

## 【お味噌汁で熱中症予防】



お味噌汁は、熱中症の予防にとっても適したスープです。水やスポーツドリンクの補給も熱中症の予防とされていますが、

水 体内の塩分が足りない状態で摂取すると、塩分が希釈されて、水毒状態になってしまう可能性が高くなります。

「水毒状態とは・・・西洋医学にはない漢方特有の考え方で、からだを構成する成分で最も多くを占める水分の量や循環状態の乱れによって起こるからだの変調をいいます。」

スポーツドリンク 病的脱水時に与えると、ナトリウムのバランスが崩れ、低ナトリウム血症になり、その後、水毒状態になってしまう可能性が高くなります。

それを踏まえて、トータル的に最も優れているのがなんと、お味噌汁！！

「塩分・ミネラル・アミノ酸」を十分に摂取でき、そして、少し塩気の感じるお味噌汁が、体液と塩分(塩濃度)が近くて最適だからです。

熱中症を予防できる魔法のスープ・・・Omisoshiru！！

## 【老化や生活習慣病の予防、さらに美白効果も期待できるトマト】



日本には、『トマトが赤くなると医者が青くなる』と  
言うことわざがあるぐらい、トマトは健康にいいと  
いわれているのはご存知のとおり。

美白効果も期待できるって知ってましたか？

最近になってようやく効果が認められてきた、赤い  
色素の『リコピン』が、大病の原因となる活性酸素  
を除去してくれます。

さらに、美白効果（メラニンの生成を抑えて新たな  
シミができるのを防いだり、すでにできてしまっ  
ているメラニンがターンオーバーによって自然に排出  
される効果）もあります。

生活習慣病や老化の予防、美白効果を期待するの  
であれば、1日に15mgのリコピンを摂取が目安と  
言われています。

15mgの目安は、最後に記載しておきますので参考  
にしてみてください。

リコピンは、緑黄色野菜（ニンジンなど）に含ま  
れるベータカロチンの仲間ですが、その抗酸化作用は  
ベータカロチンの2倍の働きがあるとされています。

ちなみに、『抗酸化作用』とは、ガンや動脈硬化など、  
様々な生活習慣病の原因となる活性酸素を消去する  
はたらきのことをいいます。

お日様の恵みを浴びて育った『完熟期の赤色トマト』  
は、リコピンだけでなく食物繊維、ビタミンC、E  
などの成分やミネラルなどもより多く含みます。  
トマトはなるべく赤いものを選びましょう。

役に立つ情報をもうひとつ。ある有名な機関の興味  
深いデータをご紹介します。

週に7回以上トマトを摂取した人は、1回以下し  
か摂取しなかった人に比べて心臓病になる危険性が  
約30%も低い。

血液中のリコピンやビタミン濃度の低い人は、慢  
性大腸炎を起こしやすく、女性などは子宮頸ガンに  
かかりやすいようです。

喫煙者と非喫煙者の血中リコピン濃度を調べてみ  
ると、タバコを3本吸うとその害を消すために血中  
リコピン濃度が40%も減少するようです。タバコ  
を吸う人はたくさんリコピンを摂取しましょう！！

どうですか、リコピンを摂取したくなってきまし  
ょう。

気になる料理方法は、油を使った料理方法が特に  
効果的です！！

イタリア料理などでは、トマトソースがよく使われ  
ますが、リコピンは油に溶けやすいため、オリーブ  
オイルなど『油を使った料理法』が特に効果的です。  
油を使うことにより吸収が一段と高まります。

リコピンは熱に強いので、炒めたり煮込んだりし  
ても成分がそれほど減少する心配もなく、トマトジ  
ューズやケチャップなどの加工品でも摂取すること  
ができるのでオススメです。

最後に、Lサイズのトマト2個分で約 15mg のリコピンを摂取できます。

ほかにも 15mg のリコピンを摂取できるものをご紹介しますので参考にしてみてください。

【リコピン 15mg が含まれている量 (目安です)】

- ・ Lサイズトマト...約 500g ( 2 個 )
- ・ プチトマト...約 250g ( 1 7 個 )
- ・ トマトジュース...160g ( 1 本弱 )
- ・ トマトケチャップ...約 75g ( 大さじ 4 杯強 )

加工トマトのほうがリコピンが多く含まれているのが不思議な感じですが、これぐらいの量であれば1日の摂取量をキープできそうですね。

医者をおくして、美白効果のある食べ物...  
Tomato !!



【注意！頭皮や髪も日焼けしています。

髪が健康だと若く見られます】



夏、真っ盛りですが、日焼け対策は万全でしょうか。

紫外線の強い夏、お肌だけでなく、  
頭皮や髪も日焼けしているって知っていましたか？

意外と、頭皮や髪のケアができていない人が  
多いのにはビックリします。

肌は、日焼け止めを使えますが、  
もちろん頭皮や髪には使えません。

実は髪の毛は、  
『紫外線の影響で、髪の毛の中が乾燥』  
してしまうのが問題なのです！

そんな時は、紫外線対策として  
『髪の毛の保湿』を充分に行なうのが効果的です。

毎日のシャンプーの時に  
トリートメント剤としてヘアコンディショナーを使用  
して、  
しっかり保湿してあげましょう。

特に髪が傷んでいる時には、  
スペシャルケアとして  
週に3～4回ヘアパックをすることも大切です。

そして、外出時に気をつけたいこと！！  
UVカットに一番効果的なのは、『物理的遮断』です。

そういう理由から、  
『日傘と帽子はお肌を守るための必須アイテム』  
とされています。

つばの広い帽子や日傘は、  
直射日光や紫外線を避けられるだけでなく  
体感温度もずいぶん変わってきます。

写真のような、  
『絶対に日焼けしない帽子』があれば、  
顔だけでなく体もバッチリ紫外線から守ることが  
できますが、、  
毎日となるとむずかしいですよ。。 ^^ ；

これだけ大きいと、  
周囲の人やお店の人にも迷惑をかけてしまいそう  
です(笑)

ちなみに、  
もはや常識となった日傘や帽子による紫外線対策。  
実際どのくらいの効果があって  
こういったものを選ぶといいのかご存知でしょ  
うか？

チャンスの女神には前髪がない？

若く見られるポイント・・・kaminoke！！

日傘は、布地が紫外線を吸収してくれるため  
『直射日光の90～95%』をさえぎってくれま  
す。

黒が一番効果的ですが、  
薄い色合いの日傘でも、UVカットの効果は十分  
にあります。

帽子も効果ですが、  
日光が直接顔に当たらないような物を選ぶのが  
ポイントです。  
具体的には、  
『つばが広く、首もカバーできるハット型の帽子』  
が

