



## 実は朝より夜がオススメな食品

納豆・ヨーグルト・グレープフルーツ・バナナ

朝食に食べがちだけど、実は夜に食べたほうが、美容・健康効果が期待できるものがあります。なんとなく習慣で食べている朝食メニュー、もしかしたら見直してみてもいいかもしれません。

### ① 納豆

日本の朝食の定番という、ご飯と納豆を思い浮かべる方が多いのでは？

納豆には血液サラサラ効果以外にも、ダイエット、疲労回復、美肌、アンチエイジングなど女性にとって嬉しい効果満載の万能美容食だということをご存知でしたか？

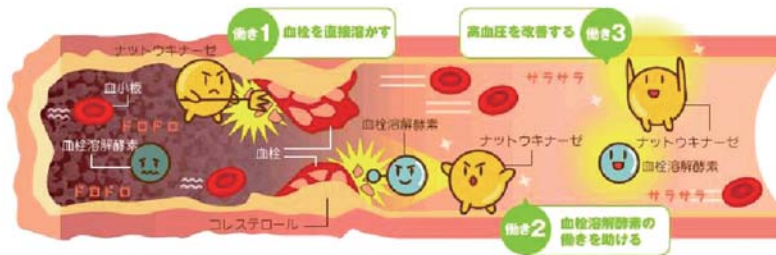
納豆だけに含まれるナットウキナーゼは血栓予防に、納豆菌は美肌・便秘・ダイエット効果が。

他にも、ビタミンKは他の発酵食品の数百倍、ビタミンB2は大豆の2倍近く、食物繊維もゴボウの約2倍など、納豆のすごさは一目瞭然です。



### ■納豆に含まれている成分の効果一覧

- ・ナットウキナーゼ（血栓予防）・納豆菌（美肌効果・便秘改善・ダイエット・風邪予防）・ムチン（美肌効果）
- ・ビタミンE（美肌効果・中性脂肪抑制）・ポリグルタミン酸（美肌）・ビタミンB1（疲労回復・免疫力強化）
- ・ビタミンK（骨強化・老化防止）・ビタミンB2（美容・美肌・整腸・ダイエット）・ジピコリン酸（抗菌殺菌）
- ・セレン（抗酸化作用・抗ガン効果）・食物繊維（便秘改善・むくみ予防）…こんなにたくさんの素晴らしい効果を持っている納豆ですが、実は『摂るタイミング』や『食べ方』によって、より多くの効果を発揮してくれます。



### ■納豆を食べると良い時間帯

朝に食べるイメージがありますが、実はナットウキナーゼなどの効果を期待するなら夜がオススメです。

#### ナットウキナーゼが寝ている間に大活躍

納豆のネバネバに含まれるナットウキナーゼという酵素は、納豆特有の成分で血液をサラサラにするとされています。この酵素は食後10～12時間働くので、寝ている間の血流が滞りやすい時間にバッチングさせるのがコツ。血流がスムーズになると肌に栄養が届くようになるため、美肌効果が期待できるのです。

#### 成長ホルモンの分泌を促進

眠り始めてから2～3時間経つと、成長ホルモンの分泌が始まり、お肌のゴールデンタイムに突入します。

納豆に含まれるアルギニンには、成長ホルモンの分泌を促進する効果があるとされ、この時間に合わせるためにも、夜がオススメです。

## ■NGな食べ方

納豆は熱に弱いのが難点です。熱を加えると、成分が壊れてしまいます。どうしても、という場合は70度以下の熱なら成分が壊れる心配が少ないので、仕上げに納豆を加えるなどして煮込まないようにするのがポイントです。

## ■食べ合わせ、組み合わせでパワーアップ

血栓予防の効果を高めるなら、一緒に玉ねぎやラッキョウ、オリーブオイルを摂ると効果がアップします。ビタミンB1の疲労回復効果を高めるなら、鶏や豚などの肉類、ショウガや海老を一緒に摂ると効果的です。続いて、お悩み別にオススメの納豆の食べ合わせをご紹介します。献立の参考にしてみてください。

- ①お腹の調子を整える・・・納豆+キムチ、納豆+オクラ
- ②疲労回復・・・納豆+ネギ、納豆+梅干し、納豆+ショウガ
- ③白髪が気になる・・・納豆+黒すりごま+オリーブオイル
- ④美肌作り・・・納豆+アボカド、納豆+マグロ

納豆はいろいろな食材との相性がよいので、飽きることなく食べ続けることができます。これからは、“夜納豆”を習慣にして、今よりもっと美人になっちゃいましょう。この他にも、「朝に食べるより夜に食べたほうが効果的」という食品を紹介します。



### ←② ヨーグルト

腸の働きが最も活発になるのが夜の22時～2時。夕食後にヨーグルトを食べると、腸内環境の改善が期待できます。就寝の3時間前を目安に、冬はホットヨーグルトにして食べるのもオススメです。



