

キ・ラ・ラ

ki・ra・ra

ヘルシーバンク通信

Vol.53

2023
春
SPRING

2023年3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



ウサギと出会う島

2023年の干支は「卯年」。



ウサギと聞いて皆さんは何を思い浮かべますか? 「小学校の飼育小屋」「月」「電話ウサギとカメ」「LINEスタンプ」「お笑い芸人兎」など人それぞれですが、自分は「大久野島」。

えっ、と思われた方が多いと思いますが、実は「大久野島」「ウサギ島」と呼ばれているんです。広島県三原市の忠海港からフェリーで15分(片道360円)、瀬戸内海に浮かぶ周囲4.3kmの小さな島。下船すると人懐っこいウサギがお出迎え。約900羽が自然の中で生息している珍しい島なのです。瀬戸内海国立公園の自然豊かな環境の中で、のびのびとウサギたちとふれあい、自由気ままに愉しむことが出来ます。

以上の情報だと島の魅力発信に留まるのですが、自分がこの島に思い入れるにはある理由が。それは、かつて大久野島は、秘密裏に毒ガス兵器を製造していたことから、地図から消された島と呼ばれていたんです。70年以上経った現在でもその当時の建物が点在しており、戦時要塞時代(大日本帝国陸軍の要塞)の砲台跡も残っています。

そんな悲惨な歴史を持つ島が、時代を経て「ラビットアイランド」と呼ばれる平和な島になったことを考えると感慨深いものがあります。

いつか「ラビット」で川島明さんが取り上げられることを期待する。2023年卯年の今日この頃です。



代表 迫江 秀和

しあわせの食卓

2023 SPRING

今月のヘルシーレシピ



山菜寿司

材料 4人分

- 米……………2合
- 卵……………3個
- 酒……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- すし酢……………大さじ2
- 塩……………少々
- 山菜水菜……………1袋(150g)
- サラダ油……………小さじ1
- 鰹缶(煮漬け)……………1缶(140g)



【栄養価(1人分)】

- エネルギー……………432kcal
- たんぱく質……………18.1g
- 脂質……………10.0g
- 塩分……………1.8g

作り方

1. 米は、洗って30分置き酒を入れて炊く。
2. 炊き上がったご飯にすし酢を加えて混ぜ、酢飯を作る。
3. 山菜の水菜は、さっと茹でてざるに打ち上げておく。
4. 鰹缶は水分ごと入れて、鍋で水分を飛ばしながら、つぶしてそぼろにする。
【※電子レンジを使用する場合、鰹缶を皿に広げて、ラップはせずに500Wで2分加熱した後混ぜるを4回くらい繰り返して、そぼろにする。】
5. 卵は砂糖と塩を加えて、油を引いたフライパンで炒り卵にする。
6. ②の酢飯に山菜、鰹缶のそぼろを混ぜる。
7. 器に盛り付けて、炒り卵を載る。

今日の料理

- 山菜…春の山菜は、蕨(わらび)、ふきのとう、タラの芽、ぜんまいなど、芽を中心に葉や茎まで多種多様です。どれも、多かれ少なかれあくが有ります。あくの苦みを体内に取り入れることで、体も春の目覚めをかんじさせると言われています。苦み成分のポリフェノールも多く、カロテン、カルシウム、ビタミンミネラルを含むものが多くあります。山菜も栽培されて店頭に並べられる時代になりましたが、野山を歩いて採るのも春の楽しみの一つと言えるでしょう。
- 鰹缶…鰹には血中の中性脂肪やコレステロール値を調節すると言われる不飽和脂肪酸のDHAやEPA、カルシウムの吸収に欠かせないビタミンDが多く含まれています。春先の体の不調の原因は、カルシウム不足によるものが多いため、ビタミンDやカルシウム、良質なタンパク質を含む鰹缶は最適と言えます。缶汁ごと使うことで、生の鰹よりも効率よく栄養素を摂れるのも嬉しいですね。
- 具材を増やして…のり、さや豆、人参など具を加えてもいいでしょう。

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。





人生の1/3!

