

ふたば壁新聞

VOL.6

2006.1.10



編集・発行 ふたば薬局

2006年のスタートです

明けましておめでとうございます。

いつもふたば壁新聞をご愛読いただきありがとうございます。今年も皆様に親しまれ、役立つ紙面作りを目指していきます。どうぞよろしく願いいたします。

旧暦では春ですが、毎日のように雪が舞い、雪を踏む足元からジンジンと冷たさが伝わってきますね。自分ケアを重点的に、この季節を乗り越えましょう。

カイロで低温ヤケドに注意しましょう

冬にカイロは便利なものですが、使い方によっては低温ヤケドを引き起こすことがあるのをご存知でしょうか。

低温ヤケドとは、体温より高い温度のものが長時間触れていた場合に起こるヤケドのことです。低温ヤケドを防ぐには、カイロを直接肌にあてないことや、カイロのあたっている場所を圧迫しないこと、また一ヶ所に長時間カイロを当てないこと、熱いと感じたときはすぐにカイロをはずすことなどを、気をつけて使用しましょう。

お餅の豆知識

高機能なエネルギー源



女子マラソンの金メダリストQちゃんこと、高橋尚子選手が、シドニーオリンピック当日に食べたもの、それがお餅です。お餅は少量で高カロリー。角餅2個で大きなお茶碗一杯分ものカロリーがあり、効果的にエネルギーを摂ることができます。また、他の穀物に比べて消化がよく、時間のないとき、胃が疲れているとき、食欲のないときなどにも適しています。運動前の栄養補給に最適であり、多くのスポーツ選手たちに愛用されています。

お餅の栄養



お餅に使われる米は「もち米」で、ご飯にするお米は「うるち米」です。もち米もうるち米も糖質（でんぷん）が主成分です。しかし、砂糖などに含まれる糖質とは異なり、お餅やご飯に含まれる糖質は消化されるのに時間がかかります。ゆっくりと摂取されて、ゆっくりとエネルギーとして利用されていくので、体脂肪になりにくい特徴があります。

一方、甘いお菓子などを食べると、吸収が早いので、エネルギーとして使われる前に体脂肪として体に蓄積されてしまい、太ってしまうこととなります。よくお餅を食べると太るとか胃にもたれるといった言葉を耳にしますが、それはお餅が食べやすく、美味しいため、つい食べ過ぎてしまうからなのです。むしろお餅は消化の良い食べ物ですから、食べ過ぎさえ気をつければ胃にもたれることもなく、太ることもないのです。

ご飯100gは148キロカロリー お餅100gは235キロカロリー 食べすぎには要注意！！

餅の成分 [デンプン75.8% 水分15.5% 蛋白質6.8% 脂質1.3% 灰分0.6%]

変わったお餅の食べ方

～レンジdeお餅～ お正月に残ったお餅でいかがですか？

ベーコン巻き(1個分)

すし海苔を4つ切りにする。ベーコン1枚を餅に巻く。
お皿に海苔を置いて、その上に をのせ、ピザ用チーズをのせる。蓋なしでレンジで約1分加熱する。
出来上がった餅に、醤油をたらし、海苔と共にいただく。

めんたいマヨネーズ餅(1個分)

明太子の皮をしごき、中身を出す。
取り出した明太子にマヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
小皿に白菜の葉を敷き、餅をのせ、上に をかける。蓋なしでレンジで約1分加熱する。

編集後記 日記をつけはじめ、4年目になりました。読み返すと様々な思い出や、その時の自分と再会することができ、今を頑張る力になることがあります。心の健康のためにも、続けていきます。今年どんな my Book になるかなあ。(R)