

生まれ月	10月	11月	12月
★ 星座	てんびんざ さそりざ 天秤座・蠍座	さそりざ いてざ 蠍座・射手座	いてざ やぎ 射手座・山羊座
誕生石 石言葉 石色	Opal オパール オパール (希望・無邪気 など) (白色、黄色、青色 など)	Topaz トパーズ (友情・希望 など) (黄色、青色、ピンク など)	Turquoise ターコイズ (トルコ石) (成功・幸運 など) (青色、緑色 など)
花 花言葉	金木犀 きんもくせい (謙遜、真実 など)	ブバルディア (ブバリア) (清楚、幸福な愛 など)	カトリア (あなたは美しい、優美な女性 など)
? 基本性格	おだやかな雰囲気を持っていますが、内面では責任感が強く、何事にも責任を持ってやり遂げるタイプです。	落ち着いた行動ができる人です。どんなことが起きても慌てることは少なく、物事に冷静に対処していきます。	生命力が溢れエネルギーで、困難な立場になっても、じっとしているのではなく自らの行動で状況を変えていきます。

簡単！旬の食材でクッキング🍴👩🍳

体にやさしい^{oo}

かぶとカニのささと煮物

エネルギー 64kcal / 塩分 1.6グラム (1人分)

材料(2人分) 調理時間 約20分

- かぶ : 250グラム(4個)
- かぶ(葉) : 100グラム
- カニ缶詰 : 90グラム(1缶)
- だししょうゆ : 大さじ2 (白だし仕立て)
- 水 : 1カップ



時間がない時に助かる一品!!

- 2に落としぶたのようにラップをする。ラップの中に空気が入らないように、材料にぴったりつける。
- 電子レンジで加熱。※目安は、600Wで約12分加熱。
- かぶの葉は、電子レンジ用のポリ袋に入れ、電子レンジで1分程加熱。水で冷まし、3センチの長さに切る。
- 器にかぶとカニを盛り、かぶの葉をそえる。

※葉にも栄養があるので、捨てずに食べましょう。

作り方

- かぶは皮をむき、2つに切る。
- 耐熱の器にだししょうゆと水1カップ、カニを缶汁ごと入れ、かぶを加える。



かぶは、大きさや硬さなどで加熱時間が変わるので、お好みの大きさに切って調整してください。

旬の食材「かぶ」に注目!!

特色

- 春の七草では、「すすな」と呼ばれる。
- 日本全国で約80種の品種がある。
- 葉と根で栄養成分が異なる。



栄養成分

根 ▶ アミラーゼ (消化酵素)

胸やけ、胃もたれを改善させる。
※他にビタミンC、イソチオシアナートなど

葉 ▶ β-カロテン

ガン予防や免疫力を高める働きをもつ。他にも体内でビタミンAに変換され、髪や粘膜、皮膚の健康維持や、視力維持そして、喉や肺など呼吸器系を守る働きもあるといわれている。

▶ ビタミンC

風邪予防や疲労回復、肌荒れなどにも効果あり。
※他にカルシウム、カリウム、鉄、食物繊維など

選び方

- 葉はシャキッとし、根は真っ白で艶のあるもの。
- ひび割れや傷があるものは避ける。

保存

- ス入りにならないよう葉を付け根の部分から切り落とす。※ス入り…根の内部の細胞がだめになり、空洞ができること。
- 切り分けた葉と根をそれぞれポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存。

他の旬の食材 魚類：さば、はぜ 野菜類：にんじん いも・きのこ類：さといも、まいたけ 果物類：柿、りんご





今どきNEWS

ニュース

スマートフォンは、インターネットとの親和性が高く、パソコンの機能をベースとして作られた多機能携帯電話・PHSのこと。

シンガポールで62%

2012年
第1四半期に
おける
日本での
普及率は
20%

～携帯電話の進化～

携帯電話の歴史

- 1979 (昭和54)年 自動車電話サービス開始。
- 1985 (昭和60)年 NTTがショルダーフォンを発売。
- 1987 (昭和62)年 携帯電話サービス開始。
- 1994 (平成 6)年 4月、端末買い取り制度始まる。
- 1995 (平成 7)年 1月、阪神淡路大震災で非常時での必要性が注目される。
- 1999 (平成11)年 2月、ドコモがiモードサービス開始。
- 2000 (平成12)年 3月、加入台数が5000万台を超え、固定電話を上回る。
- 2002 (平成14)年 7月、日本初のスマートフォンSH2101V発売。
- 2004 (平成16)年 ドコモが「オサイフケータイ」(電子マネー=前払い)を始める。
- 2007 (平成19)年 1月末、携帯+PHS契約台数が1億台を超える。

無料アプリ満足度ランキング

- ① Gメール
今いる場所をメールでお知らせ
- ② ジョルテ
スケジュール管理
- ③ ウェビナビ
辞書、翻訳
- ④ Google Earth
地図、交通
- ⑤ そら案内
ニュース、天気予報

スマートフォンの問題点

利用者が歩きながら端末の画面を閲覧している、通行人とぶつかるトラブルの増加がみられる。画面を食い入るように見る傾向が強く、周りに気づかなくなり危険。特に駅のホームでの事故は、利用者自身の転落のみでなく、接触した人にも被害が発生する恐れは十分にある。



社会全体で解決の方向に!