### ←③ バナナ

バナナに含まれるアルギニンには成長ホルモンを活性化させる効果が期待されています。成長ホルモンが活性化されると、老化防止や体脂肪の燃焼に効果的。就寝中は成長ホルモンが分泌されるタイミングなので、夜のバナナは美容にとっても効果的です。



### ←④ 味噌汁

味噌には睡眠ホルモンのメラトニンを分泌させるアミノ酸が含まれています。夜の食事に汁物を加えると、満足度もアップします。お味噌汁を飲むことで、ダイエットにも快眠にもつながります。



### ←⑤ グレープフルーツ

レモン、オレンジ、グレープフルーツなどの柑橘類には、紫外線を吸収させやすくするソラレンという物質が含まれています。そのため、これらの食品を食べた後に外出し、紫外線を浴びると、シミの原因になってしまう可能性が高くなります。

## 【コラム】

りんごを積極的に食べるべき7つの理由 --- “1日1個のりんごで医者要らず”は本当!

- 1 強力な抗酸化物質が含まれている (強力な抗酸化物質であるケルセチンが豊富)
- 2 目の健康を保つ (白内障を予防)
- 3 食物繊維が豊富 (消化器系の調子をととのえ、下痢や便秘を予防)
- 4 肝臓の解毒を助ける (肝細胞を攻撃する活性酸素を除去する作用)
- 5 心臓を健康に保つ (コレステロール値を減らし動脈硬化リスクを減少)
- 6 持久力を高める (りんごポリフェノールは酸化ストレスを低減して疲れや持久力を改善)
- 7 体重を減らす (食前に食べると満腹感があり、食物繊維は食後血糖値の上昇を抑制)

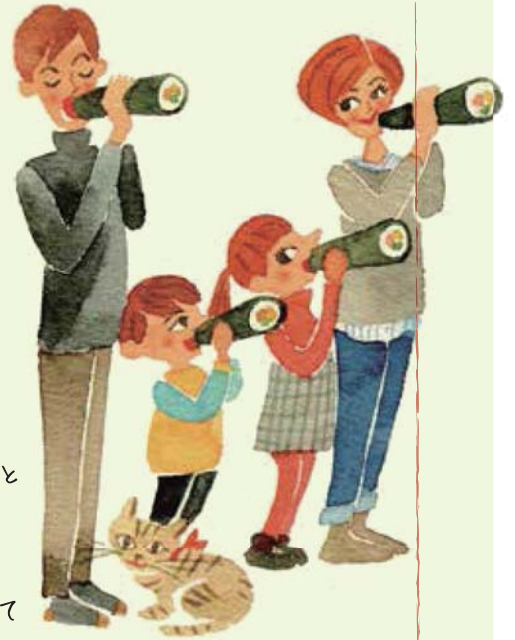




# 寒さで締め切った家の中に 福を呼び込もう!

～恵方巻きが関西出身ってホント?～

恵方巻きを食べる習慣はいつから全国に広まったのでしょうか? 今ではすっかり節分の風物詩ですが、実はもともと関西から広がった文化なのです。恵方巻きの始まりは、古くは大阪のある街で、海苔巻きを食べた縁起を担いでいたこととされています。そこでこの風習を商売に活かさないかと考えたスシ職人や海苔職人が、「節分の夜に恵方に向かって、巻き寿司を丸かぶりすると幸福が回ってくる」というチラシを作って配ったことで、多くの人に知れわたりました。そんな歴史に思いを馳せながら、家族そろって無言で食卓を囲むというのも、普段と違う雰囲気味わえるのではないのでしょうか。



## 鍋料理だけじゃない! 春先の栄養補給に。●



### 早春の食材: 春菊

春に花が咲く菊ということからその名がついた春菊。関西では菊菜とも呼ばれます。緑黄色野菜として多くのカロチンを含むため、粘膜や皮膚の免疫機能を高めくれます。独特の香りには、胃腸を活性化し、咳を抑える効果があり、また食欲増進や体調を整える助けになります。鍋のお供という印象が強いですが、これだけ栄養素が豊富ならば、工夫して食卓に並べたい一品ですね。

ハッピーは健康から  
ライフマップ  
クリニック

## まだまだ寒いこの季節。ヒートショックにご用心!

ヒートショックは、寒い脱衣所から熱い浴槽につかったときなどの急激な温度変化が原因で、失神や心筋梗塞、不整脈、脳梗塞などを引き起こしてしまう現象です。浴槽で気絶して湯船で溺れたら、なんて想像しただけでも怖いですよ。

### 【シャワーで室温を高めて】

ホントは外気と浴室の温度差をできるだけ少なくすること。浴槽にシャワーでお湯をはって、浴室内の温度を高めたり、浴槽のお湯を 40℃以下にするなどの工夫をしましょう。



## ちょっとおしゃれに、春を先取り。 春菊ジェノベーゼのペンネ



### 材料(2人分)

ペンネ: 100g、エビ: 4尾 (60g)、くるみ: 50g、  
パルミジャーノ: 15g、塩: ふたつまみ、こしょう: 少々  
A: 春菊の葉: 25g、にんにく: 1片、オリーブ油: 100cc

