



# あすみ新聞

No.193 2023-1月号



株式会社 三協住宅

## 「美脚にくびれ！ 部分痩せを促す食事のコツ」

お腹に二の腕、太ももに足首、痩せたいあの部分のお肉をスッキリとつけてこませられたら、と願うのは誰しも同じ。実際、部分痩せって可能なの？そんな疑問にお答えしながら、痩せ体质づくりのコツをご紹介します。

健康的な「部分痩せ」のポイントは、次の2つが鍵になります。

### ①むくみをとる

むくみの正体は皮膚の下に



溜まった水分です。原因の多くは血液の循環不良に関連しています。水分バランスが乱れると毛細血管やリンパから水分が染み出していくのです。

### ②筋肉をつける

筋肉は、血液を重力の反対方向に流そうとしますが、筋肉量が少ないと、当然、ポンプの力が弱まり、流れが鈍くなります。

### ■むくみやすい食生活チェック

・塩辛いものが好き……濃い味が好き、麺類を食べる機会が多い、常に調味料をたっぷり、という方は要注意。塩分はむくみの原因になります。

・野菜や果物をあまり食べない……余分な塩分や水分の排泄を促すカリウムが多く含んでいるので、たっぷり食べたい食物です。

・お酒をよく飲む……深酒はむくみに繋がります。お酒を飲んだ後に水を飲

### ・基本的に好き嫌いが多い……栄養素は

まんべんなく摂りましょう。食生活が不規則になりがちな人は、サプリメントを上手に活用するのも手です。



この他、運動不足や睡眠不足、身体の冷えもむくみの原因に。冬場は特に注意したいですね。

### ■むくみ防止に効く食べ物

むくみ防止のために細胞内の水分調節が力ぎ。それを助けてくれる栄養素は「カリウム」です。野菜（特にほうれん草、ブロッコリー）、果物（特にアボカド、キウイ）、海藻（わかめやひじき）、イモ類



きちんと食事を摂っていれば心配はないもの

の、偏った食事を続けている人は不足しがちなので工夫をしていき



ましょう。その他に、ビタミンB12とビタミンB1、パントテン酸（レバ、鶏肉、魚、卵、納豆などに多く含まれます）は、食べたタンパク質をきちんと代謝させて筋肉に変えるために重要な働きをします。

このように、部分痩せにも正しい知識と食事コントロールが不可欠。運動と同時に毎日の食事を工夫して、引き締まったウエストやむくみ知らずの顔や脚を目指しましょう！

（サツマイモ、里芋）、大豆製品（納豆、豆腐）に多く含まれ、むくみ防止に効果があります。

# 知ったかぶり健康情報 「かかとのガサガサを治したい！自分で角質を削るのは危険？」

## ■かかとのガサガサ、ひび割れはなぜ起こる？

かかとのガサガサやひび割れは、かかとの角質層の水分不足による乾燥や、血行不良による肌のターンオーバーの乱れが原因と言われています。皮脂腺のないかかとは、カラダの中でも特に乾燥しやすい部位。何らかの原因で全身の血行が悪くなり、ターンオーバーが正常に機能せず、古い角質が蓄積することでガサガサの硬くひび割れたかかとになってしまうのです。



## ■基本のかかとケアで「ガサガサ・ひび割れかかと」を解消！

ガサガサ・ひび割れかかとを解消するためには、こまめなスキンケアが欠かせません。①～③のステップにそってケアしてみましょう。

### ① 40℃くらいの湯温で入浴や足湯

かかとをしっかり温めて、硬くなった角質をやわらかくしましょう。同時にガサガサが気になる部位をマッサージし、血行を促すと肌のターンオーバーの乱れ改善に役立ちます。

### ② リムーバーやヤスリ、軽石など

で古い角質を取り除く

古い角質は丁寧に取り除きましょう。ただし、無理にはがしたり、ハサミでカットするのはNGです。



### ③ 尿素入りのクリームやワセリン、オリーブ油、馬油、紫雲膏などを塗る

古い角質を取り除いた後は、しっかり保湿することが肝心です。保湿力の高い尿素入りクリームなどを塗った後は、綿や絹の靴下を履いて寝ると、さらに保湿効果アップ。お休み前にケアすれば、翌朝までしっか

