あずみ新聞

No.198　2023−6月号　株式会社 三協住宅

「キャベツダイエットの方法と成功のコツ！味付けはノンオイルで」

キャベツダイエットとは、キャベツを食事に取り入れるだけで減量につながる方法です。しかし、実施するときは注意すべき点があります。今回は、キャベツダイエットで痩せる理由と効果的なやり方、おすすめの食べ方について解説します。

■キャベツに含まれる栄養素と効果

①ビタミンC
シミやそばかすを体の内側から防いでくれると同時に、コラーゲンの生成を助けて美肌を作る効果も発揮します。
また、イライラを緩和する効果もあり、ストレスの軽減にも役立ちます。

②ビタミンK
出血を止める働きのあるたんぱく質と、体内で血液が固まらないようにするたんぱく質の両方の合成に関わっています。またカルシウムを骨に沈着させて骨形成を促す働きがあるので骨粗しょう症の予防にもオススメです。

③カリウム
過剰なナトリウムを尿中へ排泄する作用があり、高血圧の予防効果があります。筋肉でのエネルギー代謝にも関わっており、筋肉や心臓の機能を正常に保ちます。

④食物繊維
豊富な食物繊維により、便秘解消にも◎。また、不溶性食物繊維も含まれているので、お腹の中にしばらく居続け、満腹感をキープする役目も果たします。

■キャベツダイエットで痩せる理由

①低カロリーでお腹が満たされる
キャベツはカロリーが低く、たくさん食べてもカロリーオーバーになりません。

②よく噛むことで満腹感が上がる
よく噛むと食べるスピードがゆっくりになり、少ない量でも腹中枢が刺激されて食べすぎを防ぎます。

③血糖値の急激な上昇を抑える
キャベツに含まれる食物繊維には、小腸で糖の吸収をゆるやかにする働きがあります。食後の血糖値が急激に上がるのを抑えます。

■キャベツダイエットのやり方

①食事の最初にキャベツを食べる
キャベツで空腹感を満たし、ほかの料理の食べすぎを防ぎましょう。

②1日1回夕食で実施する
キャベツダイエットは、夕食で実施するのがおすすめです。夜遅い時間の食事は昼間に比べて血糖値を上げやすく、体脂肪の合成につながりますが、夕食の前にキャベツを食べることで、血糖値の上昇が抑えられます。

③よく噛んで食べる
よく噛むことで食べすぎを防ぐだけでなく食後のカロリー消費も上がり、ダイエットに役立ちます。

■調理するときの注意点

①水にさらしすぎない
ビタミンC、カリウムなどの水溶性の成分が切り口から流れ出てしまいます。切った後のキャベツを水にさらしすぎないよう注意しましょう。

②油をとり過ぎない
摂取カロリーを低くするために生キャベツにはノンオイルドレッシングを使用しましょう。
キャベツをスープにすれば溶け出した栄養素も摂取が可能です。加熱するとかさが減るため、キャベツを無理なくたくさん食べられます。温かい汁物は満腹感を増すので、ダイエットに役立ちます。

知ったかぶり健康情報「そばかすの特徴と原因とは？ 日々の対策をしっかりと！」

そばかすはシミとは異なり、遺伝的要素の強い肌トラブルです。しかしシミと同じように、紫外線ダメージが関係しているトラブルでもあります。そばかすを目立たせないために、日々の対策をしっかりと行いましょう！

●「そばかす」とは？

そばかすは、頬や目の周り、腕や肩や背中などに散らばるようにできる薄茶色の小さな斑点状のもの。雀卵斑（じゃくらんはん）とも呼ばれています。白人に多いイメージですが、日本人でも色素の薄い色白の人に見られます。加齢に伴ってできるシミとは異なり、幼少期などのわりと早い時期に現れて思春期をピークにだんだんと薄くなるのが特徴です。両親のどちらかにそばかすがある場合は子供にもできやすく、遺伝的な要素が強いとされています。

●そばかすの原因

先天的な要素の強いそばかすですが、発生後は紫外線による影響が見え方を左右します。人の肌は紫外線を浴びるとメラノサイトが活性化し、メラニンと呼ばれる色素が生成されます。このメラニン色素は肌を紫外線ダメージから守ってくれるとても大切な存在なのですが、過剰に生成されたり、ターンオーバーによって排出されずに皮膚に残ることでシミやそばかすを発生させます。

