



「生姜紅茶ダイエット」で冷え症改善&痩せ体質に！

いつもの紅茶に「生姜」をプラスするだけで冷え性改善やダイエットができる!? 手軽に飲めて体を温めると同時に発汗作用や利尿効果がアップ、また新陳代謝も高まるのでリバウンドしにくい体質になるダイエット法として人気です。

「生姜紅茶」でダイエット!

現代の日本人は若若男女を問わず低体温の人が増えています。体温が1度下がると代謝は約12%、免疫力は約30%も低下します。代謝が12%低下すると1日の消費エネルギーが200〜500キロカロリーも減ってしまうので、ダイエットにとって大変不利になります。

また、下半身太りで悩む女性の場合も、冷えから起こる「むくみ」がその原因であることが多いもの。体温が低いと代謝が悪くなり余分な水分が体内に溜まりやすくなります。このため糖分や脂肪の燃焼が悪くなり、下半身の「むくみ」になってしまいます。



「生姜」には血行を促進して体を温める効果があり、「紅茶」には体の中で熱を作る作用があります。「生姜紅茶」は、飲むだけでこれらの二つの作用を体に取り入れられることができ、その効果を相乗的に高めることで代謝がアップし、痩せやすい体質に導いてくれます。

生姜に含まれるダイエット成分

「生姜」の入った料理を食べたり飲んだりすると身体の中からポカポカと温かくなるのが分かりますが、これは「生姜」に含まれる成分(ジンゲロール、ショウガオール)が血行を良くして身体を温めてくれるからです。この身体を温めてくれる効果が、新陳代謝を活発にするため、ダイエットにも効果があるのです。



この、体温を上げる効果は、冷え性の改善や免疫力を向上させ、風邪やインフルエンザの予防にも役立つとされています。

さらに、生姜は消化系を助け、胃の働きを整える効果があります。ですから、食事の後の一杯として生姜紅茶を摂取すると、胃腸の不調を改善できる可能性があります。そして、鉄分も豊富に含んでいるので、貧血にも効果があると言われています。※生姜の血行促進作用が、高血圧や、妊娠中の方、胃腸の弱い方にとって負担となることもありますので注意しましょう。

生姜紅茶の作り方&飲み方

作り方はとても簡単で、お湯を沸かし紅

茶を入れたら、すりおろした生姜か生姜汁を小さじ1〜2杯入れるだけ。チューブの生姜でもOKです。

また、好みて蜂蜜か黒砂糖を加えるのもオススメ。ハチミツや黒砂糖に含まれる



鉄分やミネラルで滋養強壮作用が促進されると同時に、体を温め代謝をよくする作用がより高まります。ただし、摂り過ぎはNG。

「飲むタイミング」は、朝がオススメです。体温が低く代謝が低下している朝に飲めば、体を温め高代謝の状態が一日が過ごせるようになります。

さらに入浴前もオススメで、体を温める効果がよりパワーアップし、発汗&利尿作用もよりアップします。

生姜紅茶を毎日の習慣に

生姜紅茶を習慣にすることで血液循環とエネルギー代謝がアップします。継続すれば痩せやすい体質になると同時に、発汗作用で体の中の老廃物を排出させてくれる効果も期待できます。毎日飲んで新陳代謝をアップさせましょう。



知ったかぶり健康情報 花粉症治療を始めるタイミングと薬の選び方

花粉症は毎年多くの人を悩ませる季節性のアレルギー疾患です。今年は例年よりも花粉の飛散開始が早く、飛散量も多いと予測されています。症状が出てから慌てて治療を始めるのではなく、早めに対策を講じることで、症状を軽減し、日常生活への影響を最小限に抑えましょう。

治療の開始は「症状が出る前」が効果的！

花粉症の治療は、症状が本格化する前に始めることが重要です。ひどくなってからでは、症状を抑えるのに時間がかかり、「もっと早く受診していれば…」と後悔される方も少なくありません。「鼻水が少し出る」「目が軽いかゆい」程度の症状が現れたら、治療開始の合図と考えましょう。



花粉症の治療を早めに開始する3つのメリット

1. 症状の早期軽減

治療を早めに始めることで、花粉飛散期を通して、症状が軽くすむ可能性を高めることができます。

2. 治療期間の短縮

症状がひどくなる前に治療を開始することで、結果的に、内服薬の使用期間を短くすることができます。

3. 生活の質の維持

症状が軽い状態を保てることで、仕事や勉強、日常生活への影響も最小限に抑えることができます。特に抗ヒスタミン薬は、症状が重くなる前に服用を開始することで、より効果的に作用します。