りとかかとの潤いを守ってくれます。硬くなった角質をやわらかくすることで、ガサガサが気になる部位がツルツルになります。



足のガサガサはすぐには改善しませんので、毎日しっかり尿素入りのクリームなどで保湿することが大事です。放置すると悪化してしまうため、日々のケアを大切にしましょう。

## ■胃腸にやさしい食生活で潤いを育てよう！

朝食を抜いたり、遅い時間の夕食など不規則な食生活や偏食、暴飲暴食で胃腸に負担をかけていませんか？なんとなくお腹の調子が悪いかな？と思ったら、油は控えめに薄味を心がけ、なるべく温かく調理したものによく噛んで食べるようしましょう。お粥やポタージュ、野菜スープなど、お腹がじんわり温まるものがオススメです。

オススメの食材は、鶏肉、大豆、山芋、ジャガイモ、サツマイモ、かぼちゃ、レンコン、雑穀類など。これらは胃腸の働きを助けてくれます。胃腸がしっかりと働くことで、カラダに必要な栄養や潤いを保つことができるようになります。



## ■間違った角質ケアに注意！

稀ですが、角質肥厚が強く分厚くなると「タコ」になり、中心の角質肥厚が強くなり芯ができてしまうと「ウオノメ」になります。

角質肥厚が強くなることで、当たると痛みが出るようになります。自分で削って対処している方もいるようですが、無理に削るとキズになって出血することもあります。ケアの仕方がわからない場合やうまく改善しない場合は迷わず皮膚科専門医を受診しましょう。

## 実践

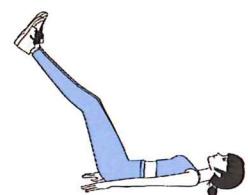
## 健康のミニ情報

食べ過ぎによるポッコリおなかを解消する、寝ながらできる簡単エクササイズのご紹介。

ベッドに仰向けに寝て両脚を揃えてひざを伸ばしたまま、30～45度の角度まで足を上げます。両手はお尻の脇に。その姿勢をキープしたままで、

## 寝ながらできるお手軽エクササイズでポッコリお腹を解消！

- 足で数字を1～10まで描いていきましょう。寝る前の習慣にして毎日続けると
- ポッコリお腹がペタンコに！



# 旬の食材を使った健康レシピ

## かんたん！ かぶの挽肉トマロあんかけ

材料(2人分)

かぶ(葉も含む) 2個

挽肉 100g

顆粒だし 小さじ1

しょうゆ 大さじ1.5

酒 大さじ1

砂糖 小さじ1

片栗粉(水で溶く) 大さじ1

かぶ

葉にはβカロテン、ビタミン、カルシウム、カリウムを含み、根には消化酵素アミラーゼを含みます

## つくりかた

1. かぶは8等分に切る。葉は4~5cmに切る。

2. 鍋に水200cc、顆粒だし、酒、

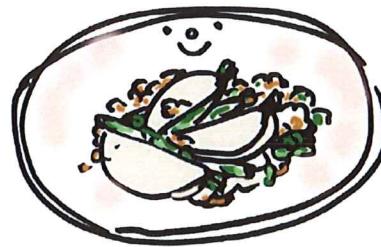
砂糖、しょうゆを入れ、

かぶ、挽肉を加えて煮る。

3. 煮えたら水溶き片栗粉で

からめて、器に盛ったら

できあがり！



## 雑学の小部屋

### 野球の始球式で空振りする理由は？

野球の試合の開始前には「始球式」が実施されますが、始球式ではどんなボールが来ても打者は空振りをするのが慣例となっています。これは日本で最初に始球式を実施した際に、打者が空振りをするしかなかったという逸話に由来する説があります。

それは、1908年（明治41年）11月、来日したアメリカの大リーグ選抜チームと早稲田大学野球部が対戦する際に、記念として日本初の始球式を実施することになりました。その始球式でマウンドから投球を行った



大隈重信翁の球はストライクゾーンを大きく外れてしましました。

その際、早稲田大学の1番打者が球をボールにしてはいけないと考え、わざと空振りをしてストライクにしたそうです。これ以降、始球式において打者は投手役に敬意を表すために、どんな球でも空振りをするようになったと言われています。