睡眠の質を高めよう

人生の3分の1を占める睡眠は、心身の疲労回復、免疫力の向上など、多くの役割を担っています。その為、睡眠時間が短かったり睡眠の質が悪かったりすると、体へ様々な影響を及ぼすことも。睡眠の役割と仕組みを理解して、睡眠の質を高めましょう。



★睡眠が担う主な役割★

①休養と疲労回復

睡眠は、身体だけでなく脳を休息させて疲労回復を行う働きがあります。といっても、脳は寝ている間も全く働かないというわけではなく、記憶を整理して定着させるなどの活動をしています。



②脳の老廃物を除去

体内では、さまざまなたんぱく質や脂質などを作りながら生体機能を維持しており、その過程で不要になった老廃物は体外に排出されます。脳でも同様に、日々多くの老廃物が生じており、睡眠中にその老廃物が脳脊髄液中へと洗い流され、除去されています。

③免疫機能のアップ

睡眠は、成長ホルモンによる細胞の修復、ストレス解消、免疫記憶の向上等の働きにより、免疫機能をアップさせます。「睡眠効率が高い人ほど、風邪の発症率が低下する」という研究結果もあり、免疫機能のアップには「質の良い睡眠」が関係していることが分かっています。



★睡眠が不足すると?★

睡眠時間が短い場合や、「睡眠の質」が悪い場合、以下のような症状が現れます。

- ・寝起きのだるさ
- ・日中の眠気や意欲低下
- ・記憶力減退
- ・食欲増大
- ・精神的ストレスの増加
- ・免疫力の低下



この他にも、質の悪い睡眠は生活習慣病の罹患リスクを高め、かつ症状を悪化させることが分かっています。心身の健康を維持するためには、「質の良い睡眠」をとることが欠かせません。

★睡眠のしくみ★

一般的な睡眠では、大脳を休める「ノンレム睡眠」と、身体を休める「レム睡眠」が約90分周期で繰り返されています。

「ノンレム睡眠」の中でも、「深いノンレム睡眠」と「浅いノンレム睡眠」があり、疲労回復や心地良い目覚めのためには「深いノンレム睡眠」の時間が重要です。

しかしながら、加齢や強いストレスなどにより、「深いノンレム睡眠」の時間は短くなってしまう。「質の良い睡眠」をとるには、「深いノンレム睡眠」の時間をいかに確保するかが大切なのです。



★体内リズムを整えよう★

「睡眠の質」を高めるには、具体的にどうすれば良いのでしょうか。

「夜なかなか寝付けない」「起きるのが辛い」など、睡眠の悩みの主な原因は、「体内時計の乱れ」にあります。「体内時計」とは生物に元々備わっているもので、日中に活動し、夜に休息状態となる仕組みのことです。その中心は脳にある「主時計」で、その他の臓器にある「体内時計」は「抹消時計」と呼ばれています。人間の体内時計は24時間よりも少し長い為、生活サイクルの中でリセットし、整える必要があります。「睡眠の質」を良くするために、まずは体内時計を整える生活サイクルを作りましょう。

夜	日中～夕方	朝
<ul style="list-style-type: none"> ・就寝の2～3時間前に入浴する ・就寝前の飲酒、喫煙、カフェイン摂取は控える ・最低でも就寝30分前からは、スマホやパソコンを控える ・照明を暗くし、睡眠ホルモン(メラトニン)の分泌を促す 	<ul style="list-style-type: none"> ・太陽の光を浴びて活動する ・運動習慣をつける 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝日を浴びて、脳にある主時計をリセットする ・朝食をとり、各臓器にある抹消時計をリセットする

次のページでは、「質の良い睡眠」をとるために効果的な成分をご紹介します。



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。

体が軽くなってきたとのこと、おめでとうございます！朝は忙しくて、なかなか朝食をゆづり食べる時間がないですね(*_*)ただし、朝食を食べないと、午前中活動するためのエネルギーが不足するだけでなく、過度な空腹によって昼食を食べ過ぎてしまうことにもつながります…朝食に美容液ダイエットシェイクを飲むことで、過度な空腹を防ぐことができ、昼食の量が減ったのですね(^^)ダイエットの効果も出たようで、本当に嬉しいです☆



