

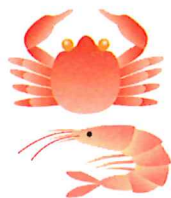


老化防止が期待される「アスタキサンチン」の効果

サプリメントなどで、アスタキサンチンという成分を目にしたことがある方もいるのではないのでしょうか。アスタキサンチンは抗酸化作用を持っていることから、健康をサポートする働きが注目されています。

●アスタキサンチンとは？

アスタキサンチンとは、自然界に存在する赤色素「カロテノイド」の一種です。サケやイクラ、エビ、カニ類などの赤い色はアスタキサンチン由来であり、海に住む生物に多く含まれることから「海のカロテノイド」とも呼ばれています。アスタキサンチンには、過剰な活性酸素を取り除いたり発生を抑えたりする抗酸化作用があり、「若々しさの源」となる健康サポート物質として注目が高まっています。



アスタキサンチンのスゴイ健康効果
その1..紫外線の影響によるシミやしわを防ぐ(美肌効果)

抗酸化物質であるアスタキサンチンには、老化原因の一つである過酸化脂質の発生を抑制し、しわやしみなどを予防する働きがあるとされています。

その2..老化・免疫機能の低下を抑える
アスタキサンチンが持つ抗酸化力は、なんと、ビタミンEの500〜1000倍、

ベータカロテンの約100倍とも言われています。

抗酸化物質をたくさん摂ることで、体内の活性酸素が減少。そのため、免疫細胞が活性化していくという仕組みです。

免疫力を高めれば、風邪をひきにくくなったり、花粉症やアレルギー症状の抑制にもつながります。

その3..生活習慣病予防

抗酸化作用が、コレステロールを悪玉に変える活性酸素を除去し、酸化を防止します。さらに抗酸化作用によって血管を若々しく保ち、生活習慣病を根本から予防します。

その4..目の健康

アスタキサンチンの抗酸化作用により、目の老化を緩和させたり、疲労回復を早める効果が期待できます。



●アスタキサンチンを多く含む食品

アスタキサンチンは、サケ・マスなどの魚類やいくら、エビ・カニなどの甲殻類などに含まれています。

- 一位..丸ごと食べられる「エビ・カニ」
- 二位..干しエビを料理に「オキアミ」
- 三位..焼いて美味しい「鮭」
- 四位..ムニエル、燻製に「ニジマス」
- 五位..ぜいたく気分「イクラ」

これらの食材には、アスタキサンチン以外にビタミンやたんぱく質なども豊富に含まれているので、積極的に摂取していきましょう。

●アスタキサンチンを上手に摂取する方法

アスタキサンチンは油で調理すると、効率的に摂取できるようになります。例えば、魚介類を油で揚げたり、バターでムニエルにしたりすると、アスタキサンチンをおいしくしっかりと摂取できます。ただし、揚げ物やバターで脂肪分を摂りすぎないように注意してください。揚げ物はしっかりと油切りしたり、野菜の付け合わせを増やして満腹感を得られるように工夫したりするのがおすすめです。

いつまでも若々しく過ごしたいという方は



ぜひ、日頃から体内の抗酸化防御機能を整えることを意識しましょう。

「毎日洗顔しているのに、毛穴の汚れや肌のゴワつきが気になる……」肌トラブルに悩まされているのは、今の洗顔方法では古い角質や皮脂を取りきれないからかもしれません。皮脂や毛穴の汚れをすっきり落とせる洗顔料として注目されているのが、『酵素洗顔』です。

●黒ずみ毛穴の正体は？

角栓という言葉を知っていますか？
角栓とは不要な角層が毛穴の中にたまり、皮脂が固まってできたもの。角栓＝油、と考えている方も多いかと思いますが、実は「角質（＝タンパク質）」と「皮脂（＝脂質）」が混ざったものなのです。

