

ki·ra·ra

季らら

ヘルシーバンク通信

Vol.52



2022年12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

しあわせの食卓

2023 WINTER

今月のヘルシーレシピ



お魚団子の豆乳鍋

材料 3人分

- 鮭(切り身) ……3切れ(200g)
- 鮭(切り身) ……3切れ(200g)
- 塩・酒 ……各少々
- 黒豆 ……2個
- 小かぶ ……3個
- しめじ ……1パック
- 水菜 ……1/2わ
- だし ……4カップ
- めんつゆ ……大さじ1
- 白みそ ……大さじ2
- 豆乳 ……2カップ

- A 豆腐 ……1/4丁(100g)
- パン粉 ……大さじ3
- 塩・生醤油 ……各小さじ1/2
- かたくり粉 ……大さじ1

【栄養価(1人分)】

- エネルギー ……330kcal
- たんぱく質 ……24.2g
- 脂質 ……15.6g
- 塩分 ……2.2g

作り方

1. 鮭に塩と酒を軽くふる。皮はそのまま、骨を取り除く。
2. ①の鮭とAをフードプロセッサーにかける。フードプロセッサーが無い場合は、①の鮭を細かく切って、Aとしっかり混ぜる。
3. 黒豆は、皮をむき1cmくらいの輪切りにする。小かぶは、軸を少し残して、縦四つに切る。しめじは石づきを取り小房に分ける。水菜は3cm位に切る。
4. だしで、水菜以外の野菜を煮る。
5. ②を丸めて④に加える。
6. めんつゆ、白みそで味を調え、水菜を加えて火を止める。

今日の料理

- 鮭にすると、たんぱく質も野菜も同時に摂れバランスがとれます。
 - 魚の団子は、豆腐を入れることで、ふわふわになり、食べやすくなります。
 - 野菜は、大かぶ、白菜、白葱、きのこ類などもお勧めです。
- ～身体を温めよう～
- 身体が冷えると、血管の収縮から高血圧、心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こしやすい。風邪をひきやすく、免疫力の低下を起こしやすい。
 - 冷えない食べ方～①朝食を摂る。②体を温める食材を摂る…しょうが、にんにく、葱、鷹辛子③旬の根菜類、青菜を食べる。④温かい鍋物、汁もの、飲み物を摂る。

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。



「岩国れんこん」なぜが「穴」

おせせ料理に欠かせない食材といえは、れんこん。白色で穴があいたのが特徴です。『岩国』から得たの良産物で、穴あきのれんこんは、岩国産物です。

「れんこん」のおもな産地は茨城県、徳島県、金沢県。茨城県で栽培されるれんこんは、びっくりと影らんだ団子状の形で、肉質が柔らかなのが特徴です。徳島県のもは、手掘りホーロー本丁寧に収穫されるのが特徴で、ハウス栽培も導入されており1年中店頭に並びます。金沢県では伝統野菜である加賀れんこんが作られていて、シヤキッと一口噛めば、なぐさの味が広がります。

全国のれんこんの中で、私のふるさと山口県岩国市の「岩国れんこん」。

特徴は、穴の数が、通常、8個ほどで、岩国れんこんは、9個。江戸時代、右田藩主「吉川家」の家紋が蛇の目丸の紋で、紋の形をれんこんの穴の形に似せて、この「岩国れんこん」を「岩国れんこん」と呼ぶようになりました。

シヤキシヤキした歯触り、かじると糸を引くほどびっしりの歯のある粘り。味が淡口でうまみがないので、酢の物・和え物・煮物のための・煮物・炊き込みご飯・揚げ物など、様々な調理法があります。『岩国れんこん』は、おせせ料理に欠かせない食材です。



代表 迫江 秀和



栄養たっぷりお茶No.1!

「バナナ」の倍の栄養たっぷり!

●モリンガとは?

モリンガはインドを中心とした熱帯、亜熱帯に自生する植物です。

人の体内で合成できない「必須アミノ酸」をすべて含む唯一の植物で、食べることができる植物(約10万種)の中で、最も栄養価が高いことから、「生命の木」や「奇跡の木」と呼ばれています。

モリンガは種から葉までほぼすべての部分を利用できます。インド、アフリカ、エジプトなどの国々では古来より葉や美容、健康のために利用されてきました。

世界三大美女のクレオパトラがモリンガのオイルを肌に塗り、モリンガのお茶を飲んで美しさを維持していたという話もあるそうです。

●味やにおい

抹茶やヨモギの風味に近く、味は香ばしいコーン茶に似ています。



《期待できる効果効能は300種類以上!》

●モリンガの効果効能

【疲労回復効果】

モリンガの種に含まれるグルコモリンゲンという成分は日常の疲れや腰の不快感を和らげる機能が報告されています。



【炎症を抑える効果】

モリンガの根や葉の抽出物が関節や気道の炎症を和らげることが確認されています。

また、モリンガの種の抽出物が大腸菌や黄色ブドウ球菌などに対して強い抗菌作用を示すことも明らかにしています。



【便秘改善】

モリンガには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維が含まれています。不溶性食物繊維は水分を吸収することで便の量を増やし、大腸を刺激する働きがあります。