村田

毎朝欠かさず飲んでます！



朝食を抜くことが多い為、毎朝食後に服用しています。
ダイエット前は、朝食を抜く方向に層層と薄くなっていて、ガリガリとカロリーを吸収していたので、体重がどんどん増えていってました。ダイエットシェイクを始めてからは、層層の量も大きく減り、リバウンドはありませんが、体が軽くなりました。自覚は、朝寝癖の改善に繋がっているから、今では欠かさず毎朝ダイエットシェイクを服用しています。

出会えてよかった！



とてもおいしく飲んでいました。ダイエットシェイク！正直、量を減らすお腹痛いかな？と心配したのですが、大丈夫(^^)満足感も有ります。何れ美味しく、手軽で無添加も安心です。お電話のスタッフの対応も良心的で本当に出会えて良かった！心と多く感じです。いろんなお味も楽しんでいます。私は夜に飲んでいますが、すぐに体重変化も見え小粒に、これから長いお付き合いが楽しみです。

美容液ダイエットシェイクの魅力を十分に実感いただけただけで、本当に嬉しく思います(≡∩≡)☆ご不安に思われていた「満足感」の面も、ご満足いただけただけで何よりです♪美容液ダイエットシェイクは7種類の味がございまして、毎日違う味をお楽しみいただけます☆アレンジの種類も豊富ですので、是非お試しくださいませ(^^) スタッフの対応につきましても、嬉しいお声をいただきありがとうございます！



中村

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。



「質の良い睡眠」をとるための効果的な成分はこちら



《ラフマ葉エキス》
～深い睡眠の時間を増やし、心地よい目覚めをサポート～
▶中央アジア及びヨーロッパ温帯地域に自生する植物でハーブの一種。血圧を下げる効果や精神安定、免疫力の向上など様々な効果があります。

ラフマの葉に含まれる2つの成分、【ヒペロシド】と【インクエルシトリン】は、睡眠の質(眠りの深さ)の向上に役立つことが報告されています。どちらの成分も、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンを増加させることによって、イライラや憂鬱な気分を改善させ、精神を安定させる効果があります。また、セロトニンを増加させることで、「睡眠ホルモン」と呼ばれるメラトニンが増え、質の良い睡眠(深い睡眠)をサポートしてくれます。



《GABA》
～深い睡眠を妨げる強いストレスから生じる精神的疲労感を緩和
▶体内にも広く存在する天然アミノ酸の一種。ストレス緩和や血圧低下、リラックス効果などがあるとして注目されている成分です。

GABAは、人間の脳や脊髄に多く存在し、興奮状態を抑え、精神を安定させる神経伝達物質として使用されています。その為、GABAを摂取することにより、ストレスや運動時など興奮状態に分泌されるアドレナリンが抑制され、寝つきが良くなり、質の高い睡眠につながります。また、血圧を正常にし、酸素の供給を助ける働きもあります。



GABAは、発酵食品や夏野菜に多く含まれています！

ラフマ葉エキスとGABAを併用することでストレスを和らげる効果がさらに高まり、質の高い睡眠につながると報告されています。ヘルシーバンクでは、この2つの成分を配合した新商品「スヤスヤぐっすり夢」を今春発売予定です！睡眠にお悩みの方はぜひチェックしてみてください♪





ヘルシーバンクの村田です!
今回は去年前に行った長崎県の「ハウステンボス」をご紹介します!

日本一広いテーマパーク、ハウステンボス! 四季折々の花が楽しめるだけでなく、夜にはパーク内一面に広がるイルミネーション、時期によっては大迫力の花火も見られます! 大人も子どもも楽しめる事の街☆



ヨーロッパのような美しい街並みにうっとり☆
散歩するだけでも楽しい!

パーク内ではレストランも豊富!
鳥の丸焼きと、チーズフォンデュをいただきました!

夜はお待ちかやのイルミネーション!
どこを見ても絶景☆

イルミネーションは1年中見られ、季節限定のスポットも存在するそうぞ!!