## 旬の食材と栄養成分「伊予柑」

伊予柑はみかんとオレンジの雑種で、山口県で発見されました。その後愛媛県で栽培が広まることからこの名が付いたといわれています。豊富な果汁と独特の香りと甘みが特徴です。旬は12月～3月頃です。

横から見たとき、丸よりもだ円に近いもので、色は鮮やかな赤橙色で、皮に張りがあり、手にずっしりと重いものを選びましょう。

栄養成分は、ビタミンCを豊富に含みます。薄皮に食物繊維とポリフェノールの一種のヘスペリジンを含みます。酸味成分はクエン酸です。

ビタミンCが豊富なので、風邪の予防やメラニンの沈着を防いでシミ、ソバカスを防いでくれます。食物繊維は便秘解消に働きます。ヘスペリジンは毛細血管を丈夫にし血圧の上昇を防ぎます。

クエン酸は、疲労回復に効果的です。



## 頑張つて いるあなたへ 小さなメッセージ

「買い物客が迷う品揃え」

論語に「過ぎたるは猶及ばざるが如し」という一説がある。これは、何事に於いても足りないのは困るが、それと同じくらい、やり過ぎも良くないという意味。

先日、出張の帰りに高速道路のサービスエリアに立ち寄った。お土産を買おうと売店に入ると品揃えがなんと豊富なこと。どれを買おうか困っていると同僚が「私はいつもこれで決めているよ」と当店人気ベスト5というポップを指さした。

そういえば、過日勉強会で聞いた体験談を思いだした。売店陳列棚の商品の種類を多くしたら売り上げが減ってしまったという話。これは、選択肢が多いとお客様が迷って売り上げに結びつかないのだという。まさに私がこれである。しかし、選択肢をベスト5に絞れば「これを買っておけばよい」という納得感が生まれ、頭の中の迷いが消えた。結局一番卖れているお土産に決めた。

商品の品揃えが多くは多いほど、客が喜びそうに思われがちだが、実際多すぎると弊害があることを実感した。



## 今月の頭の準備体操

今月も読みそうでなかなか読めない漢字12選です。

【草花編】

- |       |     |
|-------|-----|
| ①合歓木  | ( ) |
| ②百日紅  | ( ) |
| ③躑躅   | ( ) |
| ④女郎花  | ( ) |
| ⑤風信子  | ( ) |
| ⑥燕子花  | ( ) |
| ⑦三味線草 | ( ) |
| ⑧山茶花  | ( ) |
| ⑨孔雀草  | ( ) |
| ⑩木春菊  | ( ) |



【答え】

- ①ネムノキ②サルスベリ③ツツジ  
④オミナエシ⑤ヒヤシンス⑥カキツバタ  
⑦ナズナ⑧サザンカ⑨マリーゴールド  
⑩マーガレット

土地

中古住宅

売りたい方・貸したい方

お気軽にご相談下さい。

お知り合いの方でお考えの方がいらっしゃいましたら  
お声掛け下さい。

三協住宅 不動産部

株式会社 三協住宅

松江市宍道町宍道 803-2 TEL 0852-66-0326

## 読めば トクする 裏ワザ大百科

### 【ボロ布のストックで資源節約】

汚れやイタミでゴミ箱行きになってしまい Tシャツや靴下、子供の服などを手頃な大きさに切って、取り出しやすいように置いておく、それだけでティッシュペーパーの無駄遣いを軽減できます！

#### ■お皿洗いのときに

お皿やボウルに残った液体は、スクレーパーでまとめて、ボロ布でぬぐう。それだけで排水の汚れはずいぶん違います！水に溶いた小麦粉や、お皿に残ったソースやカレーなども、スクレーパーでひとまとめにしてボロ布でぬぐってしまえば、お皿洗いもすごく楽になります！

#### ■ガスレンジなどの油汚れのお掃除に

ガスレンジや電子レンジ、レンジフードなど、汚れが溜まりやすい箇所もボロ布なら大丈夫！

#### ■リビングで

テーブルにこぼしてしまったワインやしょうゆ、パスタのミートソースなどなど、色が強くて、服などについたら取れないような汚れは、ボロ布でさっと拭いてしまいましょう！ティッシュではふき取れない多めの水分も、ボロ布なら吸い取ってくれますよ！

その他にも、ティッシュ代わりに使えると思いますので、試してみてください。