理想的  
つばの広さが7センチあれば  
紫外線の40%をカットすることができる！！  
とされています。

更に、直射日光だけではなく、  
壁や地面からの反射した光からの紫外線も要注  
意！！

サングラスや日焼け止め剤との併用が効果的です。

特に4月～9月の晴れた日は、紫外線量が最も多い  
時期！！

お肌や体型は、メイクや服装でカバーできますが、  
髪の毛は難しく日頃からの地道なケアが重要になり  
ます。

『髪の毛に弾力やツヤがあり、しなやかで健康な髪  
の毛』は  
それだけで若く見られます。



## 【秋の味覚『銀杏』を堪能しながら 『健康』も手に入れよう！！】



あと2ヶ月ぐらいで銀杏並木道に、『黄色いじゅうたん』が敷かれます^^  
何度歩いて、映画の主人公になったようでロマンチックですよ

銀杏（イチョウ）は、非常に生命力の強い植物で、昔から滋養強壯の効果があるとされています。元気が出ないときには体に元気を復活させ、咳止めなどの漢方薬の主原料にもなっています。

特に、滋養強壯や老化防止に効果的なんです！！  
漢方薬では、肺の働きを高め、喘息を鎮める効果があるとされています。

栄養面で言うと、コレステロールを減らす「レシチンとアミノ酸バランスのいい良質タンパク質」、血圧を調節する効果のある「カリウム」も多く含まれています。

他にも、特に炭水化物の糖質、ミネラルのリン酸とカリウム、ビタミンAのカロチンや効力、ビタミンBのチアミンやリボフラビン・ビタミンC・・・などなど、栄養満点の食べ物なのです。

夏バテした体、夏の暑さで消耗した体にはピッタリの食材です^^

あの小さな種の中に想像もつかないほど、体を元気にする元がいっぱい詰まってるんです

とっても体にいい食材なのですが、食べ過ぎには注意しましょう！

銀杏には、神経に働くビタミンB6の作用を妨げる、「メチルピリドキシ(MPN)」という中毒物質が含まれており、それが原因でけいれんなどの中毒が起きることがあります。

大人は肝臓にMPNを解毒する酵素があるのですが、幼児や小さい子供は解毒能力が発達していないため中毒になりやすく、時には死に至ることもあります。生で食べるのも、とっても危険です。

くせはありますが、おいしい食材だけに、ついつい食べ過ぎてしまいがちですが、『調理方法』と『適量』をしっかりと守って食べるようにしましょう。

スーパーなどで売っている銀杏の選別で大事なことは、『殻につやのある白いもの』を選びましょう^^

さらに、粒が大きく、よく乾燥したもので、中身が詰まっているものがおいしく栄養も詰まっています。

逆に、『殻が黒ずんでいるもの』は古くなった証拠なので避けましょう。

さて、気になる調理法ですが、おススメは、『炊き込みご飯』『茶碗蒸』『ガンモドキ』『かき揚げ』・・・などなど^^

塩茹でにしたり、フライパンで塩炒りにしたものは酒のさかなに喜ばれます。

『封筒に入れて電子レンジでチン！』という手もありますが、やっぱりフライパンで炒ったほうが、素材の味をより楽しめるのではないのでしょうか^^

くせのある苦味が、料理のちょっとしたアクセントに最適ですね

#### 【殻が硬いので要注意！】

ぎんなんは、殻が硬く素手ではなかなか割ることができません。。あらかじめ割れているものを買うか、専用のぎんなん割りを使いましょう。

もし、ない場合はペンチか包丁の背を利用すれば比較的簡単に割ることができます。

また、紙の封筒に10個ぐらい銀杏を入れ、袋の空け口を下にしてレンジで1分~2分チン！すると、簡単に割ることもできます。

・ペンチで割る場合、力を入れ過ぎると中身がつぶれてしまうので要注意です^^；

・包丁で割る場合、銀杏を押さえながら、包丁の背で筋の部分をコンコンとたたくと、ひびが入ります。指で殻の筋を両側を押すと、簡単に割れます

#### 【薄皮もむきましょう！】

殻をむいた銀杏には薄皮がついています。そのまま食べると食感も悪く苦いので、むいてしまいましょう。

むき方は簡単！鍋に入れて、茹でながら割り箸5~6本でグルグルかき混ぜるだけ。

しかも、これを冷凍しておく、長期の保存も可能です。

#### 銀杏拾いのときのワンポイント！

秋に黄色く熟して落ちる果実を集める時は、素手で果肉を取り扱ったりかぶれることがあるので要注意です。

そんな時は、ゴム手袋などを用意して行きましょう。

ちなみに拾った銀杏は、水を入れたボウルやバケツの中に銀杏を沈めて、水中で果肉を取ります。こうすると、悪臭も漂わずきれいに果肉が取れます。あとは、殻をつけたままよく乾燥させましょう。

他にも、土をかけたり、穴に埋めたりして10日ほどおき、果肉を腐らせてから水洗いして、よく乾燥させるという方法もあります。

#### 秋の味覚の一つ『銀杏』。

今年はぜひ、注目してみてください^^

余談ですが、イチョウの葉を乾燥させ成分を抽出したイチョウ葉エキス。

がん・脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病、記憶力や集中力の衰え、不眠、痴ほう、しみ予防などに効果を発揮すると考えられていて、ドイツやフランスでは血流循環改善薬として認可され、脳血管障害やアルツハイマー病などの治療に既に利用されています。

さらに、イチョウの木は、東京都、神奈川県、大阪府の県木にも指定されており、他にもたくさんの市町村の指定木にされているぐらい人気の木なんです

イチョウといえば、富山県の『上日寺』や神奈川県の『荏柄天神社』が有名ですね^^なんと！樹齢千年以上だそうです。。生命力が強いのも納得です

食べるまでに手間がかかるけど、とっても優秀な食べ物・万能の治療薬の元...Ginnan！！



## 【トラブルが発生しやすい春の肌。お手入れのポイント5つ】



寒い冬から暖かい春へと季節が変わると体そのものが外部環境の変化に対応しようとするため、春の肌状態はとてもデリケート。

特に、外界からの刺激に対して非常に敏感になっています。

春になると、体の新陳代謝が活発になり、ホルモンの分泌も盛んになります。

また、皮膚表面では、皮脂や汗の分泌も増えてきます。

こういう時期というのは、体調が一種の緊張状態にあり、皮膚も含め体そのものが大変敏感になっています。

春になると、カブレや吹き出物などの皮膚トラブルが発生しやすいというのは、こういった体調の変化に関係しており、皮膚が外界からの異物に反応しやすくなっているためです。

皮脂の分泌量が増えると、にきびや吹き出物が出来やすくなるなどのトラブルに悩まされますよね。

.....

