

**【気をつけてあげて！子供の10人に  
1人は永久歯欠損！  
99%の確率で見分ける方法と相談可  
能な専門医をご紹介します】**



以前に新聞やニュースなどでも取り上げられていたが、  
7歳前後のお子様をお持ちの方で、知らない方もまだまだいらっしやいます。  
お子様のためにもぜひ、シェアをお願いします。

噛み合わせが悪いと様々な病気や体の不調が出ます。  
親がこういった異常があることを知っておき、気にか  
かけ、  
早期発見、早期治療してあげることが必要ですね。

親がこのことを知らないばかりに、子供の成長に影  
響があっては悲しすぎます。。  
リスクを知らないことが一番のリスクです。

日本小児歯科学会の初の全国調査で、  
子供の10人に1人が永久歯（28本）のうち  
1～数本が何らかの原因により作られず、  
欠損している『先天欠如』だという統計がでていま  
す。

これは2007～08年に、先天欠如以外の理由で  
歯科を受診した  
12都道府県の7歳以上の子ども1万5544人を  
調査し、  
先天欠如は10.1%（1,568人）で1本以上  
の永久歯の欠如が確認されました。

ちなみに、男子では9.1%、女子では11.0%  
の割合。

統計の結果、先天性欠如の割合は、  
顔の中央から左右5番目に生える奥歯（第2小臼歯）  
と  
2番目の前歯（側切歯）で多く、  
上あご（4.37%）より下あご（7.58%）、  
左右の差は小さいようです。

しかも、注意しておきたいのが、  
7歳の段階でエックス線写真でも永久歯の芽（歯胚）  
が確認されないと、  
『約99%の確率で欠如する』とされています。  
現段階では、原因不明のため予防はできません。

治療法は、歯の位置や本数などによって異なり、  
インプラント（人工歯根）治療など、  
かなり専門的な治療が必要になり多くは自費診療と  
なります。

また、最近増えてきた症例なので、矯正歯科の先生も経験が少なく、ちゃんとした治療が確立していないようです。

第一人者の山崎要一鹿児島大教授（小児歯科学）によると、

『全国に歯科の病院は6万ほどあるが、きちんと対応できるのは数千程度。

学会のホームページで紹介する専門医か矯正歯科医に相談してほしい』

と話しています。

【参考：日本小児歯科学会】

<http://www.jspd.or.jp/>

リスクを知らないことが一番のリスクです！！

同じような年頃のお子様がいらっしゃる方はぜひチェックしてみて、

早めに専門歯科医に相談することをおススメします。

## 【あなたのヘアケア間違っていますか？簡単に髪年齢を若くする3つのポイント】



意外と、頭皮や髪のケアが間違っている人やできていない人が多いのにはビックリします。また、髪をキレイにするはずのヘアケアが知らず知らずのうちに傷つけてしまっていることも…。髪の毛が健康でキレイだと5歳は若く見えます。

時間がないときなど、ついつい忘れがちになりますが、髪年齢を若くするポイントを3つにまとめました。簡単でちょっとしたことなので、ぜひお試しください！<sup>^^</sup>

.....

ヘアケアは『ブラッシング』から始めるお風呂に入る前に、まずは丁寧にブラッシングしよう。濡れた髪はとってもデリケートで痛みやすいため、乾いた状態でもつれをほぐすことで、枝毛などのダメージを防ぐことができます。事前にブラッシングすることで、髪の根元や地肌の汚れが落ちやすくなります。頭皮の血行を良くすることは、抜け毛予防や健康な髪への第一歩です。

『プレシャンプー』でより美しく『プレシャンプー』とは、シャンプーをつける前にシャワーでしっかりと頭皮と髪の汚れを洗い流すこと<sup>^^</sup>なんと！たった2、3分お湯で髪を洗うだけで汚れの7割を落とすことができます。

さらに、毛穴が開き地肌の汚れが落ちやすくなり、シャンプーが少量で泡立つので、必要以上に髪の油分を落とすことがなくなります。プレシャンプーは、エコにもなるんです

洗うときはやさしく、やさしくシャンプーは直接頭につけてしまいがちですが、まずは手で泡立ててから頭皮に付けるのがポイント。

髪の毛は3層構造になっていて、最も外側が『キューティクル』という層。勢いよく髪をこすってしまうと、『キューティクル』を傷つけてしまう原因になります。ポイントは、指の腹で地肌と根元をマッサージしながら、毛先に向かって泡を滑らすように洗うこと。

プレシャンプーでほとんどの汚れは落ちているので、地肌以外はやさしく洗うように心がけましょう。また、シャンプーは『すすぎすぎかな』と思うぐらいがちょうどいいです<sup>^^</sup>

.....

いかがでしょうか。どれも簡単で手間のかからないものばかりです。ぜひ、お試しください<sup>^^</sup>めざせ！髪美人

## 【残業や夜勤が多い人は要注意！夜に働く とメタボになる危険性が高くなる のをご存知ですか??】



夜働いている人は、肥満や他の健康問題のリスクが高くなるのをご存知ですか??

