

あなたの人生応援隊！

# ビタミン☆ボックス

2021.Jul.

## 7月のビタミン どっちが正解？ ダイエットの常識チェック！

食事のしかたに気をつけているのに、体重がなかなか減らない……。もしかしたら、食べ方が間違っているのかもしれない。たとえば、おやつ回数を、時間を決めて1日1回にするのと、小腹が空いたとき少量ずつ2〜3回ならどちらがダイエット向きだと思いますか。

少量ずつ食べると、血糖値が急激に上がらない点はダイエット向きです。でも、1日の全量を決めていないと、予想以上に食べ過ぎてしまうかもしれません。時間を決めて1日1回のほうが、満足度が高く食欲のリズムが整います。すると、他の時間に食べたいと思にくくなります。食べる時間は10時でも15時でもOKですが、夕食後や寝る前は太りやすくなるのでNGです。

それでは問題。太らない食べ物はどちらでしょうか。1問目「A 普通の牛乳・B 低脂肪牛乳」、2問目「A 野菜100%ジュース・B 果汁100%オレンジジュース」。

1問目の答えは、Aの普通の牛乳。成長ホルモンは、

子どもだけでなく大人も分泌しています。熟睡すると睡眠中に成長ホルモンが分泌され脂肪が分解されるため、太らないためには良い睡眠が大切です。牛乳（成分無調整）には、熟睡しやすくなるトリプトファン（アミノ酸の一種）が豊富に含まれていますが、低脂肪牛乳はトリプトファンが少なめです。また、運動は成長ホルモンの分泌を促すので、併せて行うとさらに効果的です。

2問目の答えはB。野菜ジュースは、濃縮など加工の過程で多くの栄養成分が失われがちです。また、苦味を消すため「さとうだいこん（ビート）」を使用していることが多く、糖質過多につながります。オレンジジュースは、ビタミンC（ストレスに対抗）とパテント酸（抗ストレスホルモンの材料）を豊富に含み、ストレスからの「やけ食い」を防止する飲み物です。また、パテント酸は糖質を燃えやすくします。そのため、良質なジュースを適量飲むと、ダイエットの手助けとなるでしょう。



ビタミン・ビューティー・レッスン

## みそ汁で菌活のコツ みそを溶く前に火を止める

みそは、麹、酵母、乳酸菌といった微生物の力で発酵させた食品です。みそ汁にして毎日摂れば、これらの菌を体に取り込むことができ、老化防止や美肌などの効果が期待できます。

ただし、菌は高温で加熱すると死滅するので、温度に注意が必要です。菌活をメインに考えるなら、50℃以上での加熱は避けましょう。みその酵母は約70℃で全滅し、乳酸菌も50℃以上で徐々に死滅します。沸騰させると香りも飛びるので、みそを溶く前に一度火を止めて50℃以下に冷ますのが菌活のコツです。

みその塩分が気になる人は、減塩みそを選んだり、具材の工夫をしたりしてみてください。野菜や海藻をたっぷり入れると、野菜不足を解消できる一

上手に活用すれば、とても健康効果の高いみそ汁。減塩とともに、熱に弱い乳酸菌や酵母にも気をつけて。

品となります。それだけでなく、野菜や海藻に含まれるカリウムが、塩分の排出をサポートしてくれるので、減塩対策にも効果的です。

健康効果の高いみそとしては、長期熟成の赤みそがおススメです。赤みその赤く濃い色は、メラノイジンという成分によるものです。赤みそは他のみそに比べ、より多くのメラノイジンを含んでいます。「メラノイジン」は、強力な抗酸化作用があり、糖尿病予防や発がん物質の生成抑制などの効果も期待されています。また、善玉菌を増やして腸内環境を整え、便秘の解消に役立つとの報告もあります。



## 勉強を教えるだけじゃない 親の役割とは？

親にできるのは、勉強を直接教えることだけではありません。学習環境を整えたり、勉強する習慣をつけさせたり、勉強に対するモチベーションを高めてあげたり。こういったことが、親の役割かもしれません。

