

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.55

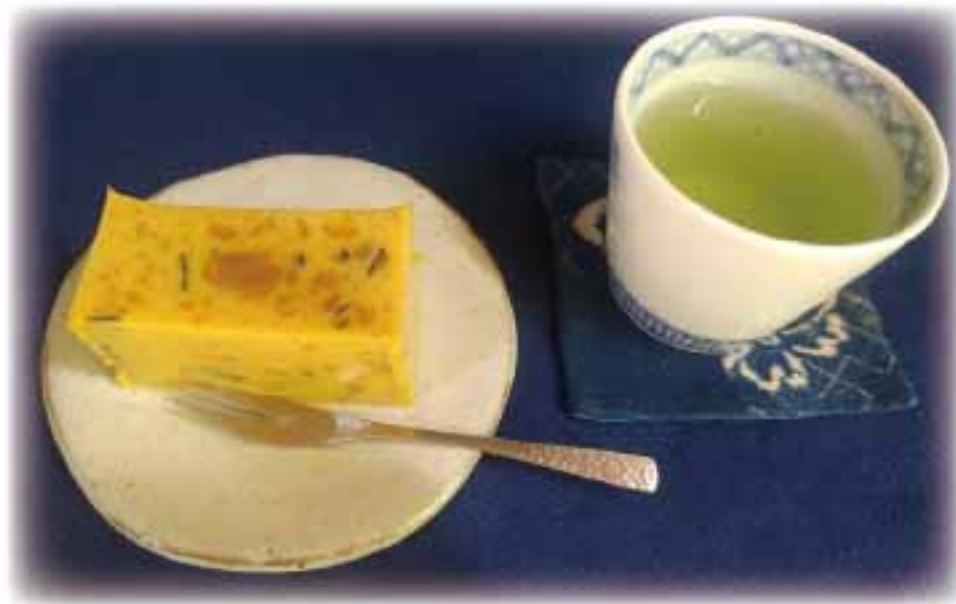


2023年9月 発行
発行所 堀江秀和
編集・発行 株式会社アドバン

保存版

しあわせの食卓

2023 AUTUMN
今月のヘルシーレシピ



南瓜豆乳寒～かぼちゃの煮物と寒天

まず、かぼちゃの煮物を作ります！

材料

- かぼちゃ ……200g(1/4コ)
- 砂糖 ……大さじ3
- 塩 ……ひとつまみ

作り方

1. かぼちゃは、種を取り、4cm角に切る。厚い層がある鍋に入れて、砂糖と塩をまぶして20分置く。
2. 鍋底から深さ1cm位になるまで水を足して弱火で柔らかくなるまで10分くらい煮る。



かぼちゃ豆乳寒を作ります！

材料

- 粉寒天 ……10g
- 豆乳 ……400ml
- かぼちゃの煮物 ……200g (煮物の半分のみ)

作り方

1. 鍋に豆乳と粉寒天を入れ、よく混ぜる。火にかけて煮溶かす。
2. かぼちゃの煮物は、フォークで皮もよくつぶす。
3. ①に②のかぼちゃを入れて煮溶かし、型に入れ冷やし固める。

【栄養価(1人分)】

エネルギー	……128kcal
たんぱく質	……4.4g
脂質	……3.6g
塩分	……0.2g

今日の料理

*かぼちゃの煮物を利用したデザートです。多めに煮物を作ってしまったときにいかがでしょうか。
 *かぼちゃによっては、甘味が足りないことがありますので、黒蜜やハチミツなどお好みでどうぞ！
 *皮やわたは捨ててしまいがちですが、免疫力を高めるカロテンや食物繊維を食むので、果肉と一緒に煮物にするのがおススメです。わたを取らずに煮ると、味がよくなり、トロっとしてとても美味しくなります。
 *かぼちゃの収穫は、春の九州から9月の北海道まで長い期間行われ、そのほびと月長くことで、でんぷんが糖化して食べるのを迎えます。“冬に かぼちゃを食べると風邪をひかない”という言葉は、ビタミンを多く食み、保存性の高いかぼちゃを寒い時期に食べて健康に乗り切る為、先人の知恵から生まれたものと言われています。
 *かぼちゃは、カロテン、ビタミンC、Eを食み抗酸化作用の働きが有効になります。
 *β-カロテンは体の中で、必要な分だけビタミンAに変わり、残りは、抗酸化物質として感染症への抵抗力をつけたり、粘膜や肌を保護する働きを すると言われています。
 *寒天は、豆乳の代わりに牛乳を使ってもOKです。