どうやらメタボに悪影響を及ぼすのは食生活だけではないようです。

最新の研究結果によると、人間の身体は夜行性のリズムに適応できないようになってきているからだとか。。

全米科学アカデミーの発見によると、同じ健康状態やライフスタイルの人を比較すると、人間らしく『朝起きて夜寝る』という24時間周期のリズムに従っていない人は、身体からの抵抗にあうようです。

Wired (アメリカの雑誌)によると・・・

夜働くようになると、人間の身体から作られるレプチンの量が減少します。

このレプチンは脂肪細胞から分泌されるホルモンで、満腹という感覚を身体に出すことで、食べるのをやめさせようとしています。

この反応により、夜働く人は血液中のブドウ糖とインシュリンが増え、それが病気を引き起こします。

また、ストレスによって放出されるホルモンのコルチゾールは、夜働くことという不規則な生活で放出量が増え、急上昇します。

ただし、この結果は通常よりも4時間遅い始まりと終わりのシフトで働いた人から導きだしたもので、常に夜働いている人の分析によるものではありません。

しかし、『身体は通常のシフトで働くことを求めている。また、昼間活動して夜は睡眠するように体はできている。』というのは心に留めておいた方がいいでしょう。

長期的な健康保持のためにも、定期的に規則正しい生活をして、体内時計を正常に戻すことをおすすめします。

ちなみに、夜働く人は血圧も高くなっているのをご注意ください。

## 【ゆっくり食べると肥満予防になる理由。つい食べ過ぎる人、満腹感が得にくい人、肥満の人はこんな病気かも??今すぐチェック!!】



『今日は絶対に食べ過ぎない! おやつも食べない!』と思っていたのに、食欲が止まらず、ついつい食べ過ぎに。。

どうして我慢できないのかな・・・。  
どうして食べ過ぎちゃうのかな・・・。  
これって、私の意志が弱いから?

さっきご飯をお腹いっぱい食べたはずなのに...デザートは別腹!!  
食欲が止まらない・・・^^ ;

こんな悩みを抱えている方は、満腹感が得にくい、『レプチン抵抗性』を疑ってみる必要があるかも知れません。

そもそも、満腹感を感じるメカニズムはこうです。まず、脳の視床下部という部分には、食べなさいという指令を出す『摂食中枢』と、食べるのを止めなさいという指令を出す『満腹中枢』があります。

食事をすると、目で食べ物を見たときの刺激や、ものをかむことによる刺激、胃がふくらんだ刺激が、『満腹中枢』に伝わります。

正常な状態なら、食事によって余ったエネルギーは、脂肪細胞に脂肪として貯蓄されます。さらに、食後 20 分~30 分ほど経って、脂肪細胞が増えることが感知されると、『レプチン』というホルモンが分泌されます。

分泌された後は血液中を通過して、脳の視床下部にある『満腹中枢』を刺激することによって、脳がはじめて『満腹』だと感じ、食べるのを止めることができるのです。

この『レプチン』は、食欲中枢の抑制や、交感神経を興奮させ脂肪分解を引き起こしてくれます。

ついつい食べ過ぎる人や肥満傾向にある人など、『満腹感を得にくい人』は、このメカニズムが正しく働いていない可能性があります。

通常、分泌されるレプチンの量は、脂肪の量に比例します。

しかし、肥満の人の場合は、このレプチンの反応に異常があり、正常なフィードバックが視床下部に返ってこないため、食欲がうまく抑制されません。

結果、太っても食欲が落ちません。

これは、レプチンが血液から脳へと伝わるところに、血液脳関門というものがあるのですが、肥満の人は、レプチンがこの血液脳関門を通りにくいため、満腹中枢を刺激しにくくなってしまっているのです。

レプチンは分泌されていても血液中に存在するだけでは、食欲を抑える働きはできないということになります。

これを、『レプチン抵抗性（高レプチン血症）』と言います。

これは、食欲中枢の脳神経における異常ですが、現在、そのメカニズムははっきりとわかっておらず、研究中となっています。

では、レプチン抵抗性対策はどうすればいいのかということですが、もちろん病院で相談するのが一番です。

しかし、毎日の習慣として、『よく噛んでゆっくり食べる』ことが最も効果的といわれています。

たとえレプチン抵抗性があったとしても、摂食障害で無いかぎり、全く脳へ伝達されないというわけではありません。

ゆっくり食べることで、レプチンが満腹中枢を刺激してやるのを待ってあげるのです。

「早食いはいけない」と昔から言われ続けていますが、それはただ単に『消化に悪い』という事だけでなく、レプチンが分泌される間もなく食べてしまうので、つい食べ過ぎてしまうわけです。

また、食べ物をよく噛むと満腹になりやすく、肥満の回避にもつながります。  
一口の目安は30回程度。

今日から意識してみましよう^^

## 【脳に満腹信号を出すレプチンを活性化し、食べ過ぎを予防する3つの生活習慣とは】



食べ過ぎはちょっとした生活習慣の改善で予防できるのをご存知ですか？

食事は『腹八分目』がベストです。

でも、つい食べ過ぎてしまう人は要チェック！！  
簡単にできる3つの生活習慣を見直してみよう。

ポイントは満腹中枢に、『食べるのを止めなさい』という指令を出すレプチンというホルモンの働き。

レプチンの分泌をジャマするような行動は、満腹と感じにくくなる要因なのです。

特に自律神経の働きと密接に関係しているので、自律神経が乱れるとレプチンも分泌されにくくなります。

自律神経は、ストレスや不規則な生活などで乱れやすいので注意が必要です。

また、

ほんとうは空腹ではないのに目の前に食べ物がある

イライラするからつい食べてしまう

お菓子などだらだらと常に何かを食べている状態

こんな理由でムダ食いをするとう、摂食中枢の働きが乱れて、脳が食欲を感じてしまうので気をつけましょう。

レプチン抵抗性の原因の大半は、基本的に生活習慣病です。

以下に、レプチンを働かせる3つの生活習慣を挙げておきますので参考にしてみてくださいね。

.....