●黒ずみ毛穴に酵素洗顔が効くのはなぜ？

酵素洗顔に配合される酵素には、『タンパク質を分解する酵素＝プロテアーゼ』と『脂質を分解する酵素＝リパーゼ』の2種類があります。

黒ずみ毛穴の原因である角栓もタンパク質と脂質でできているので、この2つの酵素が入っていると、黒ずみ毛穴対策ができます。

これらの酵素が毛穴につまったタンパク質や脂質を分解してくれるため、肌に負担をかけることなくケアできるのも酵素洗顔のメリットです。

●酵素洗顔を効かせる3つのテクニック

(1) 洗顔前に蒸しタオルでスチームパックして毛穴を開く

角栓は毛穴の奥深くまで詰まっています。スチームパックしてから洗顔すると、毛穴汚れがとれやすくなります。



蒸しタオルは濡らしたハンドタオルをかたく絞ってラップに包み、電子レンジで約1分くらい温めます（様子を見ながらお試しください）。

(2) 手早く泡立て、手早く洗う

酵素は水に溶けると働きが弱まってしまうため、手早く泡立てて手早く洗うことが重要です。

①利き手の反対の手に少し水をためておき、その中に酵素洗顔を入れます（酵素洗顔を手にとった後に水をたすとパウダーが流れてしまうので注意）。

②利き手で酵素洗顔を水に溶かすように混ぜます。

③すべて溶けてキメの粗い泡ができれば空気を含ませるように泡立てます。密度の高い泡を作りたいときは、泡立て用のネットを使うのもおすすめです。泡立てたらすぐに、毛穴の気になる鼻まわりやTゾーンに泡を置きましょう。



(3) 泡を毛穴に押し込むように洗う

毛穴が気になる部分は泡を毛穴に押し込むイメージで洗いましょう。

特に毛穴が気にならない部分は泡を転がすようにして洗います。摩擦を与えないように優しく丁寧に洗いましょう。



泡で顔全体を包み込むように洗ったあとは、水かぬるま湯で丁寧にすすぎます。熱いお湯で洗い流すと肌が乾燥しやすくなるため避けましょう。

洗顔後はすぐに保湿ケアすることが大切です。肌の水分が蒸発しやすくなっているため、化粧水や乳液、クリームで水分と油分を補いましょう。



実践

美容のミニ情報

年を追うごとに顔の筋肉は下がり、どんどん老け顔になっていきます。そんな老け顔を若見え顔にするには、表情筋を鍛えること。その第一歩は口角を上げるトレーニングです。まず、①唇を歯の裏側に巻き込み、口を横に広げる。②「パツ」と開く。この2つの動作

口角筋を鍛えて若見え顔に！

- を10回繰り返しましょう。そして、
- 1日に何度でも鏡を見るようにして、意識して口角を上げること。口角が上がっていると笑顔に見えますから、免疫力がアップする効果も期待できます。



納豆を使った健康レシピ

糸内豆入りきんぴらごぼう

- 木下米汁(4~5人分)
 ・ごぼう 1本(150g)
 ・にんじん 1/3本 ・一味唐辛子 適量
 ・糸内豆 1~2パック ・白ごま 適量
 ・ごま油 大さじ1
 ① ・酒 大さじ2.5 ・しょうゆ 大さじ2.5
 ・みりん 大さじ2 ・砂糖 大さじ2

糸内豆
 疲労回復・美肌・
 免疫力UP・整腸作用・
 老化メカニズム予防など
 納豆の
 健康効果は
 たくさん!



つくりかた

1. ごぼう、にんじんは4cm程度の4切りにする。ごぼうは5分程度、水にさらしておく。
2. フライパンにごま油を熱し、ごぼう、にんじんを中火で炒め、全体に火を通す。
3. 2のフライパンに①を全て加え、煮汁がなくなるまで中火で煮詰める。
4. 最後に、ほぐした糸内豆、一味唐辛子を加えて軽く和える。
5. 器に盛りつけ、白ごまをふりかけたらできあがり!



※なつかし昭和クイズ解答 (1) およげ!たいやきくん(子門真人氏)(2) ③ロッキード事件(3) 記憶にございません。(小佐野賢治氏) (4) キャンディーズ(5) 思いやり(思いやり予算)

季節の豆知識

【如月】

陰暦で2月のことを如月(きさらぎ)といいます。寒さで、着物を更に重ねて着ることから『着更着(きさらぎ)』となったという説が有力とされています。また、陽気がよくなる季節から『気更来(きさらぎ)』という説もあります。陽暦の2月初旬は寒く「着更着」で、月末頃は「気更来」と言えそうです。

【梅の開花時期】

2月上旬から3月中旬頃にかけては各地で梅の花が見頃となる時期です。梅は百花に先駆けて咲き、桜などに比べて休眠が浅いために開花時期が天候によって大きく左右されます。

高温・適湿・多照の年は例年より開花が早まり、乾燥の激しい年や気温の低い年は、やや遅くなる傾向があります。



旬の食材と栄養成分「芹(セリ)」

競り合うように密生するためにこの名がついたといわれています。春の七草で筆頭に挙げられています。旬は、1月~4月頃です。アクが強いので下ゆでをして、水にさらしましょう。肉類の臭みを消す働きがあるので、肉を使った鍋料理に最適です。

