

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.51

2022

秋
AUTUMN

2022年9月 発行
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

話は変わり、広島では自販機の「空入れ」のことを「空気つき」(空気を注ぎ)と普通に言っています。方言だと分かっていても、「空入れ」と聞くと「空気つき」と言い換えてしまふのは、ある意味、江戸にも負けない。酒造りの気を含めた言葉に誇りを持っているから、なのではないか。

調べたところ、「助六寿司」という名前は歌舞伎の演目「助六由縁(ゆかりの江戸桜)」から来ているよう。主人公の色男の名が助六、恋人の名が揚巻(あげまき)。そこから、「揚」(いなり)と「巻」(巻物)のセットを助六と呼ぶようになったみたいです。が、いざ疑問が。だったら、揚巻(あげまき)寿司(すし)でいいんじゃないか?」

確かに「揚巻寿司」でも筋は通るのですが、これが江戸の酒造りの気を感じるという。揚巻ではなく、主人公の「助六」寿司とした方がより拍が付くと思ったみたいで、あえて助六寿司と呼ぶようです。

「助六寿司」と「空気つき」

なぜそんな名前?と思っものが多々あります。その一つが「助六寿司」。

いなりと巻き寿司がセットになって1パック500円以下、人によっては、うどんやそばを食する時の脇役的なものとなっています。なぜ、助六という名前?

しあわせの食卓

2022 AUTUMN
今月のヘルシーレシピ



鮭ぎょろっけ

材料 2人分

- 鮭(切り身)……二切れ(100g)
- 葱………1本
- はんぺん………1枚(90g)
- 七味………少々
- 玉ねぎ………1/4個
- パン粉………大さじ4
- 揚げ油………適量

【栄養価(1人分)】

エネルギー………290kcal 脂質………19.0g
たんぱく質………12.7g 塩分………0.8g

作り方

1. 鮭の骨を取り除き2cm角に切る。
2. はんぺんは、ちぎる。玉ねぎは角切り、葱は4cm位に切る。
3. 鮭、はんぺん、玉ねぎ、葱、七味をフードプロセッサーにきつと混ぜる位、軽くかける。
※フードプロセッサーがない場合は、鮭、玉ねぎ、葱を縦断切りにして、はんぺんと一緒に袋に入れて、もみこむ。
4. 4個に分けて、パン粉をつけて、2cm位の少ない油で、揚げ焼きにして、こんがりと焼く。
※少ない油で揚げるときは、油に火が入らないように気をつけましょう。

今日の料理

- ぎょろっけは、魚と野菜の入った魚カツの一種で、佐賀、大分、山口あたりで、魚ロッケと呼ばれている。広島では、鯖魚と呼ばれる売り物にならない魚を使った練り製品「がんす」として作られている。また、島根では「かま」と呼ばれ、右物練り物として有名。基本、魚と野菜を薄くまて、表面にパン粉をつけて揚げたものです。今回は、鮭を使いましたが、鯖とカレールーを使うと子供にも喜ばれます。
- 野菜は、キャベツ、人参、ピーマンなど、お好みで入れてください。
- 味は、はんぺんの味だけなので、ケチャップやマヨネーズ、ソースやポン酢などお好みで添えてください。
- 夏バテが解消できていない人は、秋バテになり易いかもしれません。生活習慣と食生活に気をつけましょう。
- ～鮭について～
- 鮭の身がよいのは、餌になる甲殻類のアスタキサンチンによるもので、アンチエイジングの効果を持つ抗酸化作用が有ると言われています。
- 鮭には、栄養素の代謝を促すビタミンB群がすべて入っています。B群のB1B2が多く、新陳代謝を高めて、血液循環を促すことが期待できます。今回のレシピに含まれる、玉ねぎ、葱には、ビタミンB1の吸収を高めるアリシンを含み効果的です。
- 鮭には、ビタミンB群やカルシウムの吸収を促すビタミンDが多く含まれます。

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座、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

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

FAX 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



楽天市場モバイル



美容と健康を共に

ヘルシーバンク

名脇役！

薬味で健康な毎日を

お刺身にわさび、さんまに大根おろし、牛丼に紅ショウガなど、香りや風味をプラスして、料理を引き立ててくれるのが「薬味」。薬味には様々な効能があり、健康的な毎日を送るうえで欠かせないもの。今回は薬味のすばらしさを紹介します♪