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、書籍を開発。テレビ、ラジオに16年間の経験あり。



2023年「秋」

「○○の秋」と聞いて何を思い浮かべますか？
 「スポーツの秋」が代表的ですが、きっかけは59年前の1964年東京オリンピック。10月10日に開会式が行われ、その後の10月を中心にスポーツを楽しむ風潮が生まれ、「スポーツの秋」と言われるようになりました。
 「読書の秋」が有名です。これは夏目漱石「三四郎」の中に、「舞臺かんど」という中国唐代の文人が読んだ「灯火親しむべし」という詩が登場し、「秋は過ぎしやうすい季節だから、夜には灯りを灯して読書をするのに最適な時だ」「読書の秋」が広がったのだとされています。
 多様化が進み、現在では幅広いワードが「○○の秋」に当てはまるのではなすて「キノコ」「キノコ」「キノコ」の秋「読書の秋」「見酒の秋」など、趣味や嗜好など何でもかいたとされています。
 「○○の秋」は何ですか？

自分には、リアルタイムでハマっているものがありません。
 2019年「ラーメンめぐりの秋」(お店の新規開拓)20年「ウォーキングの秋」(コロナ自粛の気分転換を兼ねて)21年「映画の秋」(映画館に行くことが愛おしくなってきた)22年「読書の秋」(小説を通読)「きんぎょ」今年には「サ活の秋」(サウナめぐり)「非日常高層空間での」思考停止状態にハマっています。
 2023年秋の「○○の秋」



代表 堀江秀和

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7-7

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)



ニセ食欲に



要

注

意



空腹でもないのに「何か食べたいな」「食べないと気分が落ち着かない」といった漠然とした感覚、実は「ニセの食欲」である可能性が高いと言われています。

食欲と脳の関係

食欲は脳がコントロールしています。人間の脳は、生活習慣の乱れ、栄養の偏り、ストレスを感じると、食欲を増進させるホルモンの分泌量が増え、食欲を抑えるホルモンの分泌量が減ることが分かっています。また、食べ物の味や匂い、美味しかった記憶などによって無意識の食欲(ニセ食欲)が引き起こされます。



デザートは“別腹”、ガスのせいではない!?

美味しそうなデザートを見るだけで脳内の摂食中枢が刺激され、ニセの食欲が引き起こされます。すると、消化を促す働きのあるホルモンが分泌されて、胃のぜん動運動が活発になり、満腹だった胃にデザート用のスペースができてしまうのです。



食欲を抑える方法

体重や食事内容を記録してグラフ化する

1 食生活を客観的に把握することで、食べ過ぎの原因を早めに見つけることができます。自分が思っている以上に食べていることがあるので、まずは記録をしてみましょう。



よく噛んでゆっくり食べる

2 満腹中枢が働くまでに早くても20分以上かかります。よく噛んでゆっくり食べることで、食べ過ぎ予防になります。(玄米、根菜やキノコ類、イカやタコなど、噛み応えのある食べ物を意識的に摂取することで、自然に噛む回数が増えるのでお勧めです)



歯磨きをする

3 ダラダラと食べ続けてしまうという人にお勧めなのは、食後直ぐに歯磨きをすることです。食事が終わったと脳が認識して、食後の食欲を抑えることができます。



十分な睡眠をとる

4 睡眠不足になると、食欲が増すホルモンが増加し、食欲を抑えるホルモンが減少する為、結果として食欲が25%増幅すると言われています。また、睡眠不足時には脳が、高カロリー、高脂肪の食べ物を選んでしまうので注意が必要です。



買い置きをしない

5 空腹時の買い出しを控えること、目や手の届く所に食べ物を置かないことで、無意識の食欲(ニセ食欲)を抑えやすくなります。



水分を摂る

6 喉が渴いたという脳への信号と、お腹が空いたという脳への信号が似ている為、多くの方が喉の渴き=空腹と勘違いしてしまっています。「何か食べたいな」と思ったとき、まずは水分をしっかり摂ることをお勧めします。



日々の様々な欲求、行動がニセ食欲に繋がっています。まずは毎日の食事内容、食べ方に目を向けてみてはいかがでしょうか。また、十分な睡眠と適度な運動、ストレスを溜めない生活を意識して、健康的で太りにくい体を手に入れましょう。



スタッフ日記



ヘルシーバンクの中村です！
今回は色紙集をご紹介します♪

世界遺産、日本遺産、重要文化財や天然記念物などが数多く存在する島根県♪広島から近い浜田の海によく遊びに行っていました。今回は初めて島出願や松江方面に足を延ばしてみました♪

まずは出雲大社へ♪
勢溜の大鳥居から御本殿に向かう参道が驚かしたです！



出雲大社の
ライスバーガー
アツアツでアツアツ
ジュースの汁が溢れ出て
美味しかったです

宿は「松江市穴道ふるさと森林公園」の一棟貸切コテージ(^^)
穴道湖が一望できて、とても素敵でした★
あいにくの雨でも屋内で手ぶらBBQができて大満足！サービスが充実していて、また行きたくくなります♪



ランチは「雙乃上荘」の手打ちそば♪
おそばが美味しいのはもちろんのこと、新鮮な地元野菜の天ぷらが驚きの美味しさでした(^^)

