

発行元・本当に!あかりに!い!ところにあるオラマールハルスセンター
〒300-1153 稲敷郡阿見町実穀1529-93 TEL 029-841-1097



センター長 40代最後の1年、地域の皆様を超えた日本中の方々に“生きがい”を提供したいとの思いから健康知識を無料公開することにしました!

◆無料勉強会

Facebook グループ「ゆるっとハピホルからだらボ」ご招待



奮ってご参加
ください!

QR コードで読み
取ってください!



お悩み解消! 簡単エクササイズ

硬さを実感! 股関節周りのストレッチ

運動不足が続くと、想像以上に股関節周りの筋肉がコリ固まっていることがあります。そこで今回は、お風呂あがりや姿勢が疲れた時などにおすすめの股関節周りのストレッチをご紹介します。



やり方 ①



右脚を前、左脚を後ろへ開き、左ひざを床につけて体は正面を向きます。

やり方 ②



次に、上半身を前へ傾け、両ひじを床につけます。この状態を20~30秒間キープして、股関節周りの筋肉をストレッチしてください。筋肉の緊張が強い場合は、左ひじだけを床につけても構いません。終わったら脚を交換して反対側も同様に行い、左右1セットで1~3回行ってみましょう。

健康生活を送るための

お役立ち
メモきん かつ
菌活で
めん えきりよく
免疫力アップ!

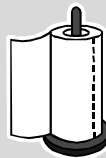
キノコ調理のコツ

近年、体によい菌を取り入れる「菌活」がブームです。「納豆菌」「乳酸菌」「麹菌」などさまざまな菌がありますが、中でも秋の味覚であるキノコは「菌の王様」です。

そこで今回は、おいしさや栄養をアップさせる「キノコ調理のコツ」をご紹介します。

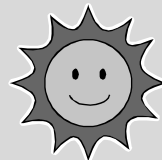
コツ① 基本的に水洗いしない

キノコを調理する時、野菜と同じようにゴシゴシと洗っていませんか？ 実は、キノコの旨み成分であるグルタミン酸・グアニル酸・アスパラギン酸は水溶性で、水洗いすると水に流出してしまいます。また、水洗いすることで水っぽくなり、おいしさも半減してしまいます。もし汚れが気になる場合は、キッチンペーパーで拭くか、サッとすすぐ程度にしましょう。ただし、なめこは軽く水洗いしてぬめりを落とした方が酸味を抑えられておいしくいただけるそうです。



コツ② 天日に干してから使う

晴れが続くような日は、天日にキノコをカラカラになるまで干してみましょ。キノコを天日に当てるとビタミンDと旨み成分であるグアニル酸がアップします。また、カラカラにならなくても、半日干して水分を飛ばすだけでも効果があります。干したキノコは水で戻し、戻し汁も料理に利用するとよいでしょう。



天日干しの方法

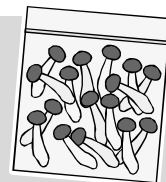
- ① 石突きを切りおとしバラバラにほぐします。シタケやエリンギは薄くスライスしましょう。
- ② ザルなどにキッチンペーパーを敷いて、キノコ同士が重ならないように並べます。
- ③ 晴れた日に風通しの良い場所で天日に当て、夜は室内に取り込んでください。



※半日ほど干した半生乾きものは冷蔵庫で1週間ほど保存可、3日ほど干してカラカラになったものは冷蔵庫で1か月ほど保存が可能です。

コツ③ 保存は冷凍がおすすめ

キノコは鮮度が落ちやすく日持ちしないため、すぐに調理しない時は冷凍保存がおすすめです。冷凍することで繊維が破壊されて、旨みや香りが引き立ちます。調理する時は凍ったまま加熱調理してください。なお、マッシュルームは風味が落ちるため冷凍には適しません。



