

今日も生きてる!あなたにハッピーを

# 幸せのツボミをみつけるレター

このレターは毎月小さな幸せのツボミを見つけてもらえればとの想いで発行しています

発行元 訪問看護ステーション Reaf くまもと

(熊本県中央区子飼本町1-25 シンフォニーハイイツ1F)

電話 096-345-9505

FAX 096-285-9573

訪問看護ステーション Reaf くまもと  
公式HPはこちら→

## 備えあれば憂いなし?



最近も台風や地震などのニュースがありましたが、みなさま変わらずお過ごしでしょうか??

ご存知の方も多いかと思いますが、9月1日は”防災の日”と定められています。

「関東大震災」が1923年9月1日に発生したことにちなんで制定されたものですが、震災だけでなくさまざまな災害への意識を高める日として設定されています。

普段から備えをしておくことが重要ですが、是非このタイミングで改めて意識を高めておきましょう!

災害を想定した避難訓練をはじめ、身の回りの避難場所や避難経路の再確認などとともに、防災グッズの準備も行いましょう。特に用意しておいた方がよいと言われているものを以下に記載しますので、是非みなさまもご家庭の準備状況を一緒に確認してみましょう!!

■水

■懐中電灯

■衛生品

■貴重品

■非常食

■マッチ・ライター

■救急用具

■ホイッスル

■ラジオ

■軍手

■スリッパ

■防寒具

## 健康長寿を目指すための 生活のキープポイント



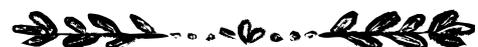
今回のテーマ：健康食材を毎日食べよう!

下記のような健康に良いといわれる食材も意識して毎日摂るようにしましょう!

- トマト…抗酸化作用、心臓病予防、皮膚保護など
- ヨーグルト…腸内環境改善、骨の強化など
- ニンニク…免疫力強化、血圧降下、抗菌作用など
- 鮭…オメガ3脂肪酸、心臓病予防、脳機能向上など
- 高カカオチョコレート…抗酸化作用、血圧降下など
- はちみつ…抗菌作用、免疫力向上、喉の保護など
- プロポリス…抗酸化作用、免疫力向上など
- ナッツ類…心臓病予防、血糖値安定など
- オリーブオイル…抗酸化作用、抗炎症作用など
- 緑茶…抗酸化作用、脂肪燃焼、血糖値安定など

ただし、体に良いといっても偏ってしまえば本末転倒です。バランスの良い食事に加えるのがコツです!

## 意味を勘違いしやすい慣用語 「にやける」と「にやにやする」



A: X 「彼女が意味ありげに、にやける」

B: O 「彼女が意味ありげに、にやにやする」

### 【解説】

「にやける」と「にやにやする」、どちらも同じ意味だと思いませんか? 実は「にやける」の方は、なよなよしていることから転じて「うろついている」といった意味の言葉で、「薄ら笑いを浮かべる、意味深に笑う」といったような意味ではありません。本来は男性に対してのみ使われる言葉のため、女性に対して使うのは誤用になります。一方で、「にやにやする」は男女どちらにも使われる言葉なので、笑っている様子を表すときはこちらの表現が適切です。



今日からできる  
加齢臭対策は？

年齢を重ねると誰にでも“加齢臭”はあるものですが、自分から発せられている“臭い”が知らず知らずのうちに人に不快な思いをさせているとしたら、少しは対策しないといけませんよね。  
そこで今回は、中高年特有の臭いでもある“加齢臭の原因”と、その“解決法”をご紹介します。

【加齢臭の原因は？】

加齢臭の原因はノネナールという物質です。この物質が中高年の皮脂に多く見られる『9-ヘキサデセン酸』という脂肪酸と、高齢になると増加する『過酸化脂質』と結びつくことで作り出されます。ほかに、皮膚に存在している細菌により脂肪酸が分解されることでも加齢臭は作り出されるそうです。



【加齢臭が「おじさん臭」と言われるのはなぜ？】

加齢臭の原因となる「脂肪酸」は年齢を重ねると男女共に増えてきますが、皮脂量を比べると、女性の場合は年齢を重ねると減っていくのに対し、男性の場合は女性よりもその減り方が少ないため、おのずと皮脂量の多い男性の方が臭いが強くなってしまいます。こういった理由もあり“加齢臭はおじさん臭”といったイメージがついてしまったのかもしれません。



また、臭いに対する敏感さも男性の方が素直やすいといったデータも出されているため、男性は加齢臭があったとしても自覚することが難しいのかもしれないですね。

【加齢臭を防ぐ方法は？】

加齢臭を抑えるためにはノネナールの増加を抑えることが重要です。ポイントとしては「食事面」のほか、「ストレスのない生活を心がける」「紫外線を浴びない」「タバコを吸わない」「生活習慣病に気をつける」ことが大切です。



<加齢臭を防ぐ食べ物>

食事面では、肉などの動物性脂肪を多く含む食べ物を控え、ビタミンC・ビタミンE・カロチン(ビタミンA)が豊富に含まれている食べ物・果物類をたくさん摂るようにしましょう。



<皮脂腺の多いところをしっかりと洗って清潔にする>

皮脂腺の多い所をしっかりと洗って清潔にすることも大切なポイントです。とくに皮脂腺が多い「耳のうら」「首のうしろ」「胸の中心部」「背中の中の中心部」「脇の下」をしっかりと洗って清潔にしましょう。また、汗腺を鍛えるために、ぬるめのお湯でゆっくり入浴をしたり、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動も効果的です。

加齢臭を抑えるエクササイズが健康や若さケアにもつながります。年齢を重ねても加齢臭が出ないことは、健康の証ともいえるのかもしれないですね。

食卓にもう一品!  
簡単健康レシピ

りんごとコーンの  
白和え風サラダ



材料 (3人分)

- ・木綿豆腐……………160g
- ・長芋……………20g
- ・水菜……………20g
- ・りんご……………15g
- ・ツナオイル漬け……………15g
- ・コーン……………15g
- ・芽ひじき……………1g
- ・ゴズの皮……………0.5g
- ・マヨネーズ……………大さじ1と1/2
- ・練りごま……………小さじ1/2
- ・しょうゆ……………小さじ2/3

作り方



- ①: 芽ひじきは水でもどす。木綿豆腐は布巾などにくるみ、重しをのせて10分ほど水切りする。
- ②: りんごは種をとって皮付きのまま食べやすい大きさにカットする。水菜は根元を切り落として2センチの長さのカット。ゴズの皮は粗く刻み、長芋は皮をむいてすりおろす。
- ③: ボウルに水気をとった①、②、残りの材料をすべて入れて混ぜ合わせたら完成です!

栄養価 (1人分)

- ① エネルギー……………113kcal
- ② たんぱく質……………5.2g
- ③ カルシウム……………95mg
- ④ 食物繊維……………1.0g

ワンポイント!

豆腐には、体の基本的な機能を支えるために不可欠な栄養素であるたんぱく質やカルシウムが多く含まれています。また、りんご・長芋・水菜には食物繊維やビタミンCも多く含まれています。

