

ki·ra·ra 季節きらら

ヘルシーバンク通信

Vol.56



2023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



さて、誕生から100年経った現在、自発光スクリンにより、圧倒的な没入感・臨場感を実現するLEDドームシステムも登場。従来のプロジェクターによる投影方式では難しいとされた抜けるような青い空や海、真っ赤な夕焼け、キラキラと輝く星空なども美しく再現することが可能のよう。プラネタリウムが来るのではないかと期待している今回の試みか。



代表 迫江 秀和

世界初のプラネタリウムは1923年にドイツで誕生し、その14年後に日本初のプラネタリウムが大阪市立電気科学館（現・大阪市立科学館）に設置されたようです。この時は外国製、国産初はそれから21年後の1958年（昭和33年）、コニカミノルタが誕生させ、兵庫県阪神パークで開催された科学大博覧会で公開実演されました。その迫力は大反響だったようで3カ月間で23万人が訪れたとのこと。当時のドームの大きさは最大級20.5m。福岡市科学館のドームが25mですので、当時は大変な驚きだったのではないのでしょうか。

プラネタリウム
旅先で1人立ち寄った福岡市科学館6Fドームシアター、通称プラネタリウム。3Fのチケットカウンターで入場料510円を支払い、6Fへ。スマホ電源OFF、3次元ドームの中へ。リフライニングシアターの傾斜角度に最初は戸惑うも慣れてしまえば心地よく、静寂と暗闇に浮かぶ星座や映像美、宇宙の神秘「宇宙の始まりと終わりはあるのか」など哲学的なことも考えさせながらの非日常体験に、大満足な私でした。

しあわせの食卓 2024 WINTER 今月のヘルシーレシピ



塩こうじポトフ〜2人分〜

材料

- 豚かたまり肉 …… 200g
- 塩麹 …… 大さじ1
- れんこん …… 3cm長さ
- 里芋 …… 2個
- 人参 …… 1/2本
- 生椎茸 …… 2枚
- キャベツ …… 2枚
- さやいんげん …… 4本
- 水 …… 4カップ
- 酒 …… 大さじ2
- コンソメの素 …… 1個
- こしょう …… 適量

【栄養価(1人分)】

- エネルギー …… 350kcal
- たんぱく質 …… 21.9g
- 脂質 …… 17.5g
- 塩分 …… 0.8g〜



作り方

1. 豚かたまり肉は、一口大に切り塩麹をまぶして30分おく。
2. れんこん、里芋、人参は、一口大に切る。生椎茸は、半分に切り、キャベツは大きく一口大に切る。
3. 鍋に水と1、れんこん、里芋、人参を入れ、肉が柔らかくなるまでコトコト煮る。
4. 肉が柔らかくなったら、キャベツと生椎茸を加えて煮る。
5. 酒、コンソメの素、こしょうを入れて味を調える。さやいんげんを加える。味が物足りない時は、塩麹を使ってみましょう。

今日の料理

- *塩麹を使って和風のポトフを作ってみました。
- *豚かたまり肉の代わりに、スペアリブや骨付き鶏肉などもお勧めです。
- *寒い日は、シチューや煮込み料理など、体を温める食事を作ってみましょう。
- *日本で古くから使われている塩麹や甘酒など麹由来のものは、旨味がアップして料理がおいしくなること間違いなしです。
- *塩麹は免疫力をアップさせるだけでなく、皮膚の新陳代謝を高めてくれるので、美白効果が期待できます。
- *発酵食品として、麹が持つ酵素は、食べ物を分解して栄養を吸収しやすくし、腸内環境を整えると言われています。
- *肉、魚、生野菜にも塩麹を使ってみましょう。