### 【肌のお手入れのポイント】

#### ポイント

基本的には、通常の肌のお手入れと変わりません。まずは、肌についた汚れを落とすことが大切です。とはいうものの肌が敏感になっているときに、刺激の強い洗顔は禁物。

まずは、ファンデーションと汚れを残さないようにいいいにクレンジングし、泡立てた洗顔剤で優しく洗い上げます。

そして流水で十分にすすいでください。

#### ポイント

洗顔後には、たっぷり水分を補いましょう。

冬に比べ皮脂の分泌も盛んになり湿度も上昇してくるので、つい冬ほどは保湿に気を配るのを忘れがちですが、これは美肌の基本です。

#### ポイント

睡眠を十分にとるように心がけましょう。

肌を整える成長ホルモンは、夜に働きます。

徹夜はもちろん禁物ですが、日付が変わる前には就寝するようにしましょう。

#### ポイント

肝臓に負担のかかるような飲酒は控え目に。

季節の変わり目は、肌だけでなく体も疲労しやすいので、体のケアも怠りなく。



ポイント

この時期忘れてはならないのが紫外線対策。  
紫外線量は5月で一年の内の最大になり、強さは6月がピークになります。

お肌をトラブルから守るのは、毎日の心がけが後の効果につながるのです。  
ちょっとした外出や洗濯物を干すときでも肌は少しずつダメージを受けています。

毎日の積み重ねが、年月を経て突然トラブルとなって現れることもあり、一度出来たシミやソバカスはなかなかきれいになりません。

日頃から日焼けクリームや帽子、日傘などで紫外線をガードしましょう。

.....

いかがでしょうか。  
どれも簡単なことですが、お肌のトラブルは生活習慣から改善することができます。  
今日からぜひ、実践してみてください^^

## 【貧血を予防する5つのポイント】



### - 貧血の主な症状 -

- 疲れやすい
- 食欲不振
- 頭痛
- 動機、息切れ
- 顔色が悪い
- めまい、立ちくらみ

### 【貧血を予防する5つのポイント】

栄養バランスのよい食事、5大栄養素『タンパク質、ビタミン、ミネラル、糖質、脂質』を偏りなく摂る。

とくに良質のタンパク質と鉄分が不足しないようにします。  
例えば、魚やレバー。

タンパク質不足は、赤血球をつくる能力を低下させます。

食事はよくかんで、ゆっくり食べる。  
胃酸が分泌され、鉄などの消化・吸収が高まりません。

多食・過食に注意する。  
胃腸に負担がかかると、消化吸収能力が低下。アルコールの飲みすぎも注意。

趣味や適度な運動などでストレスをためないようにする。

胃腸はストレスの影響を受けやすい臓器です。食欲不振や胃の機能低下を招かないようにしましょう。

ちなみに、鉄分にはヘム鉄と非ヘム鉄とがあり、鉄分の採り方にも注意が必要です。

ヘム鉄は肉や魚などに含まれ、非ヘム鉄は野菜などに含まれます。

吸収率は植物性食品の非ヘム鉄が1～10%に対して動物性食品のヘム鉄は5倍以上の10～30%とかなり優位なので、貧血気味の方は動物性の食品を中心に摂るようにしましょう。

### 【ヘム鉄】

鉄分を摂取するためには動物性の食品が欠かせません。多く含まれている食品は以下のものです。

豚・鶏のレバーにだんとう多く含まれています。

### 【非ヘム鉄】

たんぱく質やビタミンCと一緒に摂る事によって吸収率がアップします。

肉や魚と一緒に料理したり、ビタミンCの多い野菜と一緒に摂りましょう。

野菜ジュースなどでも効果があります。



.....

鉄を多く含む食品の例

- ・ゆでそば：240mg に 1.9g の鉄量
- ・マカロニ：100mg に 1.5g
- ・ほうれん草：70mg に 2.6g
- ・小松菜：70mg に 2.1g
- ・ブロッコリー：70mg に 1.3g
- ・牛レバー：60mg に 2.4g
- ・豚レバー：60mg に 7.8g
- ・鶏レバー：60mg に 5.4g
- ・かつお：ルーク 50mg に 4
- ・しじみ：50mg に 5g
- ・納豆：50mg に 1.7g
- ・高野豆腐：17mg に 1.9g
- ・ごま：10mg に 1g
- ・ひじき：5mg に 2.8g

.....

そうそう、緑茶やコーヒーなどに含まれるタンニンは鉄分の吸収を悪くするので、食事の前後1時間は控えましょう。

また、子供が貧血気味の場合は病気というより、部分的な栄養の偏りが原因の場合が多いのです。

体が大きくなる時は、血液も筋肉もどんどん量が増えるので鉄分の摂取が食事だけで間に合わなくなってしまう事があります。

子供の偏食は、親の偏食の反映ということも多いので、家族全体で偏食せず、まんべんなく食品を食べるようにしましょう。

牛乳の飲みすぎも貧血の要因になることもあります（牛乳貧血）

牛乳は鉄分が 0.1mg/dl と少なく、『鉄の吸収を妨げる働き』があります。

牛乳を多く飲ませるよりも食事内容を豊かにしましょう。

他にも、、、

クエン酸（酢）やカルシウムも一緒に摂るといいと言われています。

また漢方的にはロイヤルゼリーやキクラゲがいいとされています。

ほうれん草に含まれるシュウ酸が鉄・カルシウムの吸収を阻害し、貧血や骨粗しょう症・結石に逆効果とも言われていますが、シュウ酸による影響が出るのは生で1キロ以上食べた場合ですので、適量特にゆでて食べる場合はほぼ心配ないといえます。

また、鉄分はタンニンが含まれるお茶やコーヒーと一緒に摂らない方がいいと言われていました。

理由は、タンニンが鉄と結びついて吸収が妨げられるためですが、ヘム鉄はタンニンと結びつくことがないので一緒に摂っても大丈夫なようです。

貧血気味の方はぜひ、お試してください。

## 【自分に合ったダイエット食品・ サプリを見極める3つのポイント】

商品名	〇〇コラーゲン
名称	コラーゲン含有食品
原材料名	フィッシュコラーゲン、スクワレン、コンドロイチン、乳糖、デキストリン、 ビタミンC、セラック
内容量	36g (200mg × 180粒)
賞味期限	2009.02.13
お召し上がり方	1日3~5粒を目安としてお召し上がりください
保存方法	直射日光・高温多湿を避けて保存してください
製造者	株式会社△△ 東京都新宿区▲▲▲▲▲ 消費者相談室 0120-000-000
栄養成分表示6粒 (1.2g) あたり	
エネルギー	3.5 kcal
たんぱく質	0.03 g
脂質	0.02 g
炭水化物	1.05 g
ナトリウム	6.5 mg
ビタミンC	100 mg
コラーゲン	2000 mg