### 【レプチンを働かせる3つの生活習慣】

規則正しい生活をする

夜更かし、朝寝坊といった不規則な生活は自律神経のバランスが乱れるもとです。

結果、レプチンの分泌がジャマされがちに。

夜は早めに寝て、朝も早く起きるといった規則正しい生活で自律神経を整えましょう。

時間を決めて食事をきちんとする

『おなかがいっぱいなのについ食べてしまう』というのをくり返すと、摂食中枢の働きが乱れ、レプチンの分泌も乱れやすくなります。

朝、昼、夜と3食を基本にだらだら食いをせず時間を決めて、レプチンが分泌するのをジャマしないようにしましょう。

スポーツなどをしてリラックスした状態を心がける  
ストレスも自律神経のバランスが乱れるもとです。  
結果、レプチンも正常に分泌されにくくなります。  
スポーツをするなどして、自分なりのリラックス法  
を見つけて、できるかぎりストレスをため込まない  
ようにしましょう。

.....

いかがでしょうか^^  
まとめると、

規則正しい生活。

1日3食を基本に良く噛んで食べる（一口30回  
が目安）

ストレスを溜めない。

ちなみに、満腹感を感じるメカニズムは下記の記事  
で詳しく説明しています。

【ゆっくり食べると肥満予防になる理由。つい食べ  
過ぎる人、満腹感が得にくい人、肥満の人はこんな  
病気かも??今すぐチェック!!】

<http://www.bikenmaster.jp/908>

## 【体が資本、健康第一！と知っていな がら、なぜ『サーカディアン・リズム』 を意識しないのか？】



『サーカディアン・リズム』という言葉をご存知ですか？

例えば、1週間ごとに決まった休日があって定期的に休んだり働いたりを繰り返すように、『身体の調子』にも様々な上昇や下降、活性や休息の『リズム』や『周期』があるのです。

『サーカディアン・リズム』の語源はラテン語で、『身体の1日のリズム(周期変化)』を表す言葉です。

『体内時計』といったほうが分かりやすいかもしれませんがね。

健康な人は、朝目覚めると身体の機能を『活動モードにする交感神経』が活性化して体温や心拍数を上昇させ、呼吸数を増加させます。

そして夜になると、1日の疲れが蓄積され、今度は『休息モードへ導く副交感神経』が身体を次第に“眠り”へ移行するように導きます。

この副交感神経によって身体が休んでいる間、成長ホルモンが分泌され、肌や筋肉や骨が形成され、余ったエネルギーは体脂肪として蓄積されやすくなるのです。

成長ホルモンが分泌されるのは、主に、『夜11時から深夜2時』の間です。

この間にきちんと睡眠をとることが大切なのです。

よく、『成長期の子供は早く寝たほうが良い』とか、『美肌のためには夜10時には寝た方が良い』とか、『ダイエットしている人は寝る2時間前、そして夜食を食べない方がいい』と言われるのはこのため。

ちなみに、『サーカディアン・リズム』は哺乳類全体に見られる機能です。

つまり、生き物の身体には、『交感神経(覚醒・活動)』と『副交感神経(休息・睡眠)』のように自然に周期的な調整をしてバランスを取る機能が備わっているのです。

現代人の最も多い悩み、原因不明の体調不良を訴える人の多くは、身体の中で自然にリズムをとろうとする『体内時計』と、昼夜の区別なく行動せざるを得ない無理矢理なスケジュールの『体外時計』とのズレが生じており、年々増加しているようです。

インターネットの急速な発展やパソコン性能の向上などにより、情報伝達が速くなり24時間活動することに慣れてしまった現代社会ですが、このリズムの乱れが生じ出すと睡眠障害や身体の倦怠感、肌荒れ等の体調不良に陥るだけでなく、免疫機能も低下して様々な病気を発症しやすくなるので注意が必要です。

中でも特に、メンタルヘルスへの影響は非常に大きいと言われています。

最近の研究では、睡眠不足が肥満にもつながることもわかってきました。

仕事や付き合いでどうしても忙しくて睡眠不足な日が続いたら、意識して早めに寝て、『休日』を作って身体を休ませ、体内時計を正常に戻すようにしましょう。

『休む』リズムを早めに回復させることが、『サーカディアン・リズム』の回復には大切なのです。

ちなみに、写真は最近お気に入りのグァバジュースとスムージー。

朝食におススメです

やっぱり体が資本、健康第一！！

## 【美容と健康だけでなく、美白効果もあるリコピンを16倍効率よく吸収する方法】



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%も減少します。タバコを吸う人はたくさんリコピンを摂取しましょう！！

いかがでしょうか、美容と健康に貢献するリコピン。摂取したくなってきましたでしょう。

今日はそのリコピンを16倍も効果的に吸収できる方法をお伝えします。

リコピンは脂溶性なので、油分と相性がよく溶けやすい性質を持っているので、一緒に食べると吸収率がグンと上がります。

油分の中でも特に、『オリーブオイル』は酸化されにくいのでおススメ。

乳製品と合わせても吸収率が上がると言われています。

例えば、ケチャップを使ったナポリタン、トマトソースを使った煮込み料理などは4倍ほど吸収率がアップ！！

さらに、ジュースなどに加工されると、なんと『16倍』もリコピンの吸収率が高くなります！！

リコピンは熱に強く、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ありません。

むしろ、“リコピン”や“ベータカロチン”は、破碎・加熱など加工されることで体内への吸収率がさらに高まります。

破壊することにより、細胞壁が壊れ、栄養成分がより吸収されやすくなります。

加熱と同様に、刻んだり搾ったりすることにより細胞壁が壊れます。

ちなみに、リコピンは生の状態では硬い細胞に覆われています。

口の中で噛む程度ではそれらの細胞は壊れず、そのまま体外に排出されてしまいます。

なので、生のまま食べるよりもジュースなどの加工品を食べるほうが吸収率は数倍よくなるのです。

なぜ、加工すると吸収率が良くなるのかと言うと、加工品に使われるトマトの多くは、スーパーなどで売られている生鮮トマトをさらに完熟させたトマトを使っているからといわれています。