「薬味」とは？

薬味とは、料理に少量添える香味野菜や香辛料のこと。わさびやねぎ、にんにく、しょうが、みょうが、大根おろし、大葉、ゆずなど様々な種類があります。「薬味」という名前の通り、薬のような健康上の効能が期待でき、さらに料理のうまみを引き出す効果もあります。



大根おろし

効能 胃腸の働きを改善、免疫力向上、殺菌作用

大根おろしには、消化酵素が豊富に含まれており、食べ物の消化を助けてくれるため、胃酸過多や胃もたれ、胸やけをやわらげる効果があります。また、殺菌作用やがん予防、老化予防、免疫力向上などが期待できる「イソチオシアネート」という成分も多く含まれています。さんまなどの焼き魚に大根おろしが添えられている理由は、脂質を分解して消化を促進する効果、発ガン性物質を体外へ排出する働きがあるためと言われています。



しょうが

効能 血行促進、冷え解消、風邪予防、胃腸の働きを改善、殺菌作用など

しょうがに含まれる辛味成分「ジンゲロール」は、加熱することで辛味を増し「ショウガオール」という成分に変化することで、新陳代謝を上げたり、体を温める効果が高くなります。かぜのひき始めや、冷え性の方におススメ！さらにしょうがには消化を促進し、胃腸の調子を整える効果があり、漢方薬にも多く使われています。また、魚や肉の臭みを消すのにも効果があるため、魚の煮物や肉料理に使われていることも多いですね。



わさび

効能 抗菌・殺菌・抗虫作用、食欲増進、血栓予防、抗ガン作用

わさびならではのツーンとした辛みは「アリルイソチオシアネート」という成分で、強い抗菌・殺菌・抗虫作用があります。生魚についている菌や寄生虫の予防に効果的です。血流を改善し、血栓が詰まるのを防いでくれるため、動脈硬化を予防する効果も期待できます。また、がんの原因の一つである活性酸素を抑制し、ピロリ菌の増殖を抑えたり、酵素を分解する解毒酵素を活性化させたりなど、様々な面で抗ガン作用を発揮します。



ニンニク

効能 滋養強壮、動脈硬化予防、夏バテ予防、がん予防、抗菌・殺菌作用

にんにくには強烈な臭いの元である「アリシン」が多く含まれています。アリシンはビタミンB1の吸収率を高めるだけでなく、余分なビタミンを体内に貯蔵する働きがあるため、滋養強壮・疲労回復効果が期待できます。さらに強力な抗菌・殺菌作用があり、様々な菌や有害物質から体を守ってくれます。また、血液をサラサラにする効果があるため、血栓をできにくくするなど、動脈硬化予防にも効果的と言われています。



ねぎ

効能 血行促進、疲労回復、風邪予防、殺菌作用、消臭効果など

ねぎ特有の強い香りは、ねぎの白い部分に多く含まれている「硫化アリル」という成分によるものです。硫化アリルには血行促進、疲労回復、殺菌作用などがあります。また、ねぎの緑色の部分にはビタミンCが多く含まれており、抗ストレス・風邪予防・動脈硬化予防などの効果が期待できます。また、消臭効果もあるため、肉や魚などの臭みを取ってくれます。



身近な5つの

薬味



健康に毎日を通す上で欠かせない効能がたくさんありましたね！また、今回取り上げた薬味全てに共通して、「殺菌作用」があることが分かりました。風味をプラスする・健康をサポートしてくれる上に、菌から体を守ってくれているんですね。薬味の効能を上手に活かして、秋の味覚を楽しんでいきましょ！



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スルッティーに出会っていた
だき、こちらこそ感謝しております(*^^*)
お通じでとても苦労されてこられたとのことですが、
スルッティーがお役に立てましたこと、とても嬉しく思
っております(*^^*)
これからも無理なくスルッティーをご利用いただき、お
役立ていただけますと幸いです。