スーパーやコンビニで食品を買う時、パッケージの裏側をチェックする方も増えてきました。

『情報』はパッケージの裏側にあるのはご存知のとおり！

パッケージの裏側には「どこで作られたか(原産国・製造者)」や、「どんな材料を使っているか(原材料名)」など、その製品の品質に関する情報がしっかり書かれています。

ダイエット食品やサプリメントも同じです。

難しそうだから・・・と読まずにいと、無駄な投資の原因に！

『たった3つのポイント』と『ちょっとしたコツ』を知っておくだけで自分に合ったものを見つけることができるんです。

購入前にチェックして、自分が安心して利用できる製品を選びましょう^^

### 【ポイント1：『基本の食品表示』】

原材料名に書かれている材料で、天然と合成のバランスをチェック！！

まず、どのダイエット食品やサプリにも、食品として表示の義務がある項目の、名称・原材料名・内容量・賞味期限・保存方法・製造者等(製造者・販売者・輸入元など)が表示されています。

ここから読み取れる情報で注目したいのは、『原材料名』。

原材料名は、その製品に含まれている原材料の多いものから順番に記載されています。

ですから、天然素材が使われているサプリメントでは前の方に食品や天然素材が書かれます。

逆に、合成の栄養素を使っている場合、原材料名にビタミンやミネラルなどの名前が直接書かれています。

ビタミンの名称は、省略形(ビタミンC VC)や、別名(ビタミンC アスコルビン酸)で書かれている場合もあります。

### 【ポイント2：『成分表示(義務項目)』】

塩分(ナトリウム)が高すぎないかチェック！！

次に、健康食品として表示が義務付けられているものとして、成分表示があります。成分表示で義務付けられているのは、熱量・たんぱく質・脂質・炭水化物・ナトリウム(塩分)です。

この5項目の中で気をつけておきたいのはナトリウム。

ナトリウムは塩分のことを指しています。

フィットネスなどで汗を流すことの多い人は適度な塩分補給も大切ですが、一般的には日本人の塩分摂取量は過剰気味。



1日分が数 mg であれば神経質になる必要はありませんが、健康食品で塩分過剰になっては意味がありません。

確認しておきましょう。

ちなみに、ダイエット食品などは、ナトリウム量が1日分、数百 mg の製品もあります。

このような「置きかえ型」のダイエット食品の場合は、置き換えた食事の分の減塩効果と、製品の塩分を合わせて判断します。

### 【ポイント3：『成分表示（任意項目）』】

メーカーの製品作りに対する姿勢をチェック！！

続いて、その食品にどのくらいの栄養素が含まれているかを表示しているのが成分表示。

これは、法律で義務にはなっておらず、製造者が自主的に表示することになっている項目です。

パッケージの裏に、成分表示義務項目に続けて書いてあったりします。

この任意表示の部分が、ダイエット食品やサプリを選ぶ時にかなり重要。

栄養成分がどのくらいはいつているか（含有量）は、洋服や靴のサイズ表示と同じように、「自分に合ったサイズかどうか判断する基準」になる情報だからです。

上手に利用すれば効果のある成分でも、少なすぎれば効果は期待できませんし、多すぎれば体に良くありません。

それを判断するための情報を載せているかどうかは「製造者の製品に対する意識レベル」の表れでもあります。

まずは、栄養素の量の表示があるかどうかをチェック。

その次に、その量が適量なのか考えてみましょう。

.....

### 【まとめ】

3つのポイントは以下のとおり。

このポイントに注意して、自分にぴったりのダイエット食品やサプリを探しましょう。

原材料名に書かれている材料で、天然と合成のバランスをチェック！

塩分（ナトリウム）が高すぎないかチェック！

メーカーの製品作りに対する姿勢をチェック！

.....

## 【薄味と濃味。あなたはダイエットでこんな間違いをしていませんか？】



ダイエットの強い味方は薄味。  
反対に敵は濃い味。

なぜなら、濃い味のおかずはご飯やパン等の主食をどうしても食べ過ぎてしまうから。  
また、濃い味のスナックなどは水分が欲しくなり、  
ついつい糖分の多いジュース類を飲みすぎてしまいます。  
濃い味ってダイエットには不向きなのです。

そもそも濃い味付けのおかずの場合、糖分も多いことがほとんど。  
和食にもよくある、甘辛の味付け、これはしょうゆと同等かそれ以上のみりんや砂糖が使われています。

また濃い味には塩分も多めに使用されていることが多いのですが、塩分は多くとればとるほど、浸透圧の関係で水分を排泄しづらくなります。  
これがむくみの原因になります。

特にハンバーガー、フライドポテトなどは塩分がかなり多く、食後に喉が渇いて水分が欲しくなるのはそのためです。

しかし、濃い味を好きな人が薄味に変えると、食べた気がせずストレスになります。  
そこで糖分、塩分を控えながらもしっかりとした味が感じられる、調味料を活躍させましょう。

おススメなのは、ゴマ、のり、かつおぶし、レモン、青海苔、ねぎ、しょうが、にんにく、唐辛子、カレー粉など。  
味にかなりのアクセントがつけます。

またダシをしっかり濃い目にとって、薄い味付けでも満足できるように工夫するのも大事なことです。

お醤油をかけないで、ドレッシングを半分の量で、そんな風に後から加え調味料を少しずつ減らしていくのも、おススメです。

一気に薄味にせず、徐々に徐々に薄味に慣れていきましょう。

ダイエットの成功のカギは、毎日の食生活の改善を継続させるところにあります。



## 【洗顔は水？お湯？あなたは洗顔の水温でこんな勘違いしていませんか？】



美肌に一番大事なことは『洗顔』。洗顔のときお湯で洗ってますか？お水で洗ってますか？

正しい洗顔を心がけていても水温が間違っていればあまり意味がありません。

洗顔と水温には密接な関係があります。そこで今回は、洗顔で一番大事なポイント『水温』について。

洗顔の際の適温は肌より少し冷たい温度『32度』くらいが適温です。

だいたい体温は36度前後で、顔の肌の表面はもう少し低い32度程度になっています。

洗顔の際に落としたい汚れは皮脂。顔の皮脂は、おおよそ30度くらいで溶け出します。

そのため、30度以上のぬるま湯で洗い流すことで表面に浮かせることができ、綺麗に洗い流すことができます。

32度程度の水温で洗顔するのが一番おススメなのはそういう理由があるからです。

ちなみに、熱めのお湯で洗ってしまうと油が落ちてすぎて乾燥してしまったり、低温火傷となって肌に赤みが出てしまいます。

逆に低い温度で、いわゆる冷水で洗ってしまうと今度は汚れが落ちなくなってしまい、毛穴が詰まってしまいます。

冷水だと、汚れは落ちにくいのですが、毛穴を引き締める働きがあるので洗顔石鹸を洗い流す際に最適といえます。

あまり気にしすぎるとストレスになるので、手で救った際に『少し冷たいのかな？』ってくらいであれば大丈夫でしょう。

最初はお湯で皮脂の汚れを落とし、洗顔石鹸で綺麗に洗った後に、ひんやりしたお水で10回程度流してあげると、毛穴を引き締めることができます。

洗顔後の水分のふき取りも、清潔なタオルを押しつけるようにして水分をふき取ります。

ふき取り過ぎやこすり過ぎはもちろんNG！！

多少水分が残る程度にとどめておくと、肌に残った水分が一時的な保湿の役割をします。

肌が完全に乾く前に化粧水など保湿しましょう。

## 【間違った洗顔をしていると老化を招く？正しい『洗顔ステップ』いくつか合ってますか？】



肌を傷めない『正しい洗顔』を知っていますか？  
顔はデリケートは箇所。間違った洗顔をしていると老化を招きます。  
ちょっとしたことですが、毎日必ずすることなので注意が必要です。  
以下の『洗顔ステップ』で毎日の洗顔が正しいかどうかチェックしてみてください^^