勉強しやすい環境を作るには、整理整頓が必須条件です。乱雑になりがちなら、「どうすれば整理しやすく、使いやすくなるのか」工夫してあげてください。

習慣づけは、勉強の日課を決めて見守ってあげましょう。毎日〇時になったら机に向かって

子どもに勉強を教えるのは意外と大変です。中学受験の特殊な問題や、長年離れていた高校の教科などは、親が見ても難しく感じます。それだけでなく、身近な存在だからこそ、お互いイライラしてしまいがちです。

1時間は机から離れない、といったルールを作ります。すると、やらないと気持ち悪い、といった状態になっていきます。

とはいえ、定着させるには少々根気が必要です。大人を対象とした実験では、1つのことを習慣化させるには、約2カ月かかりました。子どもが勉強している間は、親も一緒に勉強や読書をする、自然と習慣化できるかもしれません。

子どものやる気を引き出すには、自分の意思で「もっとやりたい」という状態にするのが理想的です。「褒美をあげたり、ほめたりする外部からの動機づけよりも、勉強する意欲や効率が高まります。そのためには、「新しい事を知るのって楽しいね」「テストでいい点を取ると気持ちいいね」といった共感の声をかけることを心がけてみてください。



## Let's 子育て!



# ビタミン☆レシピ



## ツナオニオンマヨトースト

しっかりと朝食をとると、体内時計が整い、頭と体にスイッチが入ります。メニュー選びで心がけたいのは、糖質とタンパク質を組み合わせること。さらに野菜が加わればベストです。「ごはん、具たくさん味噌汁+納豆」「パンと