対症療法

・内服薬（飲み薬）

抗アレルギー薬は効果が現れるまでに時間がかかるので、花粉が飛散する2週間ほど前から飲み始めるのが良いとされています。

抗ヒスタミン薬はアレルギーの症状を引き起こすヒスタミンの働きをブロックする薬です。抗アレルギー薬より、くしゃみや鼻水を抑える即効性があります。眠気や便秘などの副作用が軽い第二世代の薬が広く使われています。

・点鼻薬

くしゃみや鼻水など、鼻の症状が強いときに使われます。内服薬と違い、点鼻薬のステロイドはほとんど体内に吸収されないように改良されているので、副作用は非常に少ないのが特徴です。妊婦や子ども、持病のある方に処方されることもあります。

ステロイド点鼻薬は、効果が出るまでに2週間ほどかかるので、花粉が飛散する前から使うとより効果的です。毎年花粉症に悩んでいる人は、鼻の症状がひどくなる前に病院で処方してもらうのがよいでしょう。

・点眼薬

かゆみや充血の原因となるヒスタミンなどの発生を抑える薬です。内服薬や点鼻薬と同じように、花粉が飛散し始める2週間ほど前から使用すると、より効果があります。

・貼り薬

皮膚に貼り付けると有効成分が皮膚から吸収され、体内に浸透していきます。高齢

者など内服薬を飲みこむのが難しい人や、薬を飲み忘れることが多い人、胃腸に負担をかけたくない人に向いています。



実践

健康のミニ情報

日本の国民食・味噌。種類もたくさんあり、どれを選ぶか悩むことも。そんな時は、色鮮やかで透明感のある、イキのいい味噌を選びましょう。健康や味にこだわるなら、酵母や乳酸菌が生きている「天然醸造」のものがベターです。空気穴があったり、「袋がふく

「味噌はイキのいいものを選んで」

- らむことがあります」などの表記が
- 天然醸造の目印。ただし天然醸造の
- 味噌を保存する時は、それ以上発酵
- を進めないよう、密閉容器に入れて
- 冷蔵庫で保存しましょう。



旬の食材を使った健康レシピ

あさりと水菜の酒蒸し

材料(2人分)

- ・あさり 200g
- ・水菜 1/2袋(100g)
- ・唐辛子 1本
- ・にんにく 1かけ
- ・酒 50cc

- ①・有塩バター 5g
・しょうゆ 小さじ1
・塩こしょう ツマ

あさり

鉄分
ビタミンB12
良質な
タンパク質を
含みます!



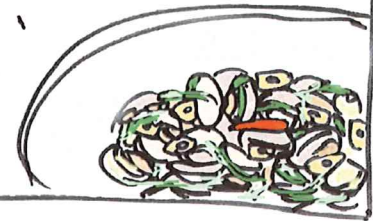
水菜

β-カロテン
ビタミンE
カリウム、鉄
カルシウム
食物繊維
など



つくりかた

1. あさりは砂抜きをし、よく洗っておく。
2. 水菜は根元を切り落とし4cm幅に切る。にんにくは芯を取り除き薄切りにする。唐辛子はへたを切り落とし、種を取り出しておく。
3. フライパンに水菜を入木広げ、その上にあさり、にんにく、唐辛子、酒を加えて7分をする。あさりの口が開くまで中火で5分程加熱する。
4. ①を加えて混ぜ合わせたらできあがり!



※なつかし昭和クイズ解答 ①なべ底 (なべ底不況) ②タロ・ジロ ③国民所得倍増計画 ④ダッコちゃん ⑤青かった (地球は青かった)

季節の豆知識



【季節の変わり目の体調不良】

季節の変わり目に体調を崩す原因として、次のようなことが挙げられます。

1. 気温の変化/冬から春への移行期には、昼夜の気温差が大きくなり、この温度差に体がうまく対応できず、自律神経が乱れ、体調不良を引き起こすことがあります。



2. 免疫力の低下/季節の変わり目には、環境の変化に体が順応しきれず、免疫力が低下することがあります。



3. 睡眠の質の低下/冷え込みが強くなると、眠りが浅くなりやすく、疲労感やだるさを引き起こします。

本格的な春に向かうこの時期は、新陳代謝が活発になります。自律神経への影響という点からは、ビタミンが不足しないように気をつけることがポイントです。とくにビタミンB群は神経の働きに重要な役割を担っているため、積極的に摂取しましょう。