特にそばかすは紫外線によって量が増えたり、色が濃くなったりしやすいので、日々の生活においてより一層の注意が必要です。

●そばかすを改善するには

①ターンオーバーの促進

ターンオーバーは、ホルモンバランスの乱れで崩れやすくなります。皮脂が過剰に分泌されるため、ニキビやシミができやすくなります。正常なホルモンバランスをキープするために、６時間以上の睡眠時間を確保する／適度に運動をする／ストレス発散を行う／シミ予防につながるビタミンをバランスよく摂取するなど、規則正しい生活を心がけましょう。

※ビタミンは、特にＡやＢ、Ｃ、Ｅを摂取するのがおすすめです。食事からの摂取が難しい場合には、サプリメントを取り入れるのも良いでしょう。

②紫外線対策を行う

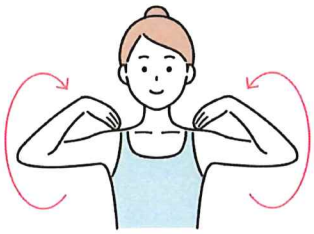
そばかすは、紫外線に当たることで悪化しやすくなるため、しっかりとUV対策を図る必要があります。外出のときは、UVカット機能のある帽子や日傘を使うように心がけ、日焼け止めは表示数値を理解して活用しましょう。外出時間が長いときは、数値の高いものを2～3時間おきに塗り直すなど、肌や生活スタイルに合わせて使い分けるようにしましょう。

実践 健康のミニ情報

昼間の眠気を吹き飛ばすには ひじと肩を回す！

日中突然眠気に襲われたら、ひじを動かすようにして肩を回すストレッチがおすすめです。
肩とひじをしっかり回すことで自然と呼吸が深くなり、脳が活性化！

頭も軽くなってきて
眠気が吹き飛びますよ。
やってみてくださいね！

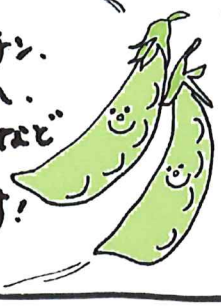


旬の食材を使った健康レシピ

スナップえんどうと豚肉の中華炒め

材料（2人分）
- スナップえんどう　150～200g
- 豚ロースとんかつ用肉　2枚（200～250g）
- A（オイスターソース　大さじ1／マヨネーズ　大さじ2）
- 塩・こしょう　各少々
- ごま油　大さじ1
- 小麦粉　適宜

スナップえんどう
ビタミンAを作るβカロチン、ビタミンC、カルシウム、カリウム、食物センイなどバランスよく含まれます！



つくりかた
1. 豚肉は包丁の背で両面をたたき、厚みを7～8mmにのばす。幅1.5cmの棒状に切り、塩・こしょうを各少々ふる。
2. スナップえんどうは、へたと筋を取り、塩少々を加えた熱湯で1分ほどゆで、ザルに広げて水けをきる。
3. Aを混ぜ合わせておく。
4. フライパンにごま油を中火で熱する。豚肉の両面に小麦粉をうすくまぶし並べ入れ、両面を2分ずつ焼く。スナップえんどうを加え、1～2分炒め、Aを回し入れ、全体に大きく混ぜながらからめたらできあがり！

雑学の小部屋

「音読しながらメモを取ると暗記力が高まる」！？

人が効果的に暗記して記憶に定着させるためには、脳の感覚をなるべく使うことが効果的だと言われています。

【音読が効果的な理由】

文字を読む視覚、声を聞きとる聴覚が刺激されます。黙読より音読の方が刺激される感覚が多いため、音読が効果的なのがわかります。さらに、視覚と聴覚以外にも声を出すために刺激されている唇や舌の感覚があります。この事から、黙読よりも音読の方がより効果的な記憶術であるのです。

【効果的に記憶し定着させるには】

音読しながらメモを取ることにより、効果的に暗記して記憶を定着する事が出来ます。これは、書く事により手先の感覚を使うことが出来るからです。さらに、メモをした文字をもう1回音読することにより、視覚と聴覚を刺激し、効果的に記憶を定着させます。