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。



あなたは

どのタイプ？

冷え性のタイプを知って しつかり対策をしよう！



冷え性とは、外気温や季節問わず、寒さや体の冷えを感じる状態を指します。

「気温が高い日でも手足が冷たい」「布団に入っても手足が冷えて眠れない」「お風呂上がりもすぐに身体が冷える」という人は冷え性の症状である可能性があります。

適切な対処をせず、放置すると頭痛、肩こり、しびれ、便秘・下痢などの身体的症状、イライラ感や不眠など精神的症状を引き起こすことがあります。また、低血圧や貧血、甲状腺機能低下症などの病気が隠れている場合があるため注意が必要です！

●●● 冷え性のタイプ ●●●

手足が冷えるタイプ

四肢末端型

全体が冷えるタイプ

全身型

- ・10〜20代の女性に多い
- ・冷えと同時に肩こりや頭痛を感じやすい

過度なダイエットによる栄養不足や運動不足による筋力低下が原因です。体を温めるエネルギーが不足しているため末端まで血液が巡らず手足の先から冷えてしまいます。

※肩こりや頭痛も同時に引き起こされやすい

改善方法

体の中で最も多くの熱を生み出す筋肉をつけるために、毎日の生活に運動やストレッチを取り入れましょう。

また、タンパク質を積極的に摂ることもおススメです！

※内臓を温めることを意識し体全体を温めることが大切！



下半身全体が冷えるタイプ

下半身型

内臓が冷えるタイプ

内臓型

- ・30代以降の女性や男性に多い
- ・上半身は暑いが下半身が冷える

長時間のデスクワークや運動不足による下半身の筋肉の衰えなどが原因で、足の血の巡りが滞ってしまい、下半身の冷えを引き起こしてしまいます。

顔のほてりで冷えとは気づきにくいいため、注意が必要です。

改善方法

スクワットやかかとの上げ下げ運動、階段の上り下りなどで下半身の筋肉を強化しましょう！

長時間同じ姿勢をとる場合は、定期的に立ち上がったリ下半身のストレッチをして血流を循環させましょう！



改善方法

軽めの有酸素運動（ウォーキング）などで適度な運動を行い、規則正しい生活を心がけ、基礎代謝を上げるようにしましょう！

また、冷たい飲食物を避け、生姜やネギなど、体を温める食品を積極的にとりましょう！



40〜50代に多い

・手足や体の表面は温かいが、内臓が冷えやすい

・胃腸が弱く筋肉の少ない人に多く見られる


冷たい飲食物を好んで摂取する人や全身に汗をかきやすい人も内臓型冷え性の可能性が高いです。

主にストレスによる自律神経の異常が原因となります。

手足の血管が収縮できなくなり内臓に血液が行き届かなくなるため内臓が冷えてしまいます。

改善方法

ストレスをためこまないよう適度に発散したり、規則正しい生活で睡眠不足を解消したりして自律神経を整えましょう。



カフェインには要注意！



適度なカフェインは血行を促進し、体を温め代謝を促してくれます。しかし、大量に摂取してしまうと、自律神経が乱れ、手足の血流が悪くなり冷え性が悪化することも。

また、カフェインには利尿作用がある為、摂り過ぎると体内の水分が少なくなり、体温が下がってしまうので注意が必要です！

ご自身のタイプに合わせた対策を行い、冷え性になりにくい体づくりをしていきましょう！





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。

LDL200 超え→156 に!!

LDLの値が200を超え、病院では先ず運動/食事とのお勧め。ジムへ行って効果はよくない。どうすれば良いか悩んでいたら、ネット上の方々の感想を見つけたら、お気付きで購入。2袋を毎朝食べたところ、病院に行くとドクターから血圧検査の結果を待って... LDLが200を超えていたLDLが156に。これは神様の手か、ヘルシーバンクの長年使い続けたおかげか、お気付きです。今後のためにも、ヘルシーバンクを使い続けます。

LDLコレステロールが156まで下がったとのこと、おめでとうございます!! コレケアプラスがお役に立っているようで、本当に嬉しいです☆運動と食事の改善も大切なことですが、コレステロールの約8割は体内で作られているため、コレケアプラスで体の中から改善していくこともとっても大切なんです(^^)/ 次回の血液検査の結果も楽しみです(^^)是非、今後も大切なお身体のために、無理のない範囲で継続いただけたらと思います☆



ヘルシーバンクスタッフ 中村

6年ぶりの40kg台になれました!

