く茶色っぽくくすんで見える

様々な外的刺激による色素沈着

※外的刺激とは・・・紫外線や目をこすったりしたときの摩擦刺激などを指す
アイメイクをオフする際の摩擦も刺激になる!

たるみによる

黒クマ

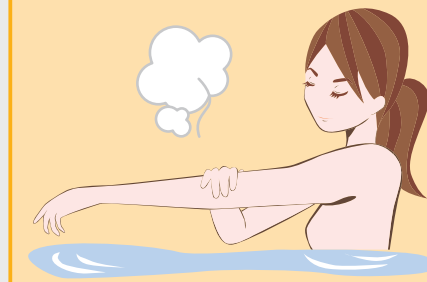


黒っぽい影のように見える(上を向いて光が当たると消えます)

ハリや弾力の低下によるたるみ

改善策

ホットタオルを目にあてると血行が良くなるとともに目の疲れも和らぎます。温かい食事や飲み物をとったり、シャワーでなく湯船に浸かるなど、体全体を温めることが効果的です。



毎日の紫外線対策が重要です。また、目元を触る癖がある方は、意識して触れないようにしましょう。茶クマはメラニンが原因なので、春〜夏だけでなく一年を通して美白化粧品を使ってケアすると効果的です。



加齢によるたるみは仕方ないですが、「できるだけたるませない」意識が重要です。紫外線がハリ・弾力の低下、そしてたるみの原因になるため、常に紫外線対策を意識することが大切!また、目の周りの表情筋を鍛えるトレーニングやマッサージを取り入れるとGOOD!目をぎゅっと閉じてパッと開けるなどの運動や、目の周りをやさしくマッサージすればたるみ防止につながります。



目の下の「クマ」の対策は、原因に合わせて行うことが大切です。
できることから始めてみましょう!

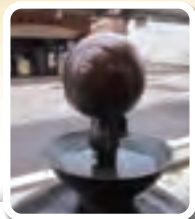
スタッフ日記

「ゲゲゲの鬼太郎」の生みの親、水木しげるの出身地で「妖怪の町」として有名な境港。「妖怪の町」の中で「水木しげるロード」は妖怪ブロンズ像をはじめ、お店や駅、交番、外灯から公園まで、何から何まで妖怪づくしの町ごとテーマパーク。いたるところに妖怪が潜んでいて、お土産も個性的なものばかり☆大人も子供も楽しめます♪

ヘルシーバンクの村田です！
今回は以前行った、
鳥取県の「水木しげるロード」を
ご紹介します☆



いらっしゃーい…



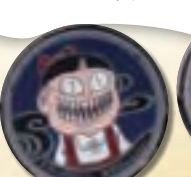
道のいたるところに妖怪たちのブロンズ像が！
明るい時間に見ると可愛らしく感じますが、
夜に行くとちょっと怖そうだなあ(・v・)



妖怪祭園名物「妖怪ラテ」！
他にも色んな絵柄が
あるそうです(*^_^*)



ブロンズ像に気を取られていると、
なんと足元にも妖怪たちが!!
とっても可愛いです♪



リニューアル情報

私が行った時にはありませんでしたが、夜間(日没～22:00)に照明演出が始まったそうです！妖怪ブロンズ像や街路樹がライトアップ！道路には妖怪影絵のスポットライトが映し出され、日中とはまた違った世界が楽しめそう♪

「長寿とフレイルとの関係」

はや卒寿を迎えてから1年目、筆者は元気にすごしています。兄弟4人男性のみ、次男は83歳(故)、3男85歳、4男は65歳(故)で、この世を去っています。これらの差はどこに起因しているのでしょうか、興味ある関心事です。同じ遺伝子を有している筈なのになぜでしょうか。それは「個体差」であるといってしまうまでもありますが、そこには「日常生活の差」が大きく関与していたのではと推察されます。

過去の文献によれば、同じ家族の双子の一人をアメリカサンフランシスコで育て、もう一人は日本で育てた結果について、興味ある報告があります。

それによると、アメリカで育てられた子供は日本で育てられた子供よりも大きく成長したという。この差は何か？興味ある結果が当時の研究者達を驚嘆させたという。この考察の結果、同じ遺伝子をもつ二人の差は明らかに成育環境の差と考えられました。

この研究結果にみられたように、最終的結論は遺伝的要因より環境的要因が大きく関与することを暗示しているように思われます。このように人の発育発達と老化は、先天的要因より後天的要因が大きく関与していると考えられます。

その大きな要因の一つに、フレイルが関係しているかもしれません。フレイルとは「虚弱」という意味です。フレイルになると、筋肉量が減少し筋力が低下します。筋肉の種類には骨格筋(横紋筋)と、内臓筋(平滑筋)とがあり、鍛錬すればまず骨格筋が強化され、かつ内臓筋も強化されます。

よってフレイル予防には①「体を動かすこと」運動です。運動＝スポーツではありません。とにかく骨格筋を動かすこと。立って歩き動きまわることです。そうすれば体温も上がり体が暖かくなります。この体温維持に大きく関与しているのが筋肉(タンパク質)です。筋肉は体温維持に欠かせないエネルギー発生源です。その燃料となっているのが、炭水化物と脂肪です。

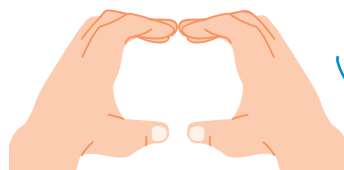
この意味で②栄養摂取は重要です。さらに欠かせない元気のもと③社会参加です。社会的に人とのつながりを持ち、会話や趣味、コミュニケーションを楽しむことです。そして最後に④睡眠時間8～10時間程度を目安に、十分疲労をとり翌日に残さないことを考えたいものです。以上がフレイル予防の4つのポイントです。



大阪大学名誉教授
医学博士 大山良徳

フレイル有無テスト ～指先による輪っかテスト～

ふくらはぎを両手の指でつかみ、両手指先が重なれば
痩せている(フレイル有)。
両手の指先が離れて届かなければ、筋肉多く太い(フレイル無)と判定する。
ぜひ試して自己評価、お楽しみください。



両手の指で
輪っかをつくる



指先が離れている
(フレイル無し)



指先が重なる
(フレイル有り)

低

サルコペニアの可能性

高

2022 夏 動物園特集

北海道 旭山動物園



日本最北の動物園。テレビなどでも取り上げられているように、動物を主役に快適な空間を作り出し、動物本来の行動を見せようという手法で、一躍有名に♪

宮城県 八木山動物公園 フジサキの杜



生息域を再現したアフリカ園をはじめ、アフリカゾウやニホンザルへのエサやり体験、ヤギやヒツジとのふれあいイベントは大人気！

神奈川県 野毛山動物園



「野毛山動物園」は1951年に開園した、入場無料の動物園。広さ3.3haの園内にライオンやキリン、レッサーパンダなど約93種類2460点の動物を飼育・展示しています。モルモットなどの小動物との触れあい体験できるのも嬉しい！

愛知県 東山動植物園



東山動植物園は動物園だけでなく、植物園、遊園地、東山スカイタワーと盛りだくさん！とても一日では観て回れないほど魅力にあふれ、楽しさが途切れません♪