加工用トマトは、完熟前に収穫する生食用トマトと比較すると、リコピンは約3倍、ベータカロチンやビタミンCは約2倍、食物繊維は約1.5倍も多く含まれているのです。

さらに『リコピンの吸収率を上げるポイント』は、続けて食べることです！

リコピンは、普段からこまめにリコピンを摂取している人のほうが、あまり食べ慣れていない人よりも吸収率が上がります。

毎日欠かさず食べ続けることで、どんどんリコピンが蓄積されやすい身体になるのです。

いかがでしょうか。

美容と健康、病気の予防をするだけでなく、美白効果もあるリコピンやベータカロチンを定期的に採る習慣をつけてみませんか。

## 【20代後半からの突然の肌荒れや大人ニキビ！対処法でこんな間違いしていませんか】



実は、大人ニキビは体質の問題ではないのです。突然現れる大人ニキビ…。

今までなかっただけに、『原因もケアの仕方もわからずに間違ったケア』をして、後悔している人が多いようです。

また、意外とお肌のケアなど親から子供に教えてあげられていない人も多いようです。

『今までニキビとは無縁のつるつるお肌だったのですが…』

20代後半を過ぎたあたりから、おでこにぼつぼつとニキビができました。。。』

これは多くの女性が抱える悩みのひとつです。

でも、その原因のほとんどが生活習慣と間違ったケアによるもの。

社会に出て、疲れやストレス、偏った食生活がどんどん蓄積されて20代後半から少しずつ目に見える形で現れます。

さらに、自己流のケアにも多くの問題がひそんでいて、不適切なケアによって跡が残る場合もあります。

例えば、工作中など顔に汗をかいた時について、手で拭いていませんか？？

手に着いた雑菌がおでこや顔で繁殖してしまい、大人ニキビの原因となってしまいます。

手でゴシゴシ拭うのは、雑菌を塗り広げているようなもの。

汗をかいたらハンカチで優しく吸い取るように汗を拭うようにしましょう。

さらに、皮脂が原因だと思って、油取り紙をつかったり、こまめな洗顔をするとさらに悪化する原因に。。。

皮脂をとり過ぎると、乾燥が激しくなります。

結果、お肌が更に油を分泌させてしまいニキビが悪化してしまうのです。

いつまでたっても治らないニキビは  
跡に残りがちになります。

ニキビが出来やすい人は、  
生活習慣と食生活を  
変えることからおススメします。

例えば・・・

【改善前の生活習慣】

朝早く夜遅い（睡眠不足）  
日中はフルメイク  
エアコンの効いた環境で仕事をしている  
夕方になると皮脂でおでこがベトベト

改善すると・・・

【改善後の生活習慣】

夜は出来るだけ早く寝て十分に睡眠をとる  
コスメを変える  
乾燥が気になったら化粧水で保湿する  
油が気になったらタオル生地のハンカチで優しく  
拭き取る

ちなみに、コスメを変えるときは、  
ドラッグストアの相談員に

『ニキビが出来やすいので、  
肌に負担をかけないものはありませんか？』

と相談してみてもおススメです。  
最近は薬剤師も常駐しているので、  
お肌に合った商品の説明をしてくれます。

【追伸】  
もし、大人ニキビができてしまったら。。

早く治すポイントは、  
触らないように優しく丁寧に  
ケアすることです。

そして、適度な睡眠と  
栄養たっぷりの食生活で体の中から  
体質と体調を整えることです。

無理矢理ケアするのは  
『悪化の原因』になるのでご注意くださいね ^^

## 【ご注意！30代を超えると太りやすく、やせにくい体質に。褐色脂肪の活性化で手軽にダイエットする方法】

脂肪を熱に変える作用がある成分を含むアロニアベリー。ポリフェノールも豊富で、『健康果実』として注目されています。



Beauty and Health  
**美と健康の果実**  
アロニアとは、『フラグチャークベリー』または『黒い実のナナカマド』と呼ばれ、別名はブルーベリーにまつくりなバラ科の植物です。さわやかな酸味と、独特の苦みが特徴で、ポリフェノールの2種のアントシアニン（ポリフェノール）をはじめ、ビタミンC、食物繊維といった健康成分を豊富に含み、神経痛、メタボリック、アンチエイジング、高血圧や血糖値の改善等々、様々な効果が期待されている『美と健康の果実』なのです。