肌年齢、特に顔年齢を若く見せる成功のカギは『毎日の正しい洗顔を継続すること』にあります。  
全ては、半年後、1年後・・・もっと先の自分のためです。

さて、皆さんご存知のとおり洗顔の目的は、  
クレンジング料の洗い残しや古い角質  
余分な皮脂  
を落とすこと。

これらが肌の上に居座り続けていると色々な肌トラブルの原因となるため、洗顔で肌を清潔に保つことは美肌作りに欠かせません。

お肌をキレイにしたい一心で、逆にお肌をイジめてしまっていないですか？  
『こする洗顔』は思っているよりもダメージ大なのです！！

様々な肌の老化の原因の一つに、『毎日のスキンケアで肌を擦ること』があげられているほど。。

クレンジングでゴシゴシ。  
洗顔でゴシゴシ。  
タオルでゴシゴシ。  
化粧水はコットンでゴシゴシ・・・

肌は想像以上にデリケートでして、擦る刺激にはとても弱いのです。

毎日肌を擦って痛め続けていると、シミやシワはもちろん、乾燥や肌荒れなどを引き起こす原因にもなるので注意が必要です。

ニキビや毛穴の汚れが気になる方も注意が必要！！  
確かにこれらの悩みの対策として丁寧な洗顔が挙げられますが、あまり擦り続けるのは考え物です。

毛穴の汚れや指先に触れるコメド（角栓）が気になるからといって洗顔を長引かせてしまっただけでは、かえって肌にとってはダメージが大きくなってしまいますので注意しましょう。

肌が本来もっている潤いを保つ保湿成分は、水で顔を洗っているだけでも流出してしまいます。

そんなデリケートな肌を、洗顔料を使って長時間一生懸命にこすっているとお肌はいったいどうなってしまうのでしょうか？



お肌に必要な油分（皮脂）や保湿成分まで『しっかり』流出してしまいます。

結果、肌は乾燥し、ダメージに対して無防備になり、肌荒れを招きます。

こする事は、お肌にとって負担でしかないという事を覚えて置いてください。

.....

#### 【正しい洗顔のしかた】

##### 正しい洗顔5つのポイント

洗顔料には肌に馴染ませるだけで汚れや余分な皮脂を浮き上がらせる働きがあります。

さらに、よく泡立てた密度の濃い泡は肌に密着しやすく、浮き上がった汚れを効果的に吸着していきます。

汚れはこすって取れるわけではありません。密度の濃い泡を馴染ませることで浮き上がらせていくのです^^  
良く泡立てて丁寧に肌になじませることが大切です。

こする必要はほとんどありません。

密度の濃い泡を沢山立てて、指や手のひらと皮膚の間に「泡をサンドする」イメージで優しく馴染ませていきましょう。泡で顔を包み込む感じです。

#### 正しい洗顔の手順

##### 【STEP 1】

ぬるま湯（できれば32℃）で手を洗い、顔を濡らします。

32度は、顔の温度と同じくらいで、かつ、皮脂が溶け出す温度だからです。

##### 【STEP 2】

洗顔料を良く泡立てて密度の濃い泡を作ります。

泡立て用のスポンジやネットを使うと簡単に泡立てることができるのでオススメです。

##### 【STEP 3】

はじめに、皮膚が厚く皮脂の分泌が多い額・鼻など（Tゾーン）に泡をのせて馴染ませていきます。

##### 【STEP 4】

つぎに頬（Uゾーン）に泡をのせて馴染ませます。

##### 【STEP 5】

最後に最もデリケートな目元や口元に泡を乗せて優しく汚れと馴染ませます。

決して擦らないこと。

目の周辺は皮膚が薄いため特に注意してください。

##### 【STEP 6】

32度のぬるま湯で手早く洗い流しましょう。

##### 【STEP 7】

鏡を見て泡が残っていないかチェックし、柔らかいタオルで肌を軽く押さえるようにして水を吸い取らせます。

このときも擦らずに肌を押さえるようにしてください。

.....

ちなみに、毎日同じ洗顔じゃダメ！！

洗顔は欠かすことが出来ないスキンケアのひとつですが、気を付けないとお肌に負担をかけてしまうことも事実です。そのため、毎日のお肌の状態に合わせた洗顔をすることが大切です。