卵料理+サラダ」など、ある程度パターンを決めておくといいかもしれません。

今回は、そんな朝食に、取り入れて欲しい料理です。魚嫌いでも美味しく食べられるツナマヨで、元気に一日をスタートさせてください。

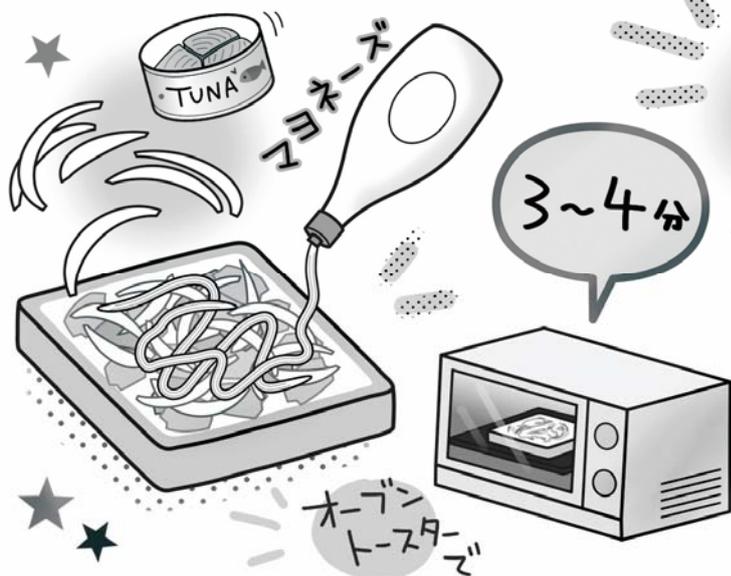
- 1 ツナは油をきる。  
玉ねぎは薄切りにする。



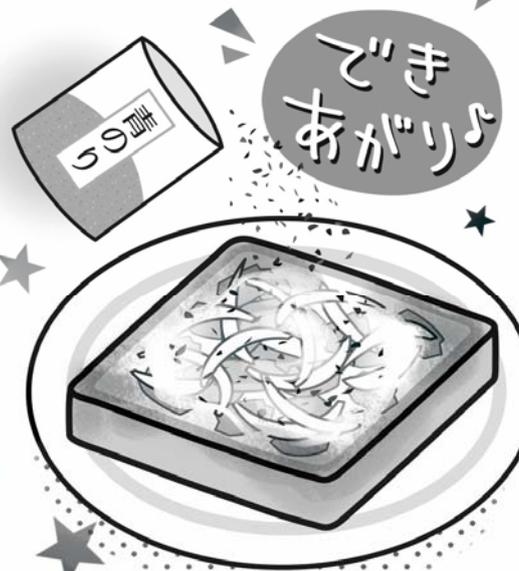
### 材料 2人分

ツナ油漬け缶詰め  
…1缶(70g)  
玉ねぎ…1/4 個  
食パン…2枚  
マヨネーズ…大さじ1  
青のり…適量

- 2 食パンに①をのせて  
マヨネーズを絞り、  
オーブントースターで3~4分焼く



- 3 青のりをふってできあがり



当社は、9月決算ですので、いよいよ19期目が終わって、一つの節目の20周年の年になります。僕の年も、来年で50歳です。還暦が60歳ですが50歳は、知名(ちめい)だそうです。意味は、五十にして天命を知る。天が与えた使命を知るだそうです。

僕の場合、天命かどうかはわかりませんが、あらかじめどうやって人生の最後を迎えるかを決めていきます。

年相応に、感じるように人間はなっているんでしょね。何をするかは、恥ずかしいので公表しませんが灰になるまで情熱をもって生きてハッピーエンドを迎えたいと思っています。

今回は、僕の普段の生活について、書きたいと思っています。大したことをしているわけではないのですが、ほぼエブリデイで働いています。大体七時半に家を出て二〇時くらいまでモデルハウスで働いています。

息抜きは、二週間に一回のマッサージと、たまに行くサウナが息抜きです。川内温泉に二〇時半くらいに行きますので用があるときはそちらに来ていただいたら、裸のお付き合いができます。(笑)

子供が二人で、長女が大学の二回生、長男が高校一年生で両方、京都に行きましたので子育ては終わりました。お金を送金する以外は！(笑)

家では、夫婦二人と、ほけてきたダックスと暮らしています。楽しみは、今年は特に、F1のホンダを応援するのが、ヴォルティスの応援が楽しみです。

今月も、たわいもない話を読んでいただいております。

近藤 正人

# 家作りお悩み相談室



**Q** 広めのデッキやテラスで「外ごはん」を楽しみたいと思っています。よい視線対策があれば教えてください。

**A** 広めのデッキやテラスを「第2の食卓」として活用すると、日々の食のシーンが豊かになります。けれど、住宅密集地では、道行く人や近隣からの視線が気になったり、お隣りへの気遣いも必要です。対策としては、高めの壁でデッキやテラスを囲うことが有効です。その場合、半透明なポリカーボネイト(写真上)を使用したり、通気性のあるルーパータイプ(写真下)を採用すると、閉塞感なく視線を遮ることができます。

屋上で広い青空の下、食事を楽しむのも気持ちのいいものです。屋上が周囲の家よりも高い位置なら、三方を隣家に囲まれていても煙を気にせずバーベキューなどを楽しめます。屋外スペースに食卓を設ける場合、小さくてもシンクを設け水道を通しておくと、グラスなども洗え使い勝手がよく便利です。



会社名: Daizen-inc 有限会社ダイゼン

・得意な仕事: 少ないエネルギーで快適に住める住宅の建築 省エネルギーフォーム (高气密高断熱でエアコン一台で家中どこにいても同じ温度。寒い、暑い住宅を高性能に大規模リフォームするのも得意です。)

・mail: info@daizen-inc.com

・住所: 徳島市南田宮 3 丁目 4-7 モデルハウス: 藍住町奥野字前川 112-14

・連絡先: 電話 / 088-634-3725 Fax / 088-634-3726

いつも読んでくれて、  
本当にありがとうございます！  
来月もよろしくお祈りします！



