

快楽院ニュース

2019年
11月号

カイロオフィス快楽院 相模原市緑区東橋本 2-18-1 TEL.042-703-0501
完全予約制/受付:午前8:00~22:00(不定休) [URL] <http://kairakuin.com/>

「食」から学ぶ健康情報

AGEsを減らして健康づくり 低温調理のススメ

▶AGEsとは?

日本語では「終末糖化産物」といい、たんぱく質の糖化反応によって生成されます。この物質は体の様々な老化に関係していて、肉、卵、チーズ、バター、一部の野菜や人工甘味料に含まれています。AGEsを含む食材は、焼いたり揚げるといった高温での加熱調理で食材が糖化しやすくなるため、AGEsが大きく増加します。

また、砂糖を含んだ焼く調理もAGEsが増加します。いわゆる「香ばしさ」は食材が糖化しているということになります。いわゆる「香ばしさ」は食材が糖化しているということになります。また、砂糖を含んだ焼く調理もAGEsが増加します。



▶老化だけじゃないAGEsの影響

AGEsの影響は老化だけではありません。蓄積することで糖尿病を悪化させたり、アルツハイマー型認知症、心疾患、脳卒中、白内障の原因の一つともいわれ、また、筋肉の機能低下にも関係しているとされています。

▶AGEsを増やさない調理法

調理法としては、茹でる、煮る、蒸す、電子レンジで加熱する場合は、AGEsは比較的增加しないとされています。



▶さらに低温調理を取り入れて

真空低温調理や弱火での加熱調理は体に良いだけでなく、食材の美味しさも活かすことができます。特に食材の水分が保たれるので、お肉だとジューシーさが違います。真空低温調理は、真空パックにした食材を専用の機器を使って、食材に合わせた適正な温度の湯せんでじっくりと火を通します。



弱火調理はフライパンを冷たい状態から焼きはじめ、火の強さもフライパンに火が着かないくらいの弱火でじっくり火を通します。揚げ物も油を温めていない状態から揚げていきます。じっくり火を通すことで食材のうまみを引き出しますが、双方とも出来上がるまでに時間はかかります。

▶真空低温調理の注意点

加熱温度が低いため、調理時間が適正でないと食中毒菌が死滅しません。肉類などは食材の中心が63度で30分の加熱が必要です。



間違い探し

テーマ

「七五三」

左右の絵で違うところが7ヶ所あります。

見つけてみてください。



健康的な手肌を!! 手肌ケア



手荒れは皮膚の表面を覆った皮脂や水分が失われ乾燥した状態。ヒビ、あかぎれ、かゆみ、ガサガサなど様々な症状がでできます。適切な手肌ケアで健康的な手肌にしましょう。

手肌が荒れる原因

手荒れは**乾燥**と**血行不良**が主な原因です。潤いをもたらす皮脂腺は手の甲に少しだけあり、手の平にはありませんから、乾燥してしまうことで皮脂や水分が担うバリア機能が低下し、手肌が荒れてしまうのです。血行不良だと、栄養分が十分に行き届かず、新陳代謝が鈍り、手肌は荒れやすく改善しにくい状態になってしまいます。さらに睡眠不足、ストレスや自律神経の乱れも原因の可能性があるとされています。

乾燥・血行不良の要因

<p>お湯で 食器洗い等</p>	<p>洗剤が 合わない</p>	<p>水仕事</p>	<p>パソコンを 使う仕事</p>
<p>過度なアル コール消毒</p>	<p>紙や布を よく触る</p>	<p>保湿して いない</p>	<p>冷え症</p>

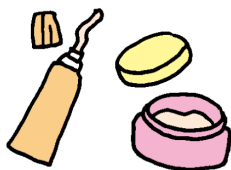
乾燥させない

手肌ケア

血行を良くする

保湿 ハンドクリーム

効果的に使うには、クリームを温め、伸びを良くして肌への浸透を高めます。また、手もマッサージ、温めたタオルやお湯などで温めておきます。手の隅々まで時間をかけて丁寧に塗りましょう。



保湿 オイル系

オイル系ではオレイン酸を多く含んだエクストラバージンオリーブオイルや馬油などが肌への浸透が高く、バリア機能の代わりを担います。ただしオイル系は酸化すると肌に悪いのでふき取りましょう。



保湿 手袋

手袋をしないう頻りに水仕事、食器洗いなどを行うと、皮脂が減って乾燥し、バリア機能が低下します。水やお湯を使う際はゴム手袋をし、普段や就寝時には木綿やシルクの手袋をすることが、保湿には有効です。



血行 マッサージ

ハンドクリームをつける際に同時に手をマッサージすると保湿と血行促進が同時にできて、より効果的です。手足を含め全身をマッサージでケアすることで、新陳代謝が促されますから、定期的なプロケアもオススメです。



血行 ツボ押し

血行を良くするツボを刺激しましょう。血行が良くなると手先まで栄養分が行き渡るため、手荒れの改善につながります。セルフケアとプロケアを合わせることで、手荒れだけではなく、肌全体のケア役立ちます。



血行 鍼灸

鍼灸は免疫や神経に作用して体全体をカバーすることができます。身体を温め、冷え性の改善を図ることで、免疫力を上げ、傷の治りを促進します。ただし、すぐに効果がでるものではなく、定期的な鍼灸で体質改善を図ることで肌荒れしにくい状態にしましょう。