毎年春休みの時期には、「春休みスペシャル花火」が打ち上げられるそうぞ!
今年は3月18日・25日、4月1日の3日間開催予定☆
場所取りいらずの特別観覧席は事前にチケットが必要なので、購入は早め☆

観出ゲームや謎解きゲーム、巨大迷路、VR体験など、大人も子どもも楽しめるアトラクションが盛りだくさん!
多すぎて1日じゃ足りない(´ω`)

長生きの条件を考えてみよう

その1. 健康を保つ長生きの諸条件

健は「すこやか」と読み、無病でからだ丈夫で、精力が盛んであることを意味しています(身体的)。康は「やすらぎ」と読み、「いらいら」しない、たのもし、やわらぎなどの精神性を意味しています。さらにこれらには、大脳が関与し、気持ち(心)がいい、いらいらしない、やわらぐ、やる気があるなど前向きな心の状態を、コントロールしています。よって健康とは、身体的・精神的・社会的にも安定している状態をいいます。この三者は、いつも変動しているが、常に良好状態を調整し、維持している状態が「健康」の内容です。そこでその内容を具体的に掲げてみましょう。



大阪大学名誉教授 医学博士 大山 良徳

- ①-1. ストレスが高いと認知症になるリスクが高まる
- ①-2. リラックスすることは脳のストレスを下げる効果がある
- ①-3. 情報処理するためには休息の時間が必要
- ①-4. 楽しいことに打ち込んでいると、「打ち消し効果」でストレスが解消される
- ①-5. ストレスは認知症やうつ病のリスクを高めるから、これを小さくすることで脳は老化しにくいことを意味している
- ①-6. 快感を感じる回数が多いほどストレスは解消される
- ①-7. 高血圧は認知症になるリスクが高くなりやすいので要注意
- ①-8. 何もしていない時間(リラックス)を保つことが健康長寿をもたらす
- ①-9. リラックス時間とは「好きなこと」をすること
- ②-1. 室温は18度以上にすること(WHOのすすめ)
- ②-2. 室温が低いと脳は老化しやすい
- ②-3. 16度以下に室温が下がっていると呼吸系疾患が出やすい。12度以下になると高血圧や心疾患リスクが高まるという
- ②-4. 室温が20度のときよりも25度のときの方が圧倒的に作業効率が高まったというアメリカ雑誌の報告がある
- ②-5. 室温が25度を超えると1度上がるごとにパフォーマンスが2%低下したという報告もある
- ③-1. 65歳以上になったら、趣味をもつこと(認知症の予防効果がある)
- ③-2. 趣味の数が多く人ほど認知症になりにくい
- ③-3. 男性の場合は趣味が5つ以上、女性は4つ以上の人が一番発症が少ないという報告がある
- ④-1. 社会との接点は趣味でつくられており、この趣味を通し新しいことに挑戦していることなどが大切
- ④-2. 生き生きしているのは趣味が多い人に多い
- ④-3. 長生きしたければ趣味を沢山もつことが大切

次号ではこの続きをお届けいたします。

イメージマスケットのご紹介!



- 名前 ヘルシーマム
- 誕生日 5月12日(年齢は非公開)
- 出身 広島県広島市
- 好きな物 美容と健康に良い物

小腹が空いた時いつでも飲めるよう、ヘルシーバンクのオリジナルシェイカーを常に携帯



ヘルシーバンクのオリジナルシェイカーの蓋とおそろいの帽子(※)

ヘルシーバンクのイメージマスケット就任を記念して、髪型を大胆アレンジ

ポケットの中には常にカーブグッスが入っているという噂があるが、真相は不明

広島生まれ広島育ちのヘルシーバンク大好きおばちゃん。ヘルシーバンク20周年を記念して、イメージマスケットに就任。相手の悩みに合わせてヘルシーバンクの商品を勧めてくれる。口ぐせは「健康が一番じゃけえ!」みんなの美容と健康を守ることを生き甲斐としている元祖カーブ女子。



はじめまして!ヘルシーマムです。ヘルシーバンクが20周年ということでイメージマスケットに選ばれたんよ〜!嬉しいことじゃね!ヘルシーバンク商品のええところ私がいっぱい公式SNSで紹介していくけん、みんな見てちょうだいね♪

公式SNSでは、お得な情報や体験談などを発信中!フォローよろしくお願いします!

