

# Monthly ストレスオフ整体院 times

2024.10

## 乳酸菌の 違いって？

……Health column……

「健康のためにヨーグルトを日常的に食べるようにしている」というお話を伺うことがあります。ですが、スーパーにはたくさんのヨーグルトがあり、「どれがいいんだろう??」となった覚えがある方は多いのではないのでしょうか。そこで！今回はスーパーでよく見かけるヨーグルトの中でも、**特殊な乳酸菌が使われているものの特徴を調べてきました**。よかったらヨーグルトを買う際に参考にしてみてくださいね。

**明治ブルガリアヨーグルトLB81** 腸のバリア機能を高める効果があり、有害物質や病原菌から腸内を守ってくれます。腸内フローラのバランスを整え、免疫細胞を助けてくれる効果もあるようです。

**明治プロピオヨーグルトR-1** ガン細胞やウイルスに感染した細胞の攻撃から体を守ってくれるNK細胞を活性化する効果があります。

**恵 ガセリ菌SP株・ビフィズス菌SP株** ガセリ菌SP株は胃で働き、過剰な脂質の吸収を抑え内臓脂肪を減らす手助けをしてくれます。ビフィズス菌SP株は従来のビフィズス菌より整腸効果が高くなっています。

**フジッコカスピ海ヨーグルト クレモリス菌FC株** 生きて大腸まで届き、整腸効果が高いとされています。食後血糖値の上昇抑制効果もあります。

**グリコBifixヨーグルト ビフィズス菌Bifix** イヌリンと呼ばれる食物繊維も入っていて、腸内環境を整え肥満やコレステロールの抑制効果がある短鎖脂肪酸の産生力が高くなっています。

いかがでしょうか。気になるヨーグルトはありましたか？特殊なものでも一般的なものでも、乳酸菌は長く生きられませんのでヨーグルトはなるべく毎日食べるのがおススメです。



## ■サク！ホク！かぼちゃのパン粉焼き



材料

かぼちゃ…1/4 個 無塩バター…20g

塩・こしょう・パン粉…各適量

つくり方

(1) かぼちゃは種とワタを取り除き、一口大に切る

(2) 蒸し器を使って軽く蒸すか、電子レンジで5分ほど加熱(ラップ必須)してかぼちゃを柔らかくする

(3) バター(分量外)を薄くぬった耐熱皿に 1 のかぼちゃをのせ、塩、こしょう、ちぎったバターをのせ、パン粉をかける

(4) 180℃のオーブンで15分程焼いたらでき上がり！

冷めても美味しいのでお弁当のおかずにもピッタリです。

かぼちゃといえばβカロチン。体を酸化し、錆びつかせる活性酸素を除去する働きや、免疫を正常に保つ働きを持っています。実よりも皮に多いので皮も捨てずに食べましょう。

## 10月の 名言

# 「人が意見に反対するときは だいたいその伝え方が 気に食わないときである。」

10月15日生まれ フリードリヒ・ニーチェ  
ドイツの思想家・哲学者

ニーチェは「ツアラトウストラはかく語りき」などで有名なドイツの哲学者です。シュトラウスによって作曲された同名の交響詩や「神は死んだ」という言葉で知っているという方もいるかもしれませんね。

人は反対意見を言われると、瞬間的に自分の意思を脅かされているという脅威を感じるそうです。そうすると戦うか逃げるといった反応が起きてしまい、相手の意見を受け入れられなくなります。また、「ダメ！」と言われるとやりたくなるカリギュラ効果なんてものもありますね。「相手の意見が良いか悪いか」を検討する間もなく、まず反発してしまうのですから、ニーチェのこの言葉にはうなずけるものがあります。

人に意見を伝えるときは、相手の意見も受け入れ、立場を尊重し、なるべくわかりやすく伝えられるよう心を配る必要があるということですね。また、自分が意見を言われたときにも、この心理を思い出して「反射的に反発して無いか？」と考えると良い判断ができるかもしれません。

### 毎日の生活に 運動をプラス！ チェアヨガ



- ① 椅子へ座り足を肩幅に広げる
- ② 右ひざの上に右の手のひらを、左ひざの上に左の手のひらをそれぞれ乗せる
- ③ 手のひらで膝を押すように力をかけ、足をつま先立ちにして反対から押し返す
- ④ 10秒キープしたら一度力を抜き、三回繰り返す

股関節とふくらはぎに  
刺激を与えます



### とけるかな？ ナゾキに挑戦！

○②○day  
⑤○○day  
○④○○day  
○○○⑥○○day  
③○○○○day  
○○○day  
○①○○○day

○に入る英字を  
数字順に  
並べると…？



Fallとこれ、どちら派ですか？  
(先月の答え:九九の読み方をいれて①は②<③ろで【白露】)

### ……おわりに……

10月1日からは赤い羽根募金が始まります。実はこの赤い羽根以外に、青や緑、オレンジといった、いろいろな色の羽の募金があることをご存知でしたか？

赤い羽根は「すべての助けが必要な人」にですが、青い羽根は海難救助、緑は国土緑化、オレンジは養護施設の子どもたちのために使われます。赤い羽根に比べると対象が具体化されていますので、特に支援したい分野がある方におススメです。他にもいろいろありますので、興味のある方は調べてみて下さいね！