お部屋の一角に可愛らしい寝具に
収納していませんでした…(泣)
おこく部屋で広々しているの、
まったく天国です☆



気になるお店が多すぎて、なかなか
決められませんでした(笑)

いきご助
お店の外観が
オシャレ過ぎて
引き寄せ
られました(笑)
こちらも食べて最高です♪

広島への帰り道、「しまね海洋館アクアス」にも立ち寄りまして♪
シロイルカのバブルリングは迫力満点！可愛かったです♪



近くで見えるペンギンの
大きさに驚愕！
ウツウツと覗き込んで
カッコイイ(^^)



私たちのからだの免疫力は

帯状疱疹などの発症には年齢が大きく関わり、高齢になると発症しやすくなります。この原因は、加齢による免疫機能の低下と考えられます。麻疹や百日咳などの感染症にかかって治った人が二度と同じ病気にかかりにくいのは、病原体に対する免疫ができたからです。細菌やウイルスに感染すると、人は免疫応答により免疫を獲得します。その結果、人の体から病原体が排除されて治療に向かいます。

免疫は、感染症から体を守るための重要なすばらしい防衛機能です。免疫ができた体の血清中には、細菌の増殖を防いだり、毒素を中和する働きができます。この免疫応答を起こさせる反応を抗原抗体反応と呼んでいます。免疫は感染症に対する防衛機能ですが、それだけでなく、体内に侵入した様々な物質やウイルスに感染した自分の細胞などを識別して排除し、からだの恒常性を保つ働きをしています。この免疫応答に重要な働きをしているのがリンパ球です。

筆者は92歳、2ヶ月ほど前から、知らず知らずの間に右肩のみに、痛みやかゆいはあまり感じないのですが、発疹ができました。このような症状が急に出現した大きな一つの理由の背景には、免疫の低下条件があるようです。身体の免疫力は絶えず変動しており、とりわけ年齢による(高齢化)条件が大きく関与していることを、再認識した次第です。ともかく、免疫をはじめその他の機能も、年齢と共に大きく負の方向へ変動していることを決して忘れてはなりません。

「備えあれば憂いなし」です。



大阪大学名誉教授
医学博士 山田 良徳

お喜びの声がぞくぞく 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！

1時と3時の夜間頻尿から卒業！ 熟睡とストレスフリーを頂きました



大和 三山 さん 年齢:67歳

ストレスの多い仕事の為か、昔から眠りが浅く、熟睡とは無縁の生活を送っていました。

そんな私に追い打ちをかけるように、一年程前から「夜間頻尿」に悩まされるようになったんです。毎晩きっちり1時と3時に目が覚めお手洗いへ。日中並の量が排出されるのなら、仕方ないか…という気もするのですが、ほんの少しの量しか出ない。この僅かな排尿の為にお手洗いにいかねばならない悲しい習慣に、ほとんど頭を抱えておりました。

医薬品に頼りたくない私は、なんとか自分でできる対策をいろいろと試してみたのですが、ほとんど効果なし。そんな時、ヘルシーバンクさんが睡眠改善の機能性表示食品「スヤスヤぐっすり夢」を販売されるとの朗報が届いたのです。レパージムで救われた経験のある私は、ヘルシーバンクさんのサプリメントなら間違いないと飛びつきました。

早速、就寝1時間前に4粒の服用を開始。飲み始めて一週目、まだ効果はみられず。いつも通り夜中の1時と3時にお手洗いへ定期運行。毎晩ルーティーン化していたので、恐らく脳と体がまだ覚えていたのでしょう(笑)二週目に入ると、1時には時々起床するものの、3時のお手洗いを無事卒業！起きる回数が一回減るだけでも有難い成果！さらに三週目になると、おかげさまで朝までノンストップ睡眠！ついに一度も目覚めることなく、ぐっすり眠ることができたんです♪寝起きの排尿が、こんなにも爽快だったなんて!!久しぶりにこの感覚を思い出しました(笑)

まだこれだけでは終わりません！なんと四週目からは、勤務中にいつも感じていたストレスがすごく軽減され、心と体がスーッと軽くなったんです♪睡眠が改善されたおかげなのか。はたまたスヤスヤぐっすり夢に配合されているGABAのストレス緩和効果なのか。どちらにしても有難い限りです。

今年68歳になる私ですが、仕事・プライベートともに、何事も諦めることなく頑張ろうと思えるようになりました！私を支えてくださっているヘルシーバンクさんには感謝の気持ちでいっぱいです。

これからもよろしくお願いします♪

大和三山様ご愛用の
スヤスヤぐっすり夢はコチラ！



新商品♪

内容量：120粒
通常価格：
5,292円(税込み)

送料無料

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！

Instagram

LINE

facebook

Twitter

TikTok

YouTube

ヘルシーバンク
ヘルシーマダム