このシェイクで6年ぶりの40kg台になれました! ありがとう!! 上の子を出産してから、50kg台... 体が重く、甘いものやめられず、おかげで太ってしまった。シェイクは美味しい、という評判が良かったので、私も試してみよう。購入したら、飲み始めると、腹もさえずり、甘いもの好きの私は、苦味、置き換えに成功! 平日の昼飯、おろし、2ヶ月ほどお付き合いで4kg達成!! 太った私を見ても関係ない興味をもったので、1袋あげると、喜んでくれた(笑) これからも宜しくお願いします!! 感謝!!

6年ぶりの40kg台達成、おめでとうございます! 苦なく置き換えが出来たようで、何よりでございます(^^)甘いもの好きとのことですので、置き代わりにシェイクをお飲みいただくのもお勧めですよ! 同僚の方にもお気に入りいただけましたようで、とても嬉しいです(^^) これからも宜しくお願いいたします☆



ヘルシーバンクスタッフ 中村



置き換えダイエットシェイク

ご意見・感想をお待ちしております!

“お客様ボイス”を採用させて頂いた場合、「ヘルシーバンク3,000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。



(ハガキから)

(LINEから)

冬の睡眠に要注意!



寒い冬の夜は睡眠の質が下がってしまうので注意が必要です。

要因

- ① 本来、眠りにつく時に下がる内臓の温度が、暖房や厚着によって下がりにくくなる為、寝付きが悪くなる
- ② 朝日を浴びる時間が遅くなる為、目覚めが悪くなる
- ③ 乾燥や室温の低下など睡眠環境の悪化により、眠りが浅くなる



対策

睡眠には、メラトニンの分泌が大きく関わってきます。このメラトニンの分泌を促すのがセロトニンで、さらにセロトニンを生み出すのがトリプトファンという必須アミノ酸です。



Point 1

食事による睡眠の質向上

セロトニンを生成するには材料となるトリプトファンのほか、炭水化物やビタミンB6、GABAなどを組み合わせてバランスよく摂取することがポイントです。



特に、トリプトファン、炭水化物、ビタミンB6が含まれているバナナはお勧めです。

Point 2

睡眠に適した環境

暖房器具や加湿器を利用し、寝室の温度を20℃前後、湿度50%前後に整えましょう。

Point 3

運動と入浴

就寝の3時間程前に軽い有酸素運動や入浴をして体温を上げておくと、体温が徐々に下がる際に眠気が生じ、寝付きが良くなります。



より良い睡眠を求めている皆様に朗報です!

ヘルシーバンクでは、睡眠の悩みを解決する製品を開発いたしました!

その名も <機能性表示食品 スヤスヤぐっすり夢>

2つの機能性関与成分の「GABA」「ラフマ葉エキス」に加え、睡眠に有効な5つの成分を配合したオールインワンのサプリメントです。是非お試しください、スムーズな入眠とスッキリとした目覚めをご実感ください!



スタッフ日記



ヘルシーバンクの村田です！
今日は広島県の世羅市にある「世羅大豊農園」で、ぶどう狩りをしてきました☆

世羅町にある「世羅大豊農園」では、梨やぶどうなどの果物狩りが楽しめます。ぶどう狩りの時期は9月上旬～中旬です。(際により変動あり)

世羅大豊農園

農園にいったら、まず受付を済ませます。受付が済んだら、バスに乗って農園へGO!