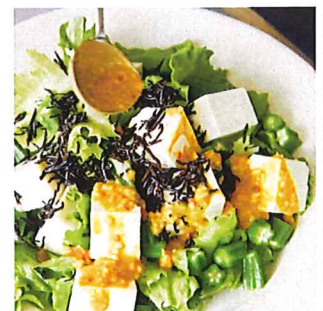


旬の食材と栄養成分「ひじき」

ひじきは日本海を中心に生息する海藻です。日本では縄文時代から食されていたようです。旬は、3~4月頃です。

栄養成分は、カルシウム、鉄分、リン、カリウム、ヨウ素、マグネシウム、カロテン、食物繊維等を含みます。カルシウムは海藻の中でトップで、こんぶの2倍も含んでいます。食物繊維も豊富で、ごぼうの5倍もの量を含んでいます。

カルシウム・マグネシウムが骨や歯を丈夫にし、精神を安定させます。カリウムが体内の余分な塩分を排出し、食物繊維がコレステロール値を下げるので、高血圧や動脈硬化の予防に有効です。便秘の改善にも有効です。鉄分が貧血を予防します。カロテンが目や皮膚を健康にし、ガン予防にも有効です。



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「ピアノを楽しむ」

駅内に置かれたピアノで、一般の人が演奏しているテレビ番組をよく見る。上手に弾きこなす人もいれば、たどたどしい弾き方まで様々だ。そして不思議なもので、プロ顔負けの演奏よりも、心に染みて感動するのは後者の方が多いように思うのだ。テクニクではなくて自分が楽しめたらいいのかな。そう感じた私は、「練習したら自分も弾けるようになるかも…」と思った。

我が家には中古の電子ピアノがある。三年前まで娘が使っていたものだ。ピアノを弾く人がいなくなると静かになったのは良いが、部屋の中でぼつくと座しているピアノがなんとなく寂しそうに見えた。これで練習すれば、ピアノも喜ぶだろうし(?)、そのうち私だって駅ピアノで弾けるかも…なんて妄想が広がっていった。

毎日10分くらいの練習を一年ほど経ったころ、娘の前で演奏を披露してみた。「父さんは音を聞いていないでしょ」「初めからでなく、できない所を何度も練習!!」と厳しい指導。

いやまったくその通りで、私の駅ピアノデビューはいつになるのかなやら……



— 今月の頭の準備体操 —

今回はなつかし昭和30年代クイズです。

- ① 日本経済は好況から一転、不況に陥ります。昭和32年から33年に起きた不況のことを「__不況」といいます。__に入る言葉は?
- ② 昭和34年1月、第3次南極観測隊は、昭和基地に1年間放置された2匹の犬の生存を確認しました。2匹の犬の名前は?
- ③ 昭和35年12月、池田勇人内閣が掲げた長期経済政策では、10年間で国民所得を2倍にすると宣言。この政策の名称は?
- ④ 昭和35年に発売されると若い女性を中心に大流行。空気入りビニール製人形で、腕に巻き付けて歩くのがブームとなったのは?
- ⑤ 昭和36年4月、ソ連がボストーク1号を打ち上げ、ガガーリン少佐が人類初の宇宙飛行を達成。彼の言葉として伝えられ、名言となったのは?
「地球は……」
(読売家庭版より)



※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

「トイレを臭わせないための具体的な方法」

今回は、トイレを臭わせないための方法をご紹介します。

1: 清掃習慣を徹底する

できれば毎日、便座の裏や便器に接する床の拭き掃除をしましょう。便器内に汚れが付着した場合は、時間を置かずにすぐブラシで



掃除するのがおすすめです。トイレの壁に尿が飛んで臭いがつく場合もあるので、水で濡らして固く絞った雑巾やトイレの掃除シートを使って、飛ぶ可能性がある範囲の壁の拭き掃除をしましょう。

2: 換気を徹底する

使用後は換気扇をしっかり回し、湿気がこもらないようにします。

3: 湿気取りを使用する

湿気がこもることでカビや雑菌が繁殖しやすくなるので、湿気取りを使うと効果的です。

4: タオルやマットは毎日洗濯する

立って用を足す男性がいるご家庭の場合、床に敷いたマットに汚れが飛び散っている可能性が高いです。できればトイレマットもタオル同様、毎日洗濯して交換したいところです。

5: 置く物を最小限にする

トイレ内に余計な物を置かないことも重要です。タオルやトイレットペーパーなどは収納できるスペースを確保しましょう。掃除道具は専用の場所に収納し、すぐに取り出せるようにしておくくと便利です。

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