栄養成分は、カロテン、ビタミンCが豊富で、カリウム、鉄分、カルシウム、葉酸などのミネラル類も多いです。食物繊維も含まれています。独特の香りはミリスティシン、カンフェンなどの精油成分です。



鉄分や葉酸が貧血予防・改善に効果的です。葉酸などのミネラルとビタミン類の働きで、血行不良を予防・改善するので肩こりや肩こりからくる頭痛やめまい等に効果があります。精油成分がストレスを緩和し、体を温めてくれるので、冷え性にも効果的です。ケルセチンという成分にはガンを予防する働きがあり、美肌作りにも有効です。

頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「受験日の思い出」

受験シーズン真っ只中であるが、この時期になると自分が中学3年生だった時の高校受験当日のことを思い出す。

その朝、私は受験する高校に行くために、いつも利用しているバスに乗った。座席に座って窓の外を眺めていたのだが、いつも見ていた景色と違うのに気付いた。「あれ？このバスって、こんな場所通ってたかなあ」と不安が膨らんできた。頭の中がグルグル回り始めたが、私はすぐにバスの路線を間違えたことに気付いた。自分が目指す目的地とはとんだん離れていってしまったような気がして、私は次のバス停で降りることにした。

降りたものの、さあどうする？だが、もう歩くしかない。私は腹を決めた。自分の勘を信じて歩き続けた。

結果、私は集合時間ギリギリだったが間に合った。今思い返してもドキドキする苦い思い出である。受験生の皆さん、こんなことにならないように、一度は必ず下見に行つてね。準備って大事だよ（笑）



— 今月の頭の準備体操 —

今回は昭和50年代クイズです。

どんな時代？ 世界経済低迷のなか、日本はいち早く不況から脱出。安定成長を続ける中、政財界を巻き込む汚職事件やグリコ・森永事件など凶悪犯罪事件が次々発生。テレビの黄金時代を迎え、アイドルブームが巻き起こる。



（読売家庭版より）

(1) 昭和50年、子供向けテレビ番組のオリジナル曲として発表。そのシングル盤レコードの売り上げ枚数が、日本で最も多いとされる大ヒット曲のタイトルは？

(2) 昭和51年7月。元首相が旅客機の受注を巡る大規模な汚職事件で逮捕されました。その事件とは？

①リクルート事 ②KDD事件 ③ロッキード事件

(3) (2)の問題の事件で、国会で証人喚問された実業家が口にし、苦しいときの言い訳として大流行したフレーズは？

(4) 昭和52年7月、「普通の女の子に戻りたい」との理由で、人気絶頂にありながら解散を宣言した女性3人のアイドルグループは？

(5) 昭和53年、在日米軍の駐留経費で、日米地位協定の規定のないものについても日本の負担が始まりました。俗に〇〇予算。何予算と呼ばれているでしょうか？

※解答は3ページ納豆を使ったレシピの下にあります。

読めば トクする 裏ワザ大百科

「風邪を早く治せる食べ物とは？」

●風邪のひきはじめに摂りたい食べ物

- ・野菜の栄養を丸ごと摂れる鍋料理

野菜は火を通すと嵩が減り、たくさん食べられるようになります。汁のなかに溶け出した栄養素も丸ごとおいしく食べられる鍋料理は風邪の時にピッタリ。鍋の温かさで身体もポカポカ。



- ・手軽に栄養を摂れる味噌汁

ひきはじめだけど、身体がだるくて料理をしたくない時にちょうどいいのが、インスタントの味噌汁です。味噌には、身体を構成するアミノ酸が豊富に含まれています。具材がたっぷり入ったものを選べば、手軽に栄養を摂ることができます。

●発熱したときにおすすめの食べ物

熱が高い時には食欲が落ちたり、固形の食べ物を受けつけなくなったりします。無理に食べると嘔吐や下痢になりかねませんので注意しましょう。

- ・経口補水液またはスポーツドリンク

発熱しているときに怖いのは脱水症状です。経口補水液やスポーツドリンクは、水よりも体液の組成に近く、身体に吸収されやすいので、効率よく水分およびミネラルの補給ができます。

- ・おかゆ

水分を多く含んでいるので胃にも優しく消化されやすいです。



木に親しみ、人や環境にやさしい住まい

株式会社 三協住宅

松江市宍道町宍道 803-2 TEL 0852-66-0326