『30歳を超えると太りやすく、やせにくくなる』  
というのはよくある話。

誰でも30代から太りやすくなるものです。  
20代と同じ生活を送っていたら  
体型キープは難しいと思ったほうがよいでしょう。

30代女子にアンケートをとって見たところ  
恐ろしくリアルな結果が浮き彫りに！

アンケート結果はコチラ・・・

<http://www.bikenmaster.jp/589>

実は、30代から少しずつついてくる“お宿り脂肪”。  
気づいたときにはすでに落ちにくい体質に・・・。

といった方も多いはず。

落ちなくなる前に早めの備えをしておきましょう！！

ズバリ！

“お宿り脂肪”をたくわえないカギは  
『脂肪を燃やす褐色脂肪の活性化』

にあります。

手軽にできるのでぜひ、

ストレッチや食べ物を取り入れて  
実践してみてください。

賢く手軽にダイエットをしましょう ^^

以下に、褐色脂肪の活性化で  
手軽にダイエットできる方法を  
まとめましたので参考にしてみてください。

【30代になるとどうして太りやすくなるのか？】

基礎代謝が落ちるのがいちばんの要因です。

若い時のほうが基礎代謝量が多いので  
同じ生活を続けていると

『1年に2Kg づつ体重が増加』する計算になります。

特に太ももの前後、腕の後ろ、お腹、お尻など  
大きな筋肉のまわりに脂肪が付きやすくなります。

そういったところを意識して動かすようにして  
脂肪がつかないようにしましょう。

【褐色脂肪とは・・・？】

脂肪細胞には、『白色脂肪細胞』と『褐色脂肪細胞』があります。

前者には脂肪を溜め込む役割が、後者には熱を生産し脂肪を燃焼する役割があります。

褐色脂肪は加齢により減少し、成人する頃には子供の頃の約半分になります。

結果、誰でも30代をさかいに『太りやすく、やせにくい体質』になってしまうのです。

【どうして褐色脂肪を活性化させるとやせやすいのか？】

褐色脂肪は、脂肪を燃やすほかエネルギーを放出し、体温を上げる働きをします。

この脂肪が活性化してくると、血液やリンパ液の循環もよくなり代謝もあがります。

そのため、若い頃のように太りにくく、やせやすい体になるのです。

【褐色脂肪を活性化させる方法とは？】

褐色脂肪細胞が存在する肩甲骨（けんこうこつ）や首周り、胸郭（きょうかく：胸の肋骨のあたり）を動かすストレッチをするといいでしょう。

また、細胞を刺激するものを摂取することも大切です。

例えば、アロニアベリー、ショウガ、トウガラシなどがおススメです。

アロニアベリー  
脂肪を熱に変える作用がある成分を含むベリー。ポリフェノールも豊富です。

ショウガ  
含有成分であるショウガオールが血管を広げ、血流を促します。体温を上昇させる効果もあります。

トウガラシ  
カプサイシンがストレス・ホルモンの1つ。ノルアドレナリンの分泌を促進し、熱産生を助けます。

ノルアドレナリンが分泌されると心拍数を直接増加させるように交感神経系を動かして脂肪からエネルギーを放出し、筋肉の素早さを増加させるのです。

いかがでしょうか。自分の体のことはわかっているようで、意外とわからないものです。

美健の道はひたすら地道。そして日々の積み重ねなのです。ぜひ、実践してみてください。

【30代女子に聞きました！あなたのダイエット事情を教えてください。】

<http://www.bikenmaster.jp/589>

## 【夏バテに有効な野菜・・・ 野菜！】



いよいよ暑さも本番ですね！  
早くも夏バテ・・・という人はいませんか？？

そんなあなたにおススメなのが・・・

- ・
- ・
- ・

夏野菜！！

なかでも、“夏バテには夏野菜”  
と、いわれているくらい夏バテに有効なのです。

季節の野菜にはその時々に必要な  
栄養素がたっぷり入っているのです。

この週末は、  
夏野菜たっぷりのメニューで、  
栄養素をしっかり補給しましょう。

これで来週も、元気にスタートできますよ

選ぶポイントは、野菜の種類によって  
含まれる栄養素は違いますが、  
栄養素を考えて選ぶより、  
旬の食べ物を選ぶようにすれば Good

例えば、なす、トマト、ピーマン、  
きゅうり、かぼちゃ、ゴーヤ、オクラ、  
モロヘイヤなどなど。

夏の野菜には夏のからだに欲する  
栄養素がしっかり含まれているのです。

赤や紫、緑など鮮やかな色素は  
紫外線の害から体を守る抗酸化物質。

トマトやきゅうりには汗で失われる  
カリウムが多く、  
オクラやモロヘイヤのネバネバは、  
弱りがちな胃を守ってくれます。

野菜は鮮度が落ちると  
栄養価も落ちてしまうので  
近くでとれた野菜がおススメ。

最近は、各地で地場野菜の直売所や、  
スーパーに専用のコーナーもあるので  
ぜひ、活用してみてください。

そうそう・・・

夏風邪が流行っているようです。

室内と室外の気温の変化に注意して、  
野菜たっぷりのメニューで夏を乗り切りましょう。

写真は【夏野菜のアンチョビ炒め】  
材料は夏野菜、アンチョビ、バゲットを  
アクセントに、レッドペッパーを  
使用しています ^^

## 【熱中症に要注意 ! 感覚に頼らない 水分補給のポイント】



北陸や東北地方は、  
まだ梅雨明けしていないようですが、  
この季節は、熱中症に要注意。

熱中症の予防には、  
こまめな水分補給が欠かせません。

- ・
- ・
- ・

そこで、  
『ライフスタイル別の水分補給のポイント』  
を数回に分けてご紹介していきます。

ポイントをしっかりおさえて、  
元気に夏を乗りきりましょう!!

さて今日は、一番注意が必要な、  
『高齢者の水分補給のポイント』  
です。

一番のポイントは、  
のどが渇く感覚に頼らないこと!