まず、朝起きて鏡を覗き込みましょう。  
それほど油分が浮いていなかったりカサカサなのであれば、洗顔料を使わない「ぬるま湯洗顔」をオススメします。

また脂が浮いているのがTゾーンだけなのであれば、その部分だけ洗顔料で洗うのも良いでしょう。

クレンジング後の洗顔は欠かさずしっかりしてくださいね！

#### 【正しい洗顔のまとめ】

メイクをしない日はあるかもしれませんが、洗顔をしない日はありません。

毎朝・毎晩、鏡でお肌の状態を確かめながら、優しくサッパリ洗ってあげてくださいね

肌年齢、特に顔年齢を若く見せる成功のカギは

『毎日の正しい洗顔を継続すること』

にあります。

全ては、半年後、1年後・・・もっと先の自分のためです。



## 【日焼けは老化を招くのをご存知ですか？】



実は、同じ日本でも南に行くほど紫外線量が多くなり、札幌と那覇では1.5倍ほどの差があります。

また、5月から9月頃にかけての紫外線量が特に多いことがわかります。

紫外線が多い季節といえば、『夏』というイメージがありますが、実はそれより前から注意していないといけません。

なんと、6月ではすでに真夏と同じくらいの紫外線対策が必要です。

今回は日焼けと老化の関係について。  
日焼けをすると『シミ』だけを作るとおっしゃいませんか？  
実は、老化の原因となるシワやタルミも作ります。

中でも怖いのは『タルミ』。

シミならコンシーラーとファンデーションで隠せます。  
シワもなるべく無表情でいれば目立たなくもできるかも知れません。

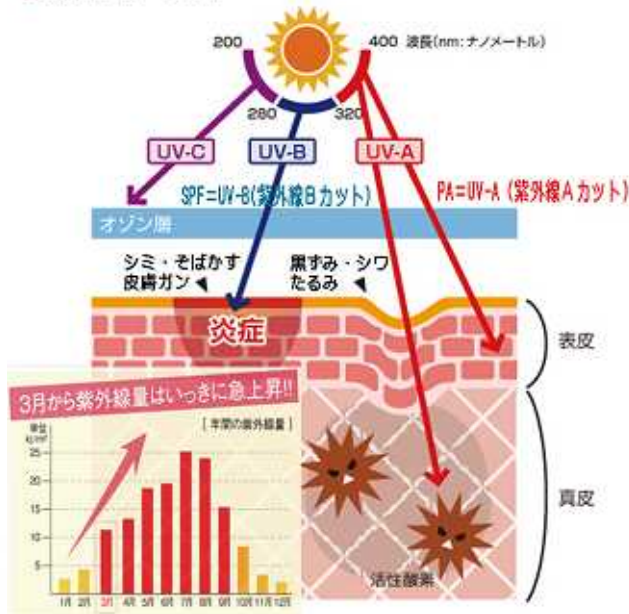
しかし、『タルミ』は隠すことができません。

20代前半でも、若いからといって日焼けを気にしていなかったり、過度の日焼けをしていたりすると『20代後半で40代』の肌年齢になってしまいます。

つまり、20代で40代、30代なら50代に見られてしまうということです。  
とっても損ですよ。

## 【日焼け止めの選び方。こんな間違 していませんか？】

### 紫外線の肌への影響



紫外線は「全ての肌老化の原因」といっても過言ではないほど美肌の大敵。  
シミはもちろん、シワやたるみの原因にもなります。

紫外線を防ぐことが、いつまでも若々しくいるための必須条件。  
特に年齢が高くなればなるほど肌の回復力が弱くなるので要注意です。

「日焼けはしたくないけど、日焼け止めは肌に合わなくて・・・。」こんな方も多いのではないのでしょうか？  
しっかり日焼けを予防しながらも肌への負担を最小限に抑える。  
日焼け止めの表示の見方、選び方をしっかり覚えて肌に優しい紫外線対策をしましょう

そのためには、日焼け止めに必ず書かれている『SPF』と『PA値』を知っておくこと。  
これを知っておくだけで、季節や場所、外にいる時間によって日焼け止めを使い分けたり、ちょっとしたひと手間で使い方を工夫することができます^^

まず、『SPF』は、シミやソバカス・皮膚ガンの原因となる紫外線B波(UV-B)の防止効果の程度を「数値」で表したもので、UV-Bによって肌が赤くなる性質を利用した測定方法で、2～50までの数値で表されます。

つまり、何も付けていない素肌と比べて日焼けが始まるまでの時間を何倍に伸ばすことができるかという目安。

UV-Bが表示する数値には上限があり、「50+」が最高です。

例えば、SPF10とある場合は、10分間で日焼けをする人が、それを使うことで100分(10倍の時間)まで日焼けの時間を伸ばすことができるという意味です。

言い換えれば、10分間で浴びるUV-Bの量を100分間まで伸ばすことができるということです。

UV-Bに対する遮断効果は、SPF30位までは効果的に上昇しますが、それ以上高くてもあまり効果が変わらないといわれています。

また、SPFの数値が高ければ高い程、防御率は上がりますが、SPFが高いと粘性が増し伸びが悪く、肌がかさついたり、何度も洗顔しないと肌に残りやすくなり、それだけ肌への負担も大きくなるので注意が必要！！

外出している時間に合わせて使い分けることをおススメします^^



次に、『SPF』に合わせて目にするのがPA値。

PA値は、皮膚を黒くするだけでなくシワやたるみの原因となる紫外線A波(UV-A)の防止効果を「記号(+)」で表したもので、強い方から『++++』『+++』『++』『+』の4段階で表示されています。

PAは、その効果を実感しにくく、長期的な悪影響を数値にすることが難しいため、SPFのように数値化はされていません。

PA+・・・UV-A 防止効果がある。

PA++・・・UV-A 防止効果がかなりある。

PA+++・・・UV-A 防止効果が非常にある。

.....

ちなみに、お肌に大敵の紫外線はさまざまな因子によって、その量は変わるので季節や時間に最適の紫外線対策が必要です。

季節：5月～8月は最も意識が必要。

時間：10時～14時頃が最も多く、正午がピーク。

高度：標高300m上がるごとに紫外線量は約4%上昇。

緯度：赤道付近に近づく程、紫外線量は多い。

天候：快晴時を100%とした場合、大雨20%～30%、

薄曇り50%～80%。

日陰：直射を100%とした場合、木陰は40%～50%。

反射(照り返し)：アスファルトは20%、芝生や土は10%以下、雪は80%。

.....

紫外線の種類は下記の3種類。

UV-A(紫外線A波)

私達が浴びる紫外線の9割はUV-Aで、生活紫外線とも呼ばれています。

エネルギーは低く人体に強い影響は与えませんが、窓ガラスを通して皮膚の真皮まで届き、肌の張りや弾力に関する繊維(コラーゲンやエラスチン)を崩壊し、主にシワやたるみなど肌老化を引き起こします。

また、表皮最下層の基底細胞間に介在し、メラニンをつくり出すメラノサイトという細胞を活性化し肌を黒くします。

活性酸素を作る作用はUV-Bより強いといわれています。

UV-B(紫外線B波)

窓ガラスを透過することはないので室内ではUV-Bを浴びることはほとんどありません。

なので、レジャー紫外線とも呼ばれます。

皮膚の中にまで届くことはなく皮膚の表面に作用しますが、生物に対する作用はUV-Aよりもはるかに強いといわれています。

地表に届くUV-Bの量はUV-Aの1/10程度ですが、日焼けを起こす力はとても強く、皮膚が赤くなり、やがて褐色になるのはUV-Bの作用によるといわれています。

真皮には届きませんが、コラーゲンを壊す酵素の働きを高めて間接的にはシワの原因にもなります。

UV-C(紫外線C波)

