健康あいネット

10月号
2012
(平成24)

アイネット株式会社
東京都渋谷区笹塚1-64-8
笹塚サウスビル7F 〒151-0073
Tel. 0120-75-8787
Fax. 03-5354-2720
http://www.i-healthynet.com

アイネットの健康食品をご愛飲いただき、ありがとうございます。
暑くもなく寒くもない気持ちの良い季節ですから、散歩や運動など、積極的に体を動かしてみませんか。
毎日を健康に過ごしていただけるよう、今月もお役に立つ情報をお届けします。

斎藤啓子
1973年、横浜市生まれ。
宝塚歌劇団出版編集部にて定期出版物のほか、企画物や写真集などに携わる。
帰横後、劇団四季編集部を経てエッセイストとして活動中。

健康エッセイ ⑤

亀の子だわし

ここの所、銭湯の話題を随分と聞くようになった。『テルマエ・ロマエ』という、お風呂を題材にした人気コミックが映画化された事も、大きく影響しているのだろうが、お風呂好きの私としては、なんとも嬉しい限りだ。

いわゆる「銭湯」と呼ばれる昔ながらのものから、「スーパー銭湯」「健康ランド」という、お風呂に入るだけでなく、一日中楽しめるような付帯施設を兼ね備えた場所と多種多様だ。この分類、「公衆浴場法」できちんと定められていて、読んでみるとかなり面白い。

時々私も「スーパー銭湯」にお世話になる。お風呂に入ってサウナで汗を流し、その後あかすりに行くのが大体のパターン。プチ贅沢をしたい時は、館内にあるエステティック・サロンを予約してオイルマッサージ。はたまた、肩こりや体の疲れがあるときは、整体サロンへ行き、体をじっくりほぐしてもらう。至福のひとときだ。

スーパー銭湯に行くようになったきっかけは、韓国式あかすりに興味があったからだ。特別な布で体をこすると驚くほど垢がとれてつるんつるんになり、新陳代謝がよくなるという。実際行ってみると、全身くまなくこすられ、「見ないで!!」と叫びたくなるほどの垢が出て、「さわって!!」と肌を出したくなるほどつるんつるんになる。その特別な布、私には結構肌に刺激が強いのだが、こすられる度に思い出すことがある。

それは、祖母とお風呂に入った幼い時。祖母はおもむろにビニール袋から亀の子だわしを取り出し、体をこすり始めたのだ。たわしは、お鍋を洗うちくちくする物という認識だった私は、心底びっくりした。彼女曰く、「痛くない。皮膚が強くなり健康になるんだ」そうだ。なんとマニアックな健康法。亀の子だわしもびっくり!である。もし、浴室に亀の子だわしがあったら、その人を相当な健康マニアと認定しよう。

いきいき健康情報

日常生活の「洗う」を見直して健康に!

手を洗う、食品を洗う、食器を洗う、衣類を洗う、お風呂を洗う、車を洗う…など、私たちの生活を振り返ってみると、「洗う」ということが意外に多いことに気づきます。
今回は衛生や健康維持に関わりの深い日常生活での「洗う」について役立つ健康情報をご紹介します。

■ 手を洗う

水洗いだけで細菌は落ちませんから、帰宅時の手洗いは必ず石鹸を使い、洗い終えたら水分をしっかり拭き取りましょう。（濡れた手には菌がつきやすいため）また、洗い残しがちな場所は、指の間、指先、手首。特に親指の先はほとんどの人が洗い残しているようなので注意しましょう。
これから寒くなると心配なのが風邪やインフルエンザ。原因となるウイルスを洗い流すためには、15秒以上、手が石鹸の泡に包まれている状態を保つ必要があるといわれています。

■ 口の中を洗う（うがい）

うがいはクシャミやセキなどで空中に飛び散ったウイルスの飛沫感染の予防が目的となりますので、帰宅したらすぐにうがいをして、のどの粘膜に着いたウイルスを洗い流しましょう。

<正しいうがいの仕方>

①口に水を含んで、口を閉じて強めにブクブクとして吐き出す。
②口に水を含んで15秒くらいのどの奥までガラガラとして吐き出し、これをもう一度繰り返す。
ポイントは、顔をしっかり上に向け、のどの奥まで水を行き渡らせること。