中村

出会えて感謝
しています

お通じ頑固な便秘で、親戚に
勧められ飲んでみたところ、
コロコロ便が出ず、トイレ後ほ
いとも腹痛に悩み、痔に少し
痔瘻は悪化し手紙で済ませ、
便を柔らかくする薬を処方してもら
ったが、改善はほとんどなかった。
信じてもらっていいくらい、バスターのいい
便が翌日から出る。お通じがスッと
入ったので、お通じが軽くなり、お通じで
した。普段からスルッティーを飲んで
いたが、お通じが何となくお通じ、お通じ
やすく、スルッティーに出会って感謝します。

長年にわたり、美容液ダイエットシェイクをご愛顧いただき、スタッ
フ一同感謝いたします！
おっしゃる通り、美容液ダイエットシェイクは極力添
加物を加えていないので、毎日安心してご利用いた
だけると共に、美容成分も豊富に含んでおり、体調維
持にとってもお勧めです(*^^*)
是非これからも美容と健康のためにご利用下さい
(*^^*)



村田

これからも手離す
ことはありません

朝、おきかえ、1袋のむしほろ。
何年も、ヘルシーバンクのおかげで、
体重維持が、できています。
無添加というところが、大いに役に立
てています。健康にも安心に続けたい
です。美容成分も満足でき
肌の調子も良好です。
これからも手離すとはありません。
体調、美容に続けます。
私のヘルシーバンクです。

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」をお送りい
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。



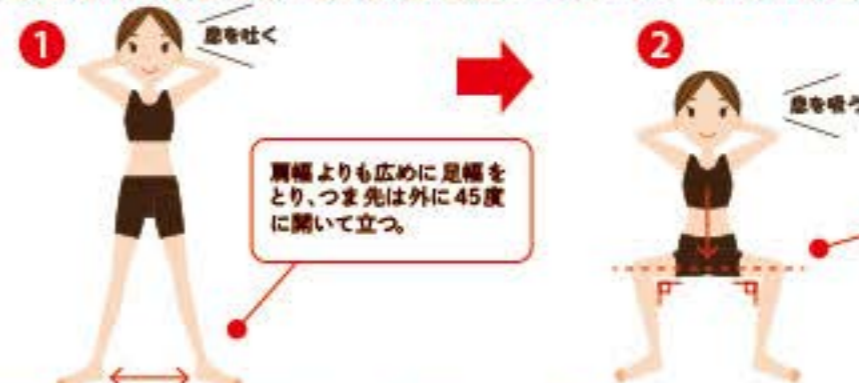
商品やダイエットに関するご質問、本誌「暮らし」へのご感想やご意見などはメールもしくはFAXかお電話にてお寄せください。

気になる部分にBANG! アプローチ!!

ぽっこり下腹や太ももなど、気になる部分がある方は、毎日の習慣に取り入れてみてください。
理想の姿を手に入れましょう！

太もも、お尻にアプローチ

▶ワイドスタンス・スクワット (目安: 15回×3セット)



▶三角のポーズ (目安: 1日朝晩3~5分程度)



お腹周りに
アプローチ

▶逆腹筋 (目安: 1日5回×3セット)



効果を実感いただくためにも、「何回できたか」よりも、まずは『正しいフォーム、方法』を知り、規定回数を続ける事が
大切です。少しずつ習慣にしていき、徐々に慣れてきたら、回数や負荷を調節して無理なく行ってみてくださいね！



ヘルシーバンクの柱木です！
今日高知県にある「高知県立の
いち動物公園」をご紹介します☆

高知県/高知県立のいち動物公園
のいち動物公園は広々とした自然に近い公
園の中でのびのびと暮らす動物たちと触れ
合える動物公園です♪(高知市内から車で
30分程度)



入浴中のストレッチの意義

筆者はこれまでに、ストレッチ運動の内容についてお話してきましたが、今回は実用面での効果についてお話ししましょう。入浴中での軽いストレッチで、全身の血管がよみがえり、血管の新生が促されます。