なんと!! 熱中症で救急搬送される  
割合が一番高いのは高齢者で、  
その原因は脱水症状がほとんど。

一番の原因は、高齢になると  
『のどの渇きを感じる感覚』が  
衰えてくるからです。

また、1回に飲める水分量や  
食事の量も減ってくるので、  
日常で水分を摂取する機会が  
減ってくるのも原因のひとつ。

さらに、水分が不足すると、  
まず最初に、血液がどろっと  
粘りのある状態になります。

こうした時に  
脳梗塞や心筋梗塞といった  
血管が詰まる病気が起こりやすいのです。

水分補給のコツは

- ・ 1時間ごとに水分補給をするなど時間を決める。
- ・ トイレに行った後に飲む習慣をつける。

といったように、  
『他の行動とあわせて習慣づけする』  
ことがポイントです。

また、深夜トイレに起きたときに  
すぐに水分補給できるよう、  
枕元に水を置いておくのもおすすめ。

ちなみに、最もからだの水分が  
不足しているのは、入浴後や起床後。

入浴後や就寝前、起床時には、  
『のどの渇きを感じていなくても』  
必ず水分補給をするようにしましょう。

不感蒸泄（ふかんじょうせつ）といって、  
呼気に含まれる水蒸気として体外にはき出されたり、  
皮膚表面から感知できない程度に汗が分泌されたり、  
知らず知らずのうちに、  
『何もしなくても』  
体の水分は減っているのです。

その量なんと！安静時の成人で  
『1日約900ミリリットル』！！

食事でも汁物やくだものなど、  
水分をとることができます。  
この季節、特に意識するのを忘れずに。

自分自身で意識することも大事ですが、  
まわりのサポートも欠かせません。

身近に高齢者がいらっしゃる場合には、  
こまめな水分補給を気にかけるようにしましょう。

熱中症で救急搬送される  
割合が一番高いのは高齢者。  
原因のほとんどが『脱水症状』です。

いかがでしょうか。  
自分の体のことはわかっているようで、  
意外とわからないもの。

水を飲むことは健康を保つ上で  
非常に大切なのです。

美健の道はひたすら地道。  
そして日々の積み重ね。  
ぜひ、実践してみてください。

## 【熱中症に要注意！屋外で働く人や歩き回ることが多い人向けの水分補給のポイント】



昨日ようやく、北陸・東北地方の梅雨明けが発表されましたね。

北陸は平年より10日も遅く、統計のある1951年以来4番目に遅かったようです。

特に、ここしばらく涼しい日が続いた仙台など太平洋側は、急な暑さで体調を崩さないよう、十分にお気をつけ下さい。

さて今回は、屋外で働く人や歩き回ることが多い人向けの水分補給のポイントをご紹介します。

このライフスタイルの人は大量に汗をかくので、水だけでなく『塩分の補給』も欠かさないことがポイント。

ナトリウムやカリウムも必要になるので、市販のスポーツドリンクなどで水分補給をするようにしましょう。

また、水と市販の塩あめをとるのも効果的です。

ちなみに、ナトリウムとは塩分のこと。

ナトリウムは、食品やサプリを販売する時に必ず表示しなければならない成分表示のひとつです。

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してみてください。

どのダイエット食品やサプリにも、『ナトリウム』の量の記載があります。

ナトリウム（塩分）のとりすぎは問題ですが、水分補給には欠かせない成分のひとつです。

水の吸収には、少し時間がかかります。

実は、

『のどが渴いたからガブ飲みする！』  
というのでは、うまく水分が吸収されません。

1回につきコップ1杯程度を目安にこまめにとるようにしましょう

吸収されやすい水の温度は

15前後が最適といわれますが、からだを冷やす目的もあるなら、冷たい水やスポーツドリンクでも大丈夫です。

屋外ではすぐに温かくなってしまっているので事前に凍らせてタオルを巻いておくなど工夫してみてください。

ちなみに・・・

コーヒーや紅茶、緑茶などの  
カフェインを含む飲料は、  
『利尿作用』があるため、  
水分補給しても排泄する量が増えるだけで  
役に立たないのが実情です。

また、甘い飲料も  
糖分が血糖のコントロールを乱すので  
水分補給として飲むのはやめましょう。

特に、炭酸飲料や缶コーヒーなどは  
大量の砂糖が入っているので要注意です。

#### 【角砂糖換算ワンポイント】

糖分がどれだけ含まれているかは、  
成分表示（義務項目）の『炭水化物』  
をご覧ください。

例えば・・・

100ml・100g あたり  
『炭水化物』が 2.9g なら・・・

100ml あたりの角砂糖は、  
 $2.9g \times 100ml \div 100 \div 4 = 0.725$  個  
となります。

これを 190ml の飲料で換算するには  
100ml の 1.9 倍なので  
 $0.725 \text{ 個} \times 1.9 \text{ 倍} = 1.37 \text{ 個}$   
となります。