■ 顔を洗う（洗顔）

女性はともかく、洗顔に無頓着な男性はけっこう多いようですね。お風呂ではボディーソープでゴシゴシと洗顔し、体にかけるお湯と同じ温度のお湯で顔を洗っていませんか。これでは皮脂や潤い成分まで落としてしまい、顔にダメージを与えてしまいます。こんなことを何年、何十年と続けていると、シミ・シワだらけのおじいちゃんになりかねません。
基本は洗顔専用の洗顔料を泡立て、こすらずに泡でなでるように洗うこと。すすぎはぬるま湯。水気はタオルでこすらずに、タオルを肌に置いて水分を吸収させてください。

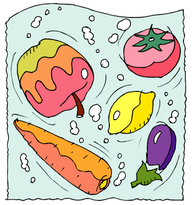
■ 目を洗う

目は常に涙で表面を洗い流し、自らきれいにする作用が働いています。不適切な洗眼は目の表面の保護膜と涙を洗い流してしまい、目のトラブルの原因にもなりますので注意しましょう。
特に、カップ型の洗眼用品では、洗眼液で目をパチパチするとまつ毛や目の周りの汚れが目の中に入ってしまいます。使うときは目の周りの汚れを落としてから使いましょう。

■ 食品を洗う

●果物の皮はむくより洗う

果物や野菜は皮に栄養があるので、むくよりも洗う方が良いという考えがあります。



例えば、リンゴの皮には、免疫力の強化、美白、高血圧予防など効果が期待できる３種類のポリフェノールが含まれており、欧米では決してリンゴは皮をむかないで食べるそうです。その一方、ニンジンやダイコンといった根菜類は、皮の栄養価が特に高いわけではないようです。
栄養面を考えて「むくか洗うか」を選ぶ際は、果物は皮に栄養があるものが多いのでなるべく皮ごと食べる、野菜（根菜類）は食感を優先して皮をむいても良いと考えてはいかがでしょう。

●きのこは洗わない

きのこは菌糸が組みあわさった状態なので、水をかぶると菌糸と菌糸の隙間に水が入り込んでブヨブヨになり、味と香りも逃げてしまいます。また、栽培されたきのこはゴミや泥の付着がほとんどないので洗う必要はほとんどありません。

●食材の50℃洗い

しおれた野菜などが採れたてのように、また水洗いに比べ殺菌効果も増すという、今話題の食材の「50℃洗い」。チャレンジしてみましたか？
失敗しないコツは温度管理。食材を洗っていると温度が下がってきますが、43度以下になると細菌が繁殖しやすくなりますので、温度計で計りながら予備のお湯を継ぎ足し50℃に保つようにしてください。あとは菜箸などで食材を、やさしくじゃぶしゃぶするだけ。
洗う時間は野菜で１～２分、肉魚だと２～３分が目安です。

健康あいネット

ドクター荻原の健康アドバイス

■荻原章史
胃・大腸の内視鏡検査も行う「おぎはら内科クリニック」院長。
長年の臨床経験から、医師と患者のコミュニケーションを重視した医療を目指す。
http://www.ogihara-cl.jp

ビタミンは体の潤滑油

ビタミンは体を動かすエネルギーや体をつくる成分ではありませんが、他の栄養素が体の中でうまく働くために機械の潤滑油のような働きをしています。ビタミンの必要量はごくわずかですが、体の中ではほとんど作ることができないので、食べ物から摂る必要があります。ビタミンには、水に溶ける水溶性ビタミンと油に溶ける脂溶性ビタミンあり、それぞれの特徴を理解しておけば、上手にビタミンを摂取することができます。

■水溶性ビタミン

水溶性ビタミンは尿などから体の外に排泄されやすいので、少量を頻繁に摂ると良いでしょう。水に溶けやすいので水洗いは手短に、熱に弱いのでなるべくそのまま食べましょう。水溶性ビタミンには、エネルギー供給で重要な働きをするビタミンＢ群、コラーゲンの生成を促すビタミンＣがあります。

■脂溶性ビタミン

脂溶性ビタミンは体の中に蓄積されやすいので摂り過ぎに注意しましょう。水には溶けないのでしっかり水洗いしても大丈夫。油を使った調理法で吸収率がアップします。脂溶性ビタミンには、視力を正常に保ち、皮膚や粘膜を丈夫にするビタミンＡ、骨を丈夫にするビタミンＤ、抗酸化作用があるビタミンＥ、血液の凝固を抑えるビタミンＫがあります。

●健康メニュー●

干しきのこの炒め物

天日で干して旨味と栄養アップ！

きのこは数時間干すだけで旨味も栄養も格段にアップします。お好みのきのこを数種類用意し、窓際に新聞紙を広げて数時間干します。旨味の違いをダイレクトに感じるには軽く塩コショウして炒めるだけ。煮物や鍋にしても、もちろん美味しく召し上がれます。ぜひお試しを。