冷凍保存の方法

- ① 石突きを切りおとしバラバラにほぐします。シタケやエリンギは薄くスライスしましょう。
- ② 冷凍保存袋に入れて、冷凍庫に入れます。



※冷凍庫で1か月ほど保存が可能です。

コツ④ グルタミン酸を加える

キノコに含まれている旨み成分グアニル酸と同じ旨み成分である「グルタミン酸」を組み合わせると、旨みの相乗効果でおいしさがアップします。キノコはグルタミン酸が豊富な食材と一緒に調理してみましょう。

グルタミン酸が豊富な主な食材

こんぶ／白菜／チーズ／トマト／アスパラガス／ブロッコリー／玉ねぎ／しょうゆ／みそ



食物繊維が豊富でローカロリーのキノコはとてもヘルシーな食材です。たっぷり取り入れて健康的な食事作りに活用しましょう。



こわいけど知りたい…
自分の心をこっそり探る
心理テスト



監修：心理アナリスト
しじょう
四条さやか先生

あなたは夢の中で制服を着て、学校で授業を受けています。その授業の内容は何でしょうか？一番ピンと来たものを選んでみてください。



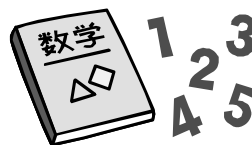
A 歴史



B 語学



C 数学



D 美術



「診断結果」は他のページに載っています

脳もイキイキ/心もウキウキ!

健康&長寿を目指す

暮らしのヒント

“ダンス”が趣味の人は脳が若い？

皆さんには何か趣味はありますか？これといった趣味がなく、新しく何かを始めてみたいという方におすすめなのが“ダンス”です。実はダンスは脳に良く、認知症予防にも有効だと言われています。

ダンスは有酸素運動

ダンスはウォーキングや水泳と同じ、有酸素運動のひとつです。有酸素運動をすると新鮮な酸素を含んだ血液が脳に送られるため、脳の働きが良くなるだけでなく血圧を安定させたり、脳の記憶力と深くかかわりのある「海馬」の収縮のペースを遅らせるといった効果もあるそうです。



音楽に動きを合わせ、仲間づくりも

音楽に合わせて体を動かすダンスは、楽しみながら脳を活性化させることができます。さらに、仲間同士で会話をしたり、身だしなみにも気を遣ったりと、生活にハリが生まれて若々しさを保つことができます。



おすすめのダンスの種類

ダンスと言ってもさまざまな種類がありますが、初心者であれば早い動きのものよりも、フラダンスやバレエ、盆踊り、フォークダンス、社交ダンスなどがおすすめです。単に踊るだけでなく、ダンス発祥地の歴史や文化について学んだり、衣装に凝ったりすると、さらに趣味の幅は広がります。



炊飯器で作るお手軽レシピ

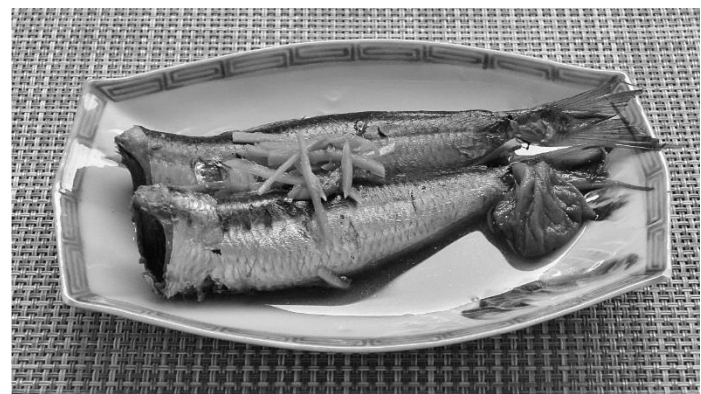
いわしの梅しょうが煮

材料(4人分)