オゾン層でほとんど吸収されるので地表には届きませんが、エベレストの頂上くらい高くなるとUV-Cの一部が届いているのだとか。。

細胞を殺す力が強く殺菌灯として使われています。皮膚の最外層にしか作用しませんが、作用は強く炎症を起こすことがあります。

## 【肌のタイプやシーンに合わせた日焼け止めの正しい選び方】

赤くなるが黒くならない人

洗濯のみなど1時間以内

SPF10 : PA+

散歩、買い物など1~3時間

SPF30 : PA+++

屋外スポーツ、海水浴など3時間以上

SPF50 : PA+++



赤くなって黒くなる人

洗濯のみなど1時間以内

SPF10 以下 : PA+

散歩、買い物など1~3時間

SPF20 : PA++

屋外スポーツ、海水浴など3時間以上

SPF30 : PA+++

すぐに黒くなる人

洗濯のみなど1時間以内

SPF5 以下 : PA+

散歩、買い物など1~3時間

SPF10 : PA+

屋外スポーツ、海水浴など3時間以上

SPF20 : PA++

お肌の敵である紫外線の量が3月から一気に急上昇します。

今のうちから、紫外線対策をしておきましょう^^

汗などですぐに落ちるので、こまめに塗ることがポイントです。

### 『選び方のポイント3つ』

肌のタイプ、目的にあわせて選ぶ。

肌にやさしく使い心地のよいものを選ぶ。

敏感肌の人は紫外線吸収剤を含まない(ノンケミカル)ものを選ぶ。

紫外線吸収剤は紫外線を吸収して化学反応を起こしますので、皮膚の刺激の原因になる場合があるからです。



## 【日焼け止めの効果的な使い方を知っていますか？】



紫外線によるダメージは、どんなに優れたアンチエイジングコスメの効果でさえ帳消しにしてしまいます。

紫外線は真冬でも0ではなく常に降り注いでいます。

弱い紫外線でも長い間浴びてしまうと日焼けをおこしてしますので1年間を通して、シーンに合わせて、しっかり紫外線対策をしましょう。

日焼け止めは普通の洗顔料や石鹸だけでは落とせないで、日焼け止めを使ったら、クレンジング料と洗顔料でダブル洗顔をしてください。

もちろんそのあとには基礎化粧品でしっかり肌をいたわってあげてくださいね。

.....

### 【日焼け止めにさらに効果的に使う方法】

初めて使用する場合は、使用予定の1, 2日前に耳の後ろや腕の内側に少量を塗り、異常がないか確認しましょう。

少しずつムラなく塗りましょう。

汗をかいたり、触ったりしなければ、一度塗ると5~6時間の効果はありますが、スポーツなどで汗を多くかくときは、2~3時間おきに塗り直すのがよいでしょう。

海やプールで泳いだり、水遊びをする時は、落ちるたびに塗り直すようにしましょう。

ウォータープルーフの日焼け止めは落ちにくいので、敏感肌の人や子供には使用しない方がいいでしょう。

.....

これから日差しが強くなってきて、日焼け止めを使う機会も増えてくると思います。

自分の生活環境や肌に合った日焼け止めを使うことも重要ですが、上記5つのことに気をつけるだけで、さらに効果的に使いこなすことができます^^

ちなみに、日焼けは直接、肌からの吸収だけではなく目からも吸収するので注意して下さい。

日差しの強い日は日傘やサングラスを忘れないように！！

## 【野菜を食べるときは『色』に注目！！

### 6色の野菜が美容と健康に良い理由】



『野菜は美容や健康に良い』というのをご存知のとおり^^

また、『バランスよく色々な野菜を食べると良い』というのをご存知の通り！

でも、どういった基準で野菜を選んでいきますか？

どのような野菜を食べたらいいか迷ったら『色』に注目してみてください^^

ポイントは、

『赤・紫・黄・緑・白・黒』の6色に気をつけるだけ。

『色』と『栄養素』は密接に関係しています。

例えば、トマトやにんじんなどの色の濃い野菜は - カロテン、大根やキャベツ、白菜などの色の薄い野菜はビタミンCを多く含んでいます。

また、トマトの赤は、がん予防や紫外線から肌を守ってくれるリコピン。

ブルーベリーやナスの紫は、目に良いとされるポリフェノールの一種、アントシアニンという色素が含まれています。

さまざまな色の野菜をバランスよく食べると自然に栄養バランスがとれるのです。

なので、野菜を食べるときは『色』に注目して選んでみてください。

極端に言えば、それぞれの野菜に含まれる栄養素や効能を覚える必要はありません。

とにかく、『一色にかたよらず、色とりどりの野菜を食べる』というのを覚えておけば大丈夫です。

そうすると、自然に栄養バランスが整って、結果的に肥満防止や生活習慣病予防となります。

まずは目安として『1食に3色の野菜』を取ることから心がけましょう^^

色とりどりの食卓は、栄養のバランスはもちろん、見た目も楽しくなり会話が弾むという統計結果も出ています。

楽しい食事はさらにうれしいですよ^^

それぞれの色の野菜の主な特性と効能を挙げておきますので参考にしてみてください。

.....

赤色の野菜で免疫力アップ！！

例えば、『トマトやニンジン、りんご、赤ピーマン』など。

赤い野菜は食物繊維を多く含み、便秘予防効果があります。

また、トマトに含まれるリコピンは、肌を紫外線のダメージから守り、強い抗酸化作用でがん予防にもなり、老化や生活習慣病の予防、さらに美白効果も期待できます。



ニンジンや赤ピーマンは - カロテンの宝庫。  
粘膜を強くして、細菌やウイルスに感染するのを防ぐ働きがあります。

紫色の野菜で若返り！！

紫といえば、『ブドウやブルーベリー、ナス、ブルーベリー』など。

こういった青系の野菜は、抗酸化作用があり、血液をサラサラにして老化を防ぐ役割があります。

また、紫色の色素はアントシアニンという色素で、視神経をささえる物質を再合成するので、疲れ目に効果があり視力の回復を助けます。

ちなみに、このアントシアニンはビタミンCと一緒に食べると抗酸化作用がより強くなるといわれています。

レモンやオレンジなど黄色い野菜と一緒に食べるのをオススメします。

黄色の野菜で美容や風邪の予防！！

例えば、『黄ピーマン、かぼちゃ』など。

黄色の野菜はイメージどおり、ビタミンCをたくさん含んでいます。

また、ビタミンCはコラーゲンの合成を助け、肌ハリをもたらします。

しみや小じわを防いだり、日焼けでダメージを受けたお肌の回復をうながしたりと肌年齢を若く見せてくれるため、女性にはうれしい栄養素です。

あまり知られていませんが、ビタミンCはストレス緩和効果もあるので、仕事で忙しいビジネスパーソンは積極的にとるように心がけましょう。

緑色の野菜で貧血予防やストレス解消！！

例えば、『ブロッコリー、小松菜、ピーマン、アスパラガス』など。

これら緑色の野菜は、鉄分とカルシウムがたくさん含まれています。

鉄分は貧血予防、カルシウムには心が疲れたときに精神安定作用があります。

- カロテン、ビタミンB群、ビタミンCもバランスよく含まれており、余分な脂肪を体内にたまるのを防ぐ役割もあるので、ダイエットにも効果的です  
^^

野菜や海藻の鉄分は肉や魚よりも体内での吸収が悪いのですが、食後のデザートに柑橘系の果物を食べると、より良く効率的に吸収することができます。

白色の野菜で生活習慣病の予防！！

例えば、『マッシュルームやまいたけ』など。

これらのキノコ類は、ガン細胞を攻撃するNK細胞（ナチュラルキラー細胞）を活性化し、発ガン予防が期待できます。

生活習慣病は、中高年だけでなく若い人にも増えているので積極的にとることをオススメします。

また、『白菜』はビタミンCを多く含み、血管の老化や動脈硬化を防ぎ、コレステロールを下げる働きがあります。

他にも、『白ねぎや玉ねぎ』に含まれている特有の成分の硫化アリルは、血液をサラサラにします。

黒色の野菜で女性力アップ！！

黒色の代表格『黒豆』には、大豆の2倍のイソフラボンと血液をサラサラにするポリフェノール類が豊富に含まれています。

他にも、『ひじきやワカメ、昆布』には水溶性食物繊維が多く含まれているので便秘予防にも効果的。

さらに、『ひじき』には牛乳の12倍もカルシウムが含まれており、『黒ゴマ』には悪玉コレステロールを下げる働きがあります

.....