一方、水溶性食物繊維は水に溶ける性質があり、便を柔らかくしてくれます。



●豊富な栄養素

モリンガにはビタミンAやC、β-カロテンが豊富に含まれています。またミネラルとしてもカルシウムやカリウム、鉄を豊富に含んでいます。

その他、生命を保つために必要なアミノ酸のうち、体内で合成されないため、食べ物から摂取しなければならぬ必須アミノ酸を全てバランスよく摂取できます。

《含まれる栄養素はなんと90種類以上!》

- 【カルシウム】牛乳の約20倍
- 【鉄】牛レバーの約4倍
- 【カリウム】トマトの約6倍
- 【マグネシウム】ほうれん草の約5倍
- 【ビタミンE】アーモンドの約2倍
- 【食物繊維】レタスの約28倍
- 【亜鉛】牡蠣の約2倍
- 【GABA】発芽玄米の約22倍
- 【ポリフェノール】赤ワインの約7倍



【抗酸化作用・アンチエイジング効果】

モリンガに含まれるビタミンA・C・Eは抗酸化ビタミンと呼ばれ、活性酸素の働きを抑制する作用があります。活性酸素は加齢やストレスによって体内で増加し、しわやしみ、老化を引き起こすものです。

また、ケルセチンやフロロゲン酸などの抗酸化物質も含まれています。抗酸化作用のある栄養素を摂ると活性酸素から体を守ることにつながり、アンチエイジング効果につながります。

【血糖値上昇抑制効果】

モリンガの葉と鞘には、ケルセチン、食物繊維、イソチオシアネートが含まれ、これらの成分によって血糖値上昇を抑制する効果があると報告されています。

【環境にも良い】

モリンガの種は汚水に入れるとその水を浄化する効果があり、葉は他の木よりも多く二酸化炭素を吸い込むなど、環境を守る植物としても多く注目を浴びています。



こんなにも私たちの身体や環境に良いモリンガ!

実は、このモリンガを配合し、パワーアップした商品が新登場しました! 詳しくは次のページへ!



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。

ご出産おめでとうございます！育児や家事に追われ、なかなか自身の時間が取れず、大変なことも多いかと存じます。そんな中、美容液ダイエットシェイクがお役に立てているようで、大変うれしく思っております☆
美容液ダイエットシェイクには必要な栄養素がしっかり配合されておりますので、忙しい時の栄養補給としても安心してご利用いただけますと幸いです(#^^#)



榎木

時短できて一石二鳥です

6月に子供が誕生してから朝食、最近では夕食もダイエットシェイクに置きかえています。他のプロテインシェイクも試しましたが、とにかくヘルシーバンクのはおいしい！
初め Mix を注文し、その後、ストロベリー・ココアバナナを注文、今回はまた Mix をしました😊
おいしい、美容にもいい、あと時短で子育て家事の時肉かどれるので一石二鳥です♡
体重も減っていて、ストレスなく毎日飲むのが楽しみです！
アーモンドミルク割りも毎日飲んでます♡



すごい一言でした

昔は毎日アルコールを飲む生活で、毎年欠けたことが多く、2018年の健診結果で肝臓の数値が異常に高かった。2019年からは、ヘルシーバンクのシェイクを毎日飲む。2020年9月の健診で肝臓の数値が正常範囲に落ちた。本当に素晴らしいです。2021年7月の健診でも正常範囲に落ちています。2022年6月の健診でも正常範囲に落ちています。本当に素晴らしいです。おかげで、お酒を飲むのが楽しくなりました。これからも、ヘルシーバンクのシェイクを毎日飲んでいきます。

γ-GTP の数値が39まで下がったとのこと、誠におめでとうございます！嬉しいご報告をお聞きすることができて、スタッフ一同感謝しております！お医者様からも嬉しいお言葉があったようで、お役に立てて何よりです(*^^*)
健康にお酒を楽しんでいただくためにも、今後ともレバーザイムをご活用頂けると幸いです☆



厚田

ご意見・感想をお待ちしております！

お菓子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。



レバーザイムが疲労回復成分

※モリンガ種子由来グルコモリンギン

をプラスして、さらに
パワーアップしました！

3つのパワー！

肝機能の改善・強化

アルコール分解

疲労回復



持ち運べる
簡単ドリンク

ソフトカプセルから錠剤に変わりました！



◆ここがパワーアップ！◆

これまでの肝機能に有効な成分に加え、疲労回復成分「モリンガ種子由来グルコモリンギン」を新たに配合しました！
お酒を飲んだ翌日の不快な二日酔いだけでなく、日常的な疲れも軽減！
疲れ知らずの身体が手に入ります☆