・・・つまり、角砂糖約 1.37 個分

#### 【参考】

え？こんなに！？缶ジュースや缶コーヒーに入っ  
ている砂糖の量【ダイエットの敵】

NAVER まとめ

<http://matome.naver.jp/odai/213479635085772480>  
1

砂糖入り飲料、米国の小学校で減少 自販機削減  
で

2012/9/8 12:00 日本経済新聞 電子版

<http://www.nikkei.com/article/DGXNASDG1701TY2A900C1CR0000/>

いかがでしょうか。

自分の体のことはわかっているようで、  
意外とわからないもの。

自動販売機やコンビニの飲料を  
たくさん飲んでいる人は  
無意識のうちに日常的に意外と  
糖分をたくさんとっている傾向にあります。

ご注意ください。

## 【熱中症に要注意 ! 不規則な食生活 をしている人の水分補給のポイント】



さて今回は、不規則な食生活をしている人の水分補給のポイントをご紹介します。

もちろん、高齢者や乳幼児は特に熱中症に気をつける必要があります。

しかし実は、  
『不規則な食生活をしている人』

も要注意！！

・  
・  
・

例えば、食事を抜いたり、  
ダイエットしたりと、  
『食事の総量が少ない人』は  
熱中症のリスクが上がります。

成人の場合、  
飲料水として約 1200ml、  
食物で約 1000ml の  
水分をとっています。

さらに、  
栄養素が代謝されたとき、  
エネルギーとともに  
生成される代謝水が約 300ml。

トータル約 2500ml の水分を  
1日に得ていることになります。

水分を意識してとっていても、  
食事の量が減ると必然的に、  
からだを巡る水分量は減ることが  
わかりますね。

朝食抜きが習慣化している人も、  
夏場は特に、『水分と果物』だけでも  
とる習慣をつけましょう。

特に、ダイエット中の人は、  
・スープなどの汁物をつける  
・水分を多く含む野菜を食べる  
などカロリーは控えても、  
食事の量(かさ)は減らないように  
工夫しましょう。

ちなみに、  
ほとんどの野菜は 80 ~ 90% が水分。

特に水分を多く含んでいるのが  
『レタス類』  
なんと、95%以上が水分です。

そして、少ないのがイモなどの根菜類。  
それでも、70 ~ 80% が水分なので、  
野菜からの水分補給は効果的です。

写真は、【アグアフレスカ】  
メキシコ風スイカジュースです。

ライムの代わりにミルクを入れると、  
カルシウムもカリウムもたっぷり。  
簡単に作れるので、  
夏の朝の水分補給におすすめです ^^

- すいかミルク作り方 -

- 1 .種を取ったすいか 150g を適当な大きさにカット  
します。
- 2 . 1 . と牛乳 60cc、はちみつ小さじ 1 杯をミキサー  
に入れ、滑らかになるまで混ぜればできあがり。

いかがでしょうか。  
自分の体のことはわかっているようで、  
意外とわからないもの。  
思い込みがいちばん危険です。

肌の露出が多くなる夏！！  
ダイエットに意識が高まる時期です。  
熱中症は軽く考えていると、  
死に至る危険な病気。

『自分自身を守るのは自分自身の意識』  
ということを忘れずに！！

ステキな夏を過ごしましょう。

**【熱中症に要注意 ! 普段の食生活で加工食品が多く、野菜や果物が少ない人は要注意! 食事の内容に着目した水分補給のポイント】**



前回で、『不規則な食生活などで食事量が減ると水分不足になりやすい』、というお話をしました。

普段の食生活で加工食品が多く、野菜や果物が少ない人は特に要注意。今日は、食事の内容に着目した水分補給のポイントをわかりやすくお伝えします。

飲んでいるという実感がないので見落としがちになりますが、実は、食事からも水分補給をしているのです。

食べることで水分がとれる食品の代表は野菜やくだもの。つまり、野菜やくだもの摂取量はそのまま水分の摂取量に比例し、影響します。

夏の気候で水分が必要なのは、動物も植物も同じ。

ですから、夏が旬の野菜やくだものには水分がたっぷり含まれているのです。

例えば夏の代表格といえば、トマトやきゅうり、スイカや梨などは水分がたっぷり含まれていますよね。

調理しなくてもそのまま食べられるものが多いので水分が不足しがちな人はおやつ代わりにするのもおすすめです。

野菜の少ない食事が続くときは野菜ジュースや果汁飲料をプラスするなど、野菜とくだものを意識的にとると効果的。

最近では、コンビニでもきゅうりやトマトなどの『野菜』が売られていたり、『カットフルーツ』をおいてるところもあるのでチェックしてみてください。

ちなみに、  
水分を多く含む野菜は『レタス類』。

普段よく食べている生野菜の中で  
水分が多いものから順番につけると

- 1位：レタス
- 2位：きゅうり
- 3位：はくさい
- 4位：サラダ菜
- 5位：セロリ
- 6大根
- 7コスレタス
- 8サニーレタス
- 9リーフレタス

となります。

レタス類など葉っぱ系が水分を多く  
含んでいるのがわかります。

どのくらいの分量かというと  
1位のレタスは 100g 中 95.9g、  
5位のセロリは 100g 中 94.7g。

つまりほとんど水分。  
そして、水分の量はほとんど変わらないのが特徴的。

逆に、水分が少ない野菜を並べると

- 1位：じねんじょ
- 2位：やまいも / ながいも
- 3位：エリンギ
- 4位：にんじん
- 5位：赤玉ねぎ

根菜類が多いですね。

しかし、ワースト1位の『じねんじょ』  
でさえ、68.8gも水分なのです。

つまりほとんどの野菜は80~90%が水分。  
野菜において、水分の多い少ないは、  
『あまり考慮しなくてもよい』  
ということになります。

水分補給のため、無理やりにも  
水を飲んでいる方も、今年は  
『水よりも野菜をもう少し多くとる』  
といった食生活に切り替えるのも一つの方法です。

写真は、  
「簡単ガスパチヨ(冷製スープ)」

思い込みがいちばん危険です。

夏野菜の抗酸化力がギュッと詰まった、  
生の野菜をミキサーにかけるだけの  
簡単レシピ。

夏のからだを元気に支える水分補給には  
水や汁ものだけでなく、  
食品からの水分摂取も大切なのです。

野菜で水分補給&トマトで元気をゲット  
できるので、ぜひお試しください^^

サラサラしていて、  
野菜ジュースのような感じです。  
朝ごはんがわりや、  
スムージーみたいに飲んでもいいですね。

#### - 作り方 -

1. 完熟トマト 2 個を湯むきし、種を取り除いて適当な大きさに切る。玉ねぎ 1/4、きゅうり 1/2 も同様に切る。
2. 1 とにんにくひとかけ、トマトジュース 500ml、ワインビネガー大さじ 2、オリーブ油大さじ 2、塩小さじ 1、パプリカ粉少々をミキサーにかけて裏ごしし、冷蔵庫で冷やす。
3. ハーブのディルとディルのつぼみを添えてできあがり。