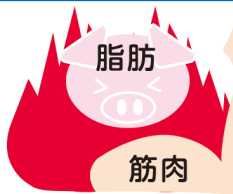
レジスタンス運動 健康百科用語

今月のまめちしき
ちょっと豆知識

有酸素運動は、高齢者や運動不足の人にも比較的手軽に取り組みやすく、心臓や肺などを強化してくれますが、筋力アップにはあまり役立ちません。そこでお勧めしたいのがレジスタンス運動。別名「無酸素運動」とも言われ、筋力の維持や強化に役立ちます。筋力を上げると基礎代謝も上がり、有酸素運動の効果も得られやすくなります。

有酸素運動とともに行い、より安全に高い効果を!

レジスタンス運動の特徴 筋肉をつけて、基礎代謝量を上げることが目的。老化のスピードを少しでも遅らせるために。



脂肪

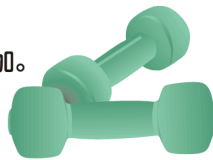
筋肉

脂肪は筋肉で燃焼される。

筋肉を増やせば
燃焼する脂肪の量も増加。

筋肉の量が増えれば
基礎代謝も上昇。

有酸素運動をしたときの消費エネルギーも上昇。



ダンベル運動 レジスタンス運動の代表的なものの反動を使わずに、10～15回程度、左右に開閉したり、上げ下げするだけでもよい。(無理せず軽めのダンベルで)

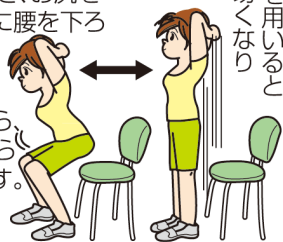
スクワット 下半身のトレーニングに足が細くなり、お腹に脂肪がつきやすくなる中高年の方におすすめ。

トレーニング法 日常生活を過ごすのに大切な脚・お腹・腰→徐々に全身を。ゆっくりと10～15回楽にできる強さで。

①脚・お尻の運動

足を肩幅に開き、お尻を突き出すように腰を下ろします。

腰を下ろしたら、息を吐きながら立ち上がります。(しゃがみ立ち)



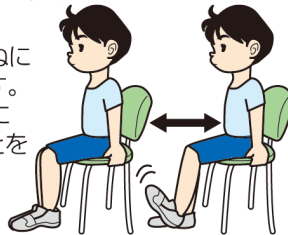
※膝がつま先より前に出ないように。

椅子を用いると
行い易くなります。

②すねの運動

両足を肩幅程度に開き、背筋を伸ばして腰掛けます。

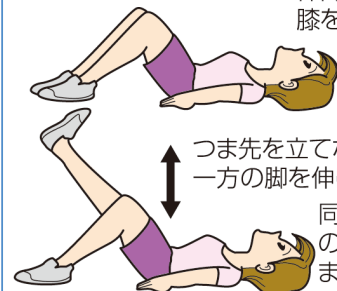
つま先をすねに引きよせます。すねの筋肉に力が入ることを感じながら行います。



つま先を、すねの方に引きよせるとき息を吐きます。

③ももの前の運動

仰向けに寝て膝を曲げます。

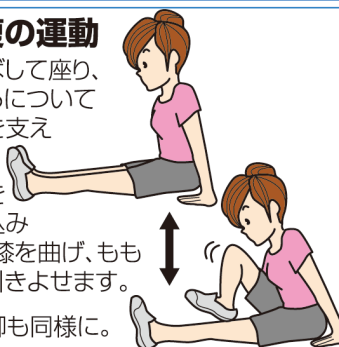


つま先を立てながら、一方の脚を伸ばします。同様に、反対の脚も実施します。

④お腹の運動

脚を伸ばして座り、手を後ろについて上半身を支えます。

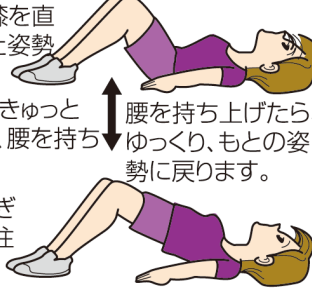
おへそをのぞき込みながら、膝を曲げ、ももを胸に引きよせます。反対の脚も同様に。



⑤腰・お尻の運動

仰向けで膝を直角に曲げた姿勢から、お尻の穴をきゅっと締めたまま、腰を持ち上げます。

腰が反り過ぎないように注意します。

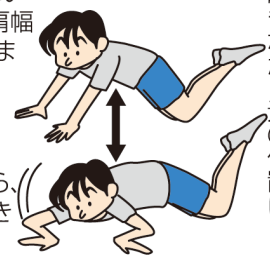


腰を持ち上げたら、ゆっくり、もとの姿勢に戻ります。

⑥上半身の運動

床に四つんばいになり、手は肩幅より広めにします。

顔を上げ、胸を広げ、脇を開きながら、肘を曲げていきます。



息を吐きながら元の位置に。

※注意点は、有酸素運動も同じですが、レジスタンス運動の場合も、呼吸は途中で止めず、使っている筋肉を意識するようにしましょう。





なこれクイズ

みなさん、ぜひ
挑戦してみてください!!