従来の成分

肝機能に有効な成分

- レバーエキス
- ウコンエキス
- 活性酵素
- しじみエキス
- 牡蠣エキス

追加配合

疲労回復に有効な成分

- モリンガ種子由来グルコモリンギン

モリンガ種子由来グルコモリンギンには、日常生活で疲れを感じやすい方の一時的な人々の疲労感を軽減し、腰の負担を感じやすい方の腰の不快感を和らげる機能が報告されています。

◆機能性表示食品って何？◆

- 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のこと。

「モリンガ種子由来グルコモリンギン」が加わったことにより、
よりパワーアップしたレバーザイム♪
二日酔い対策はもちろん、「体の疲れが取れない」「朝起きるとだるい」とお悩みのあなたも、
この機会にぜひお試しください☆



ヘルシーバンクの中村です
今回は徳島県をご紹介します♪

徳島県

広島から車で約4時間と、近いようで少し遠い徳島県。豊かな自然が気持ちよく、旬のすだちで爽やかな夏を過ごしました♪
(季節が真逆ですみません・・・)



鳴門海峡 / 瀬戸大橋の雄姿を見ながら、位置する「鳴門海峡」の美しい景色です(左・右) 瀬戸の海峡を渡る橋は絶景♪



徳島県「徳島の里」の美しいお宿(左) 美しいお宿のある徳島県、徳島のお宿で体の疲れが癒されます♪ 徳島県徳島市の山を眺めながらお宿です



お宿からの景色を眺めながら(左) 豊かな自然が目の前にお宿から一見の絶景♪

とくしま動物園北島建設の森

動物園と自然が調和しているため、一日たると癒される森です♪



森が癒し、癒しを伝える森です♪ 森の中の「アキバ」



癒しを伝える森の中、癒しを伝える森です♪ 癒しを伝える森の中



お宿で暮らす中、お宿を愛するお宿の森です♪ 癒しを伝える森の中



この写真の森の中、お宿の森の中、癒しを伝える森の中



癒しを伝える森の中、癒しを伝える森の中

脳の機能を高める70歳代からの意義 「誰でもが実感する老化への対処法」から

脳の機能は50～60歳代より徐々に低下していきます。その能力を高く維持するには、日頃からの心掛けが大切です。なぜなら、人の体は日々変動しています。新しきものを取り込み、不要な異物は捨てて排除するという新陳代謝を絶えず繰り返しています。この機能の低下が老化現象です。よって、この生理現象を小さくすること、それは脳と身体の若さを保つことです。

70代は老いと闘う時期であり、80代以降は老いを受け入れる時期といえましょう。老化の最大の原因は、細胞レベルでいえば細胞の再生能力の低下であり、またその機能が徐々に低下していくことです。この老化の最大の敵は「意欲の低下」です。つまり、やる気が低下して身体を最小限度に動かそうと意識するようになるからです。それが70代になるとゴロゴロ寝て過ごすようになり、意欲が一層低下してしまいます。

要は、身体も頭も「使い続ける」ことです。よって65歳以後の引退は避けるべきです。現役並の生活に近い生活を工夫し、実践することが大切です。何もしない退職後の生活を続けると、退職1ヶ月もすれば運動機能が低下し、それが脳の前頭葉の老化を加速させてしまいます。

以上述べた現象の解決策として「新しいことを始めること」農業や漁業は一生続けられるので安心ですが、それ以外の人々では例えば、ボランティア活動や趣味を活かしたサークル活動、町内会との関わりをもつ、マンションの組合役を務めるなどの社会参加が不可欠です。要は脳の前頭葉を常に刺激すること、からだを動かすことを忘れないで下さい。

最後にまとめると、①外出すること②人に会うこと③会話すること④好奇心と関心を抱くこと等を忘れないでほしいものです。



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!



むくみとダルさがたった数日で スッキリ解消♪

小林 あかり様 (30歳)

もともとの疲れやすい体質に加え、ここ数年は血圧が低く、体のダルさに悩まされていました。何をしても気分が乗らず、いつもどんより状態。。。さらに、いくら眠っても疲れはとれず。。。朝起きて鏡を見ると顔がむくんでパンパン。。。夕方外出先から帰ってくると足がむくんでジンジン。。。寝具を変えたり、市販の栄養ドリンクを試してみたりしましたが、あまり効果を実感することはありませんでした。

今度はサプリでも試してみようか・・・と考えていた時に、以前からパソコンでネットサーフィンをしていた時によく見かけていた「レバーザイム」を思い出したんです。商品名に「レバー」と入っていて、食事ではなかなか食べられないレバーが摂れるなら、なんだか体に良さそう!と、早速試してみることに。すると!ほんの数日続けるうちに顔色が良くなり、むくみがスッキリ解消したんです!これには本当にビックリ!! 化粧のりも良くなり、今まで時間がかかっていた朝の身支度がウソみたいに短時間でできるようになりました(嬉)

体がだるく下向きで暗かった気持ちもどんどん前向きに♪昔から悩んでいた冷え性も解消し、とても穏やかな日々を過ごしています。レバーザイム、おすすめです!

小林あかり様ご愛用の レバーザイム

リニューアル♪



内容量：120袋
通常価格：
5,292円(税込み)