いかがでしょうか^^

あれこれ悩まずに『色』に注目して野菜を選んでみると買い物も楽しくなりますよね^^

## 【大きなフォークを使うと食べる量が少なくなる？】



外食した時、ついつい食べ過ぎてしまう。。。  
こんなことはありませんか？

レストランでの食べ過ぎを避ける1つの方法として、  
大きなサイズのナイフやフォークを使用するとよい  
ことが新しい研究で示されています。

隔月誌『Journal of Consumer Research(消費研究)』  
のオンライン版、6月2日掲載のフィールド研究、米  
ユタ大学(ソルトレークシティ)のArul Mishra氏  
らによると、

イタリアンレストランで、大小2種類のサイズのフ  
ォークを提供することにより、客が一口に食べる量  
を変化させた。

なんと、大きなフォークを使用した人は、2割ほど  
小さなフォークを使用した人よりも食事量が少なか  
った。

という結果がでています。

この理由について、研究著者らは次のような2つの  
推測をしています。

外食する人は、『空腹を満たす』という明確な目的  
をもっているため、メニューの選択や食べること、  
支払いなどに積極的にエネルギーや手段を費やして  
目的を達成しようとする傾向がある。

そして、『大きいフォークで食べるとき、視覚的に目  
的の達成がはっきりと見えて、人はより早く食べこ  
とを止める。一方、小さいフォークでは、視覚的な  
合図が弱いのだろう』  
と説明しています。

また、大きなフォークを使用した場合、口のなか  
に入れる量が多くなり、噛み砕くのにかかる。

よく噛んでいる間に、満腹中枢が刺激され、満腹感  
を得ているのではないのか。  
と、推測しています。

つまり、十分に食べた時点と、脳が胃から満腹だ  
という信号を受け取るまでの『タイムラグ』があり  
ます。

このタイムラグを埋め合わせるために、人は食事を  
終了するべき時を計るための外部の合図を探してい  
るのです。

そして、『フォークの大きさ』は、食事をする人にと  
って『空腹を満たす』という自分の目的の進行状況  
を観察する手段になっているのです。



さらに、食器のサイズと食べる量の関係についても興味深い発表をしています。

皿に乗せる料理の量を変えて、フォークの大きさの影響をテストしました。

結果、提供された料理の量が多い場合、小さいフォークを使用した人は、大きなフォークを使った場合と比べてたくさん食べました。

しかし、料理の量が少ない場合、フォークの大きさは食べる量に影響しないようです。

つまり、もともとの出される料理の量を少なくしておけば食べ過ぎにならないということです。

ちなみに、この結果は、外食の際のみに当てはまり、空腹を満たすという同様な目的がないケースもある自宅での食事には当てはまりません。

レストランで調査を行った際には、大きなフォークの食事量が少なくなりましたが、研究室や自宅と同様の調査を行った際には、まったく逆の結果になったようです。

この異なる結果について、他の専門家は、『食事についての動機付けが異なるため、結果も変わったのではないか』と指摘しています。

つまり、レストランは食事のために訪れる場所なのだが、自宅は食事のための場所ではありません。

こういった環境の違いによって、食べる量も変化するのです。

いずれにしても、食べ過ぎを避けるためには、空腹の合図、食べるべき量を十分に認識して、『一回り小さいお皿に盛り付ける』『一度の口のなかに入れる量を調整してよく噛む』ことにより、食量を落とせることは間違いありません。

日頃から食べ過ぎていると感じている方は、ぜひ明日からお試しく下さい^^

## 【妊娠中は『生もの』を食べても大丈夫？こんな勘違いをしていませんか？】



妊婦さんは後悔しないためにも、絶対にユッケなどの生肉だけでなく、生もの全般を召し上がらないでください。

実は、健康な牛が持っている細菌でも、妊婦さんが食べれば流産や死産、あるいは救命できても赤ちゃんに脳性麻痺（まひ）などの合併症を引き起こすことがあります。

ユッケなどの生肉は、O（オー）111やO（オー）157の腸管出血性大腸菌が原因のようですが、生の牛肉や鶏肉ではカンピロバクターという細菌に感染する危険もあります。

ちょうど2年前の2011年4月21日、ユッケが原因と思われる食中毒問題が問題になりました。

が、2012年11月に『全国焼肉協会』が、店での加工の必要のない密封パック方式のユッケの提供マニュアルを策定したことにより復活の兆しを見せています。

妊婦健診で、『生肉に関する注意を一度も受けたことがない』という人もたくさんいらっしゃいます。

また、『これまで食べてなんともなかったし、大人だから大丈夫』  
と知っている人がいるかもしれません。

しかし、妊婦さんは後悔しないためにも、絶対にユッケなどの生肉だけでなく、生もの全般を召し上がらないでください。

実は、健康な牛が持っている細菌でも、妊婦さんが食べれば流産や死産、あるいは救命できても赤ちゃんに脳性麻痺（まひ）などの合併症を引き起こすことがあります。

ユッケが原因と思われる妊婦さんを見たことがありますが、それまで元気だったおなかの赤ちゃんがある日突然具合が悪くなり、一分一秒を争い、結果、緊急帝王切開を行いました。

このケースでは最初、なぜ胎児の調子が悪くなったのかさっぱり分からなかったようです。

看護師さんが妊婦さんから過去数週間に食べたものを聞き出し、ユッケを食べていたことが判明しました。



ある種のカンピロバクターは胎盤に持続感染します。ユッケを食べた後、母体に何も症状がないからといって安心できないのです。

この赤ちゃんは生まれてからも危機的な状況が何度かあり、医者も患者も絶望的な気分になりました。

それでもなんとか危機を乗り越え、幸い元気に退院しました。

小児科医の献身が功を奏したわけですが、こうしたラッキーな赤ちゃんがいる一方で、悲しい結果になった赤ちゃんがいることを忘れてはいけません。

また、殺菌していない生乳やチーズにはリステリア菌が混入していることがあります。

先週まで元気だった生後10カ月近くの赤ちゃんが突然亡くなるという例も聞いたことがあります、この菌が原因の可能性が高いものでした。

生野菜も、よく洗うようにしましょう。

いちいち気にしてはきりがありませんが、おなかの赤ちゃんを守れるのはお母さんだけです。生ものを食べるのが禁止されていないからといって、後悔しないためにもむやみに食べるのはやめましょう。

特にこれからの季節は要注意！！

リスクを知らないことが一番のリスクです！！