旬の食材と栄養成分「鱚（キス）」

キス科の海水魚の総称で、通常はシロギスを指します。近年は輸入物が多くなりました。旬は6～8月頃です。

栄養成分は、良質なたんぱく質があり、脂質は少ないです。ミネラル類では特にカルシウムが豊富で、亜鉛やカリウムも含有されています。ビタミンD・Eや不飽和脂肪酸のEPA・DHAも含んでいます。

脂質が少なく低カロリーなので、ダイエットにも向いています。カルシウム・ビタミンD・マグネシウムは、骨や歯を丈夫にし、精神を安定させる効果があります。亜鉛が味覚障害を予防し、カリウムは、高血圧の予防に働きます。EPAがコレステロールや中性脂肪を減らし、DHAが脳の働きを高めます。

頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「美味しい野球グローブ?」

宮崎県産の黒毛和牛の皮を使った野球用グラブを御存知だろうか?

今シーズン、メジャーから日本のプロ野球に移籍した超有名投手が自身のユーチューブで紹介したのがきっかけで、この和牛の皮を使った野球グラブが、国内外で注目を集めているそうなのだ。

黒毛和牛の皮から作られたグローブとは、いったいどんな物かというと、繊維が比較的細かく密集していて丈夫。型崩れしにくいのが特徴らしい。実際使ってみたことがある人の感想では「手になじみやすく、使いやすい」と上々の評価。ユーチューブで「レザーのクオリティーが高い!」と紹介すると世界中から問い合わせがあったというから驚きだ。

野球ファンの私も、このグローブに関心がないわけではない。どうやって作られているのかなぁと、あれこれ想像をふくらませてみたが、「黒毛和牛」と聞いて真っ先に頭に浮かんだのは肉汁たっぷりの分厚いステーキでした(笑)

今月の頭の準備体操

今回は夏にかけての難読漢字の出題です。先ずはヒントを隠して挑戦してください。

【問題】	ヒント
❶棚機	笹や短冊と言えば…?
❷陸蓮根	ネバネバした野菜です。
❸甲虫	大きな角が特徴的です。
❹向日葵	黄色くて背が高い花と言えば…?
❺不如帰	信長、秀吉、家康を表す句と言えば?
❻西瓜	夏にはこれを割るゲームがあります。
❼蛞蝓	塩をかけると縮みます。
❽玉蜀黍	黄色い粒が特徴の野菜です。
❾団扇	これで仰ぐと涼めます。
❿蔓茘枝	チャンプルー…といえば?
⓫旱	雨が降らない暑い日が続くと…。
⓬鳳梨	缶詰にする際にはドーナツのような形になっています。

【答え】

❶タナバタ ❷オクラ ❸カブトムシ ❹ヒマワリ
❺ホトトギス ❻スイカ ❼ナメクジ ❽トウモロコシ
❾ウチワ ❿ゴーヤ⓫ヒデリ⓬パイナップル

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

【電子レンジの掃除方法】

電子レンジの汚れの主な成分は油です。食品から飛んだ油に熱が加わり、焦げついていることもあります。油汚れは酸性のため、アルカリ性の洗剤を使って掃除をします。ナチュラルクリーニングであれば、重曹やセスキ炭酸ソーダ、アルカリ電解水などがこれに該当します。

洗剤をキッチンペーパーや汚れを吸着しやすいマイクロファイバー素材のタオルなどに吹き付けてから庫内を拭くと、電子レンジの掃除ができます。このとき忘れがちなのが、庫内の上部です。ヒーターがむき出しになっているものは掃除がしづらいですが、力を入れすぎないように軽く拭き掃除をしましょう。

電子レンジの扉の溝は、意外に汚れやすい場所なので、ブラシや綿棒などを使って汚れをかき出すようにして掃除しましょう。

電子レンジの背面は、細かい穴などにホコリが溜まりがちなので、ハンディモップなどを近くに置いておき、こまめに掃除するようにしましょう。

加熱中に食材が爆発したり、油が飛んだりするのが電子レンジの汚れの原因なので、できる限り飛ばないようにすることが掃除をラクにする近道です。