農園に到着！
いい天気です気持ちよかったです☆



品種「ハニーピーナス」
美味しいぶどうを探します！
綺麗なブドウがたくさん!!
美味しい〜(^^)☆

食レポ
味はとっても甘く、粒も大きいので食べ応えがありました！
皮は食べられないので剥いて食べますが、種はないので、食べやすいです(^^)
時間無制限なので、おなかいっぱい食べて帰りました♪

土日のお昼前後は
込み合うため、
朝イチで行くのが
おすすめです☆

入園料

大人(中学生以上) 1200円
子ども(4歳～小学生) 600円

受付時間

9:00～15:30まで
(16:30閉園)
※2023年9月現在

ぶどう情報

農園受付近くには遊具もあります♪
子どもたちが楽しそうに
遊んでいました(^^)

また、焼きそばやたこ焼き、
イカ焼き、ポテトなどの
屋台も出ていました!

甘いものを食べた後は、
塩辛いものが食べたくなりますよ〜(^^)☆

美味しいぶどうの見分け方は、
少し臭いがついているものが
甘いとのことでした!
緑が濃いものは、
まだ甘くないようです。

腸内細菌が人を衰える

ヒトでは、腸の内部に生息している細菌のことです。その数は500～1,000とも約3万とも言われており、諸説ありますがその重量は1～5kgと推計されています。代表種は大腸菌、ヘリコバクター、ウェルシュ、ピロリ菌などです。腸内細菌は人が消化できなかったものを消化する働きがあり、そのバランスが崩れると、口内炎や風邪などの感染症を発症しやすくなります。

一方、腸内細菌には善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3種類あります。そしてこれらは未消化物を栄養源として、発酵・分解を行いエネルギーや代謝産物を産生します。高齢になるとビフィズス菌が減少し、ウェルシュ菌などの悪玉菌が多くなる傾向があります。

ところで、その腸内細菌がその人の社交性と関係しているというのです。驚きです。少ないと社交性が大幅に減少するようです。例えば、腸内細菌がないマウスの実験では、脳内の視床下部・扁桃体・海馬などストレス反応に関与する領域が、常に活性化しストレス対応も活性化して、ストレススイッチがいつも入った状態になっているという。そこで、それを和らげるために社会的精神的余裕を与えているのが、何と腸内細菌なのです。(乳酸菌など)

お腹の調子がいいと気分が良くなり、社会的になります。また、自閉症と腸内細菌との関連も大きいようです。一方、子供たちの腸内細菌は母親によって決まるとされています。母親が抗生物質を使ったり、帝王切開による菌のシャワーの影響を受けやすいからでしょう。お腹の調子がいいと気分もよくなり、社会的になったり、精神疾患も軽快するようです。

このように腸内細菌は心にとっても、大きな影響を与えていることを知っておきたいものです。



大阪大学名誉教授
医学博士 大山 良徳

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

2袋セット定期購入が登場しました!

30% OFF

いつも当店をご愛顧いただき、誠にありがとうございます♪

これまで弊社では、ご注文の数量に関係なく定期購入は一律「25%OFF」の価格にて販売を行ってまいりましたが、日頃のご愛顧に感謝を込めて!以下3つの商品について、さらにお得にご利用いただける「**[30%OFF]2袋セット**」の定期購入商品を販売することとなりました♪



1袋定期
通常価格5,292円
25% OFF
3,969円

2袋定期
通常価格10,584円
30% OFF
7,408円
1袋あたり
3,704円

★定期購入をご利用中の方へ

現在1袋で継続中の方は、いつでも【30%OFF2袋セット】への変更が可能です♪
お届けサイクルも延ばすことができるので、【ご希望のサイクル】と【30%OFF2袋セット】へ変更希望の旨、あわせてご連絡くださいませ(^^^)

※すでに2袋以上でご継続頂いているお客様につきましては、全て【30%OFF価格】へ変更し、発送しております。

★お得に定期購入を始めたい!という方へ

下記ホームページまたはお電話にてご注文を承っておりますので、一番お得な【30%OFF2袋セット】を是非ご利用ください♪

注文専用番号 **0120-534-569** (9:00～21:00) 土日・祝日も受付中

WEB ■本店: <https://www.healthybank.com/regular/Index.html>
■楽天: <https://www.rakuten.ne.jp/gold/healthybank/regular/Index.html>