毛細血管の修復を活性化させるには、夜間に何をするとよいかについてお話しします。やはりお勧めは入浴です。それは心身をリラックスさせ、自律神経の交感神経(興奮させる神経)優位から、リラックスさせる副交感神経優位へと、スイッチを切り替えるには入浴が最高の手段です。ポイントは、ほどよい温かなお湯にじっくり浸かること、お湯が熱すぎると、その刺激で身体が緊張し、交感神経も興奮してカッカッとなってしまいます。お湯の温度は冬なら41度位、夏はそれより低めの39~40度位がよいでしょう。お湯の温かさの感じ方は、体温や外気温によって違ってきますから、その日の体調に合わせて、お湯にゆったり浸かることです。15~30分程がよいでしょう。大切なことは心身をリラックスさせることです。そうすれば、副交感神経が活性化しますから、この時点から軽いストレッチをします。

このことから、ますます血流がよくなり、睡眠中の毛細血管の新生に大いに役立ちます。

まずは肩をまわしましょう。そして両足を伸ばし、片方の手で反対側の膝の上から押さえ、もう片方の手で反対側の膝を上から押さえます。そうすれば膝やふくらはぎ、アキレス腱が快く伸ばされます。この動作を3~4回くり返すとよいでしょう。次に首の曲げ伸ばし、両手の曲げ伸ばしをゆっくり2~3回くり返す。首の筋肉を伸ばしたり、縮めたりすると、肩こりの解消に効果的です。手のグーパーも忘れずに。また足の指を手でしっかり曲げたり伸ばしたりしましょう。そうすれば毛細血管の新生だけでなく、足指の強化につながり、転倒予防にも役立ちます。このことで筋肉が柔らかくなり、毛細血管の再生と血流をよくし、血液循環のみならず毛細血管の新生や冷え性の改善にもプラスに効果的に作用し、疲労改善に役立ちます。ともかく試してみましょう。



大阪大学名誉教授
医学博士 大山 良徳

モナコリンプラスがパワーアップ!!

機能性表示食品「コレケアプラス」のご紹介

「体の健康は血液から」をコンセプトに誕生し、たくさんの嬉しいお声を頂いたモナコリンプラス。もっと皆様のお役に立ちたい!という一心で、この度モナコリンプラスがパワーアップ! 機能性表示食品「コレケアプラス」[届出番号]G884に生まれ変わりました♪



機能性表示食品ってなに?

▶ 機能性表示食品とは、事業者が国の定めるルールのもと、科学的な根拠に基づいて食品の安全性と機能性を表示している食品です。

どこが変わったの?

▶ 従来のモナコリンプラスの成分はそのままに、**※機能性関与成分「オリーブ果実由来ヒドロキシチロソール」**を追加配合しました! ※機能性関与成分とは、特定の健康(疾病リスクの低減に係るものを除く)の目的に資する成分をいいます。

従来の成分
EPA・DHA
紅麹
コエンザイムQ10
亜鉛
各種ビタミン

追加配合
オリーブ果実由来
ヒドロキシチロソール

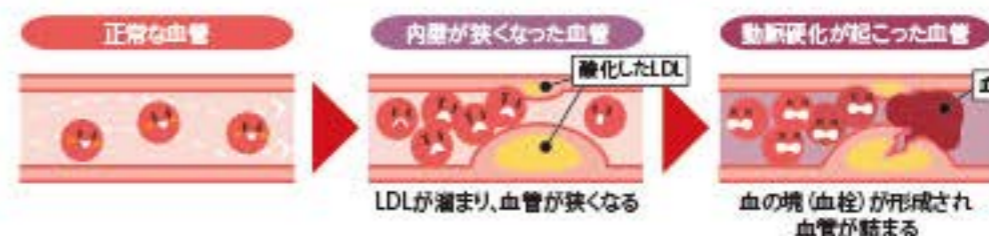
どんな成分?

オリーブ果実由来ヒドロキシチロソールは、オリーブ中のポリフェノールの一種で、血中LDL(悪玉)コレステロールの酸化を抑制させることが報告されています。



コレステロールが酸化すると...

▶ LDL(悪玉)コレステロールが活性酸素と結びつくことにより、「酸化悪玉コレステロール」が発生します。この「酸化悪玉コレステロール」が心筋梗塞や脳梗塞の引き金になると言われています。



コレステロールの数値はもちろん、酸化を防ぐことが大変重要なんですね。
LDL(悪玉)コレステロールが気になっているあなた!

この機会に、パワーアップした機能性表示食品「コレケアプラス」を是非一度お試しください♪