- いわし…… 4尾
- 梅干し…… 2個
- しょうが…… 15g
- みりん・砂糖・濃口しょうゆ・酒 …… 大さじ2
- 水…… 100cc

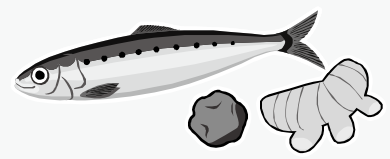
作り方

- 1 いわしは、頭と内臓を取って水気を拭き取る。しょうがはせん切りにする。
- 2 炊飯器の内釜にいわしを並べてしょうがをのせ、梅干しと③を入れて炊飯器にセットし、炊飯ボタンを押す。
- 3 炊飯が完了したら、1時間ほど保温して皿に盛る。



ワンポイント

炊飯器で煮魚を作ると小骨まで食べやすくなります。さらに煮汁が煮詰まらないためさらっとした仕上がりにもなります。ぜひお試しください。



栄養価(1人分) エネルギー…226kcal 塩分…2.6g カルシウム…81mg
 ※5.5合炊きの炊飯器で作りました。容量が小さい炊飯器の場合は火の通りが悪くなる可能性があるため、半量で作るのをおすすめします。

身近な疑問を科学の目線で解説 料理を科学しよう!

今月の疑問 ハンバーグに塩を入れるのはなぜ?

今回は、ハンバーグに塩を入れる理由について科学の目線で解説します!

塩は筋肉の繊維をほぐし絡める

筋肉は細い糸のようなものがたくさん集まって束になり、さらにその束が集まった構造をしています。これを形作っているのが「ミオシン」「アクチン」という2種類のたんぱく質です。

「ミオシン」は塩と反応しやすい性質があり、ひき肉に塩を加えると「ミオシン」がほぐれてバラバラになります。それをよくこねるとバラバラになった「ミオシン」同士や「アクチン」とが絡み合っ、て、「アクトミオシン」となり粘りが生じます。

この状態になると隙間に水分が入り込みやすくなり、加熱すると弾力のある肉汁たっぷりのかたまりになります。つまり、ハンバーグを作るときに塩を入れてこねるのは、崩れにくく形を整え、旨みたっぷりの肉汁を逃さないためです。



肉も魚も塩を入れたらよくこねる!

牛・豚・鶏をはじめ、ほかの肉も「ミオシン」と「アクチン」で構成されています。ハンバーグだけでなく、ソーセージも肉に塩を加えてよくこねるのが、おいしく仕上げるポイントです。また、こねる時の温度も重要です。温度は低めのほうがよいので、氷水を張ったボウルで冷やしながらかき混ぜたり、すり鉢を利用したりするとよいでしょう。魚も同様で、かまぼこやちくわなどの魚肉の練り製品にも塩は欠かせません。十分な弾力としっとり感は塩のおかげです。このように肉や魚の加工食品には、塩が含まれています。したがって、おいしいからと食べ過ぎると塩分の摂取過多になりますので注意しましょう。塩分の排出を促す野菜と一緒に食べるのもおすすめです。



心理テストの診断結果

このテストでは、「今のあなたに おすすめのイメチェン」を知ることができます。

A イメチェンをするなら、積極的に周りを引っ張っていく姿勢を見せる「リーダーキャラ」を目指すのがおすすめです。過去を乗り越え、未来志向の気持ちが高まっているようです。

B テンションを少し上げて「ムードメーカーキャラ」にイメチェンすると輝けるでしょう。周りと楽しく交流したい気持ちが強くなり、新しい仲間や友だちを増やすことができそうです。

C イメチェンをするなら、落ち着いた「知性派キャラ」を目指す魅力が伝わりそうです。冷静かつ客観的にものごとを見ていけば、周りからいろいろ頼られるようになります。

D 個性を出したい気持ちが強くなっているため、「個性派キャラ」にイメチェンするとよいでしょう。自分が好きなことを前面に押し出すと、おもしろがってくれる人が増えそうです。