- えびは、立て塩、真水の順に洗い殻と背ワタを除いて背から1/2に切っておく。
- Aと、乾煎りしたくるみをミキサーにかけ、とろりしたら、おろしたパルミジャーノを加えさらにミキサーに、塩こしょうで味をととのえ、ジェノパソースを作る。
- ① ペンネは、塩(分量外)を加えたたっぷりの湯で茹で、茹で上がり2分程前にえびも加える。
- ② ボウルに、ジェノパソース大さじ4を入れ茹でた①を加え和える。

## 今月のお花

2月『タンポポ』

花言葉は「真心の愛」「愛の神託」。ヨーロッパでは昔から食用とされてきましたが、日本でも最近、根っこを焦がして挽いた「タンポポコーヒー」が話題です。タンポポコーヒーには健康維持や美容に効果があると言われ、ホルモンバランスを整えたり、母乳の出をよくするなどといった効能があるとか。まだまだ寒いので、温かいタンポポコーヒーで体を中からあたためてみては。



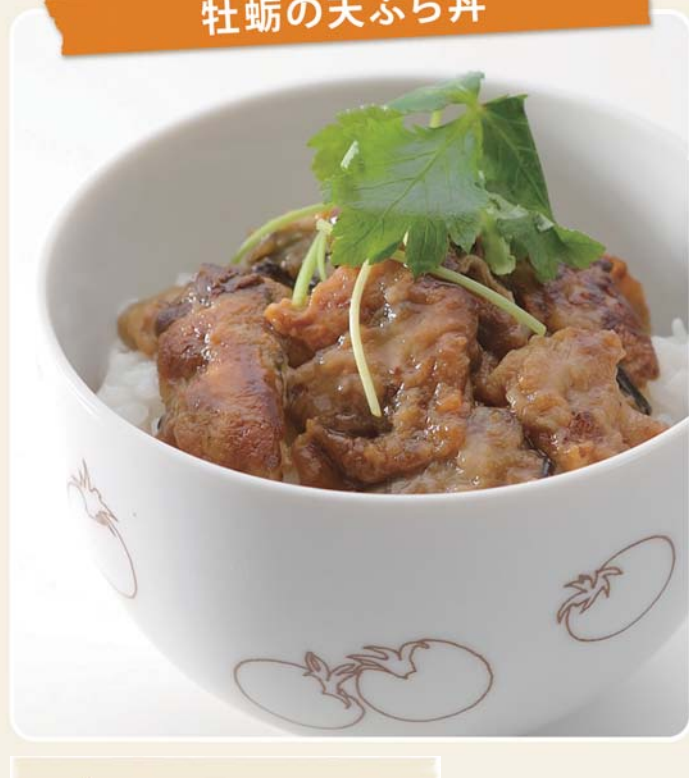


# Let's! 省タイムクッキング

手を省いて、スピーディにおいしく

栄養たっぷりのカキを  
ドーンと、どんぶりに

## 牡蠣の天ぷら丼



\* 食品カロリー 494kcal (1人当たり)

### 材料 (4人分)

カキ (加熱用) …300g  
小麦粉 …適量  
ミツバ …適量  
ご飯 …適量

〈衣〉

小麦粉 …カップ 1/2 杯  
卵 1/2 個 + 水 …カップ 1/2 杯

〈つゆ〉

だし汁 …150cc  
醤油 …大さじ 3 杯  
みりん …大さじ 3 杯  
砂糖 …大さじ 1 杯

### 作り方

1. 衣の材料をざっくりと混ぜ合わせる。
2. カキはよく洗ってザルにあげ、水気をきっておく。
3. カキに小麦粉をまぶしてから衣をつけ、180℃の油でカラッと揚げる。
4. カキは、煮立てたつゆのなかをさっとくぐらせてご飯に。その上からつゆをかけ、ざっくり切ったミツバを飾る。

この冬、注目!

## 省エネ便利グッズ

Energy Saving Goods

### エアコンで空気をキレイに 空気清浄フィルター

既設のフィルターに両面テープで貼るだけ。エアコンに空気清浄機能がプラスされます。静電気を利用するタイプは、花粉やホコリから、カビの胞子、ダニの死骸までをキャッチ。エアコンのフィルターの汚れも防ぐので、お手入れもラクになりますね。



静電気を帯電した繊維で微粒子をキャッチ。  
〈スリーエム ジャパン「フィルタレット™ 空気清浄フィルター [エアコン用] ハイグレード ACFH-38)〉

### 省エネ暖房でトイレをあたたくパネルヒーター

遠赤外線と輻射熱で部屋をやさしくあたためます。45Wと90Wが切り替えできる省エネ設計。ヒートショック予防にトイレなどを長時間あたためる場合に重宝します。10時間使用で自動的にスイッチが切れ、消し忘れた場合も安心。もちろんリビングや勉強部屋の暖房としても使えます。



脱衣所やトイレなどでヒートショック予防に。  
〈ガイズ「ファルティマ」113)〉