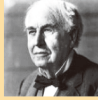
Q1. 「女郎花」この漢字何て読む?
ヒント: 秋の七草の一つ。

Q6. 第147回(平成24年上半期)芥川賞の受賞作は?

Q2. 地球温暖化防止のために採択された議定書は?

Q7. 「備長炭」はこの県の特産品?

Q3. この人は誰?



Q8. 「アーメン」を日本語で言うと?

Q4. 「ぎんなん」は何の種子?

Q9. モスグリーン「モス」って何?

しんかいざめ

Q5. 深海鮫の肝臓から採れる肝油の主成分は? Q10. 夢を見ている状態の睡眠を何という?

※答えは下側をご覧ください。



健康
生活

お届け便 秋の乾燥

トラブル前に
再チェック!!

乾燥していると 肺も ダメージを...!!

秋の乾燥は、肌荒れやのどの乾燥だけでなく、体の内側にも影響することがあります。冷たくて乾燥した空気は、のどから入って、肺に到達するので、肺も影響を受けやすくなります。肺が潤いを失うと、お肌の乾燥や空咳など、健康にも悪影響を及ぼします。



★乾燥するとどうなる?!健康面でのトラブル

のどの粘膜が乾くと免疫力が落ちて風邪やインフルエンザのウイルスにも感染しやすくなります。

のどの炎症

乾燥して粘膜を覆う粘液が固まると、ウイルスを排除する機能が低下。のどの痛みの原因。



カラオケポリープ



普段以上にのどをいたわって!

歌いすぎたり、大声を出したりすると、声帯に小さなポリープができ、声が出にくくなる。乾燥と重なり、さらにダメージを受けやすいこの時期に多くなる。一時的な炎症なら2~3日声を出さなければ治りますが、慢性化すると手術が必要な場合も。

歌い終わったら、のども休憩を。



スポーツ観戦でもご注意ください。

★対策.....グッズやケア

湿度を上げて空気に潤いを

●うがい&こまめな水分補給

うがいをすると、のどが刺激されて喉頭腺から分泌液が出てのどを潤す。のどの浅い所から声帯の方まで丁寧にとするとより効果的。

●加湿器を使用

呼吸が楽になるだけでなく、風邪のウイルスは湿度に弱いので、ウイルス自体の排除にも。中の水にカビが生えないように注意。

●観葉植物を置く

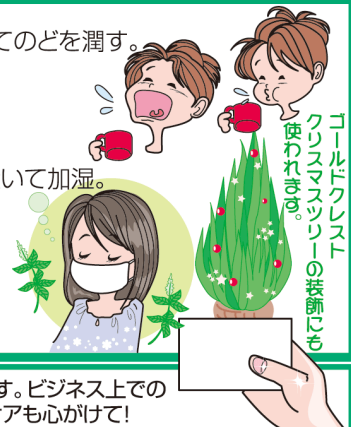
ベンジャミンやゴールドクレストのような、蒸散量の多い植物を置いて加湿。土も乾きやすいのでたっぷり水を与える。

●おやすみ前の工夫

寝る前にあたたかいお茶を飲む。枕元にペットボトルを置いて、目が覚めたとき、いつでも水分補給ができるようにする。

●マスクで湿度キープ

ウイルスを防ぐだけでなく、「吸う空気を温め、湿気を与える」効果。普通のマスクにガーゼをちょっと湿らせるだけでも効果抜群。



ゴールドクレスト
クリスマスツリーの装飾にも
使われます。

★美容面でのトラブル対策

意外に、乾燥肌の男性も多いものです。ビジネス上での好感度UPのためにも、指先などのケアも心がけて!

●男女間で認識の差異

乾燥肌だと思い手入れし過ぎる女性、乾燥肌に気づかずに放置する男性。男性の場合、「皮膚は脂っぼいのかかさかしている」という人も多いとか。普段、特にトラブルを感じない人も、空気が乾燥するこの時期は保湿ケアが必要。

対策→手・爪・ひじなど、尿素入りハンドクリームで保湿を。

●髪にも乾燥注意

頭皮の乾燥は、薄毛や抜け毛の原因にも。脂っぼいからとゴシゴシ洗いはダメ。

対策→敏感肌用のシャンプーを使いケアし、ダメージ予防。

加湿器以上に効果的な
お風呂に入って
カサカサ&ストレス対策!!