#### - ポイント -

- ・完熟のトマトを使う。
- ・その時のトマトの味わいによって、他の野菜と味のバランスをとっていく。
- ・にんにくをひとかけいれて一晩寝かして味を落ち着かせる。

いかがでしょうか。  
自分の体のことはわかっているようで、  
意外とわからないもの。

## 【熱中症に要注意 ! 運動のパフォーマンスを高め、疲労回復を早める方法】



- ・暑さのせい、少し動いただけ、通勤ですぐに疲れる。
- ・夏休みになって子供が部活して毎日クタクタになって帰ってくる。
- ・スポーツした後、疲れがとれるのが遅い。

などなど、すぐに疲れる方やスポーツをする方は、今日の記事を要チェック。

- ・
- ・
- ・

今日は、スポーツシーンの水分補給についてお話しします。

スポーツシーンとありますが、会社までの通勤や日常生活のちょっとした運動にも役立ちます。ぜひ、お試しください^^

一番のポイントは、『体重計測で水分量を確認すること』にあります。

週末に運動する予定がある人は、運動の前後の体重をしっかりとチェックしましょう。

夏のスポーツは、発汗量が多くなり、熱中症の危険が高まります。

それだけでなく、汗で失った水分やミネラル類の補給はスポーツのパフォーマンスにも大きく影響します。

なんと、体重の3%を脱水すると運動能力は適正時のパフォーマンスの80%程度となるというデータもあるほど。

からだの中に水分が吸収されるまでには約1時間程度かかるので、水分は運動を始める1時間前からとるようにしたほうが効果的。

身体にすばやく吸収させるには、市販のスポーツドリンクを2~3倍に薄めた方が良いでしょう。

そして、運動中はこまめにスポーツドリンクなどで水分と塩分の補給をおすすめします。

のどの渇きを感じている場合は、既に脱水症状が始まっています。

そういったときにガブ飲みすると体に悪影響を及ぼす可能性もあるので注意が必要です。

そして今日の一番の大事なポイント！

“ 運動開始時と終了時に体重を測って、  
マイナス分の水分を早めに補給しておく ”

こと。

こうすることによって  
疲労の回復が早くなります。

また、運動後の食事も重要。  
野菜やくだものなど、  
食事からの水分補給も意識しましょう。

写真は水分率も量ることができる体重計。  
体重はもちろん、他にも体脂肪や筋肉量、  
骨量、基礎代謝量も測定できます。  
こういった便利な道具を使うと  
毎日の測定が楽しくなりますね。  
おすすめです。

## 【究極！簡単！夏の元気朝食。たまに 食べる朝食がかえって太る??】



8月7日は、暦の上では秋が始まるとされる「立秋」  
…でしたが、まだまだ暑い日が続きそうですね。  
体調はいかがですか??

夏の体調管理で、  
重要な役割を果たすのが朝食。

- ・
- ・
- ・

もう暑さに負けそう~。  
という人、朝ごはんは食べていますか??

朝から暑くて、食欲がないからといって  
冷たい飲み物だけで済ませていませんか??

暑さはからだにとって、  
大きなストレス。

朝食をとらずに1日を過ごす、  
何の防御もなく『暑さ』という  
ストレスにさらされ、  
ますますからだは弱ってしまいます。

なんと!!  
東京慈恵会医大総合健診・  
予防医学センターの和田高士教授が  
まとめた調査結果、

『週2日朝食を食べる人は  
毎日食べる人や全く食べない人に比べて  
メタボになるリスクが、  
女性で4.5倍、男性では1.9倍になる。』

と発表がありました。

また、ほとんど食べない人は、男女とも  
毎日食べる人と比べて、  
ほとんど変わらなかったようです。

つまり、  
『たまに食べる朝食がかえって太る』  
ということ。。。  
不規則は様々なリスクをもたらします。

そこで今日は、  
朝は時間がない・・・。  
作るのがおっくう・・・。  
という人にも簡単に準備できる朝食を  
ご紹介します。

【ご飯派なら】  
納豆ごはん、卵ごはん。

【パン派なら】  
ナッツやドライフルーツの入ったパン  
(くるみパンやレーズンパン) + 牛乳。

【シリアル派なら】

フルーツ（バナナ・フルーツ缶など）  
+シリアル+ヨーグルト。

【麺派なら】

温玉うどん、納豆うどん。

食材選びのポイントは、

“朝のからだを目覚めさせる糖質

+

からだの熱（パワー）を作る材料となる  
たんぱく質”

の組み合わせが効果的！！

ちなみに、

冷房などで冷えが気になる人なら  
うどんやスープなどの  
あたたかい料理がおススメ^^

どれも簡単で、食材は

買い置きできるものばかりですから  
週末のうちに購入しておきましょう。

いかがでしょうか。

自分の体のことはわかっているようで、  
意外とわからないもの。  
思い込みがいちばん危険です。

あなたの好きな朝食で、

暑い夏を元気に乗り切ってくださいね