

# ひまわり 38号

〒254-0052 平塚市平塚 2-12-11 tel:0463-37-4320 fax:0463-37-4322

<http://www.takada-naika-clinic.com/>

平成30年12月



## 朝ご飯を食べよう!

### 「朝食を抜くと太る」

## メカニズムが明らかにされました

厚生省の調査によると、**20歳代の4人に1人が朝食を食べていない**ということです。ヒトには頭を中心部あたりに一日のリズムを作る大きな体内時計、その他にも肝臓などに小さな体内時計があることが分かっていますが、名古屋大学のグループはこの体内時計には朝、日光に当たることと同様に食事を食べることによる刺激の影響が大事であるという考えに基づいて検討を行ったそうです。

ラットを二つのグループに分け、目を覚まして活動を始めて4時間後に高脂肪食を与えたグループと朝活動を始める前に高脂肪食を与えたグループを比較しました。これはヒトが朝食を食べないで昼頃に最初の食事を食べた場合と朝8時に朝食を食べた場合に相当するということです。

両グループが摂取した食事の量に差はありませんでしたが、朝食を抜いた状態のグループでは普通に朝食を食べたグループに比べて体脂肪量や体重が大幅に増加していました。ラットの体内時計のいくつかの指標を検討し、朝食を抜いた状態のグループでは体内時計に乱れを生じエネルギー消費が減って体重が増加したものと結論付けています。この結果はあくまでも動物実験によるものですが、ヒトでも同様のことが起きていると予想されます。

## 朝食を抜く子は学校の成績が良くない!

朝食を抜く人は肥満、メタボリック症候群、心臓の病気を起こしやすいことが報告されています。さらに朝食を抜く子は学校の成績が良くないという統計があります。朝食を食べて体内時計を朝にセットし脳をフル活動させて午前の授業を受けることが必要でしょう。これはお父さん・お母さんの責任ですよ~。(I.T)

参考資料: Shimizu H et al PLOS ONE 2018;13:E0206669

# 今年も残りわずかになりました。

## 大掃除は終わりましたか？

ご参考になるものがありましたら試してみてください。

### 使用するもの

重曹・酢・クエン酸・エタノール・酵素系漂白剤・液体石けん

いらない歯ブラシ・雑巾・新聞紙・仕上げ拭き用のタオル

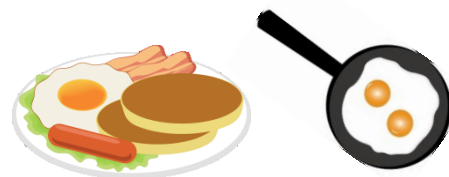


重曹水→(重曹大さじ2/水500ml)

クエン酸水→(クエン酸小さじ1/水200ml)



### キッチン



壁・床	重曹水を吹き付けたタオルで拭きます。
シンク	シンクは重曹をふりかけスポンジで洗います。 排水口は重曹をふりかけ、クエン酸水を吹きかけて歯ブラシで磨き、水で洗い流します。
調理台周り	薄めた液体石けんを汚れにふきつけ雑巾で拭きます。
換気扇	部品を外し、酵素系漂白剤と液体石けんを湯に溶かし、つけ置きします。
ガスレンジ	汚れが温かいうちに拭いて、こびりついた汚れは重曹水を使ってきれいにします。
調理器具	まな板 →汚れを落とすには、スポンジに重曹大さじ1程つけてこすり、熱湯を注ぎ洗い流して乾燥させます。 除菌を行うには、液体石けんをつけたスポンジでこすって水で洗い流し、クエン酸水を吹きかけて再び水洗いして乾燥させます。
電化製品	重曹水を吹き付けて雑巾で乾拭きします。



## 水回り



浴室	重曹を使って洗い、浴室使用後はクエン酸水をふきかけ汚れにくくします。
洗面所	蛇口周り → 歯磨き粉をつけ、歯ブラシでこすります。 洗面台 → 重曹をふりかけてスポンジでこすります。 鏡 → クエン酸水を吹きかけタオルでさっと拭きます。
トイレ	便器 → 重曹をたっぷりふりかけて、その上にクエン酸水を吹きかけ泡立ったらトイレブラシでこすり流します。 床 → 雑巾にクエン酸水を吹きかけ床を拭いて、拭き終わったらエタノールを吹きかけて消毒します。
洗濯機	酵素系漂白剤を水に溶かし、つけ置き洗いをするとスッキリします。洗濯機の外側の汚れは重曹水を吹き付けて拭けば綺麗になります。



## リビング・玄関



天井・壁	重曹水を吹きかけタオルで拭きます。
床	フローリング → クエン酸水をタオルに吹きかけ床を拭き、仕上げに乾拭きします。 カーペット → 油ジミは重曹をたっぷりかけ1時間ほど置き、重曹が油を吸収したら掃除機で吸い取って下さい。
和室	畳は換気してから掃き掃除をして、ダニやカビの予防をします。重曹は変色の原因になるので使用できません。
窓周り	窓ガラス → 重曹水を新聞紙に吹きかけ窓を拭き、仕上げに乾いている新聞紙で乾拭きする。 サッシ → 溝は重曹水を吹きかけて歯ブラシでこすり雑巾で乾拭きします。残っている汚れがあれば綿棒を使って落とします。 編戸 → 掃除機でほこりを吸い取り、スポンジに液体石けんをつけ編戸をこすって雑巾で泡を拭き取ります。クエン酸水を吹きかけ1時間ほど置いた後、雑巾で乾拭きします。
電化製品	ほこりがついたままだと故障の原因になります。重曹水をタオルに吹きかけて拭いた後、乾拭きをします。
玄関	たたきは汚れている部分に重曹をたっぷり振りかけ水で湿らせた雑巾で拭きます。たたきの境目は歯ブラシを使って汚れを取り、仕上げに水拭きします。



# 休診日のお知らせ

12月29日(土)~1月4日(金)

1月26日(土)

3月1日(金)~2日(土)

## 皆さん、初詣はどちらにいかれますか？

明治神宮、川崎大師、成田山新勝寺、この近くでいえば寒川神社など、どこからこんなに人が湧いて出てくるんだという位の人数が押し寄せる初詣ですが、初詣とは本来、地域の守り神や先祖が眠る菩提寺への新年最初の挨拶です。

一説によると江戸時代に、新年の歳神様が宿る方角(恵方)の神社に詣でる事が流行り、そこから有名神社への初詣に繋がっていったようです。初詣が一般化したのは明治以降といわれ、夜中に初詣へと赴くようになったのは電車の終夜運転が始まった1950年代以降。

有名な神社仏閣への初詣、実はまだ浅い文化なんです。

日本は八百万の神様が存在するとされた国です。初詣にこうしなければいけない！という決まりはなく、神社でも寺でも、どこへ赴いてもいいのだそうです。

初詣は、三が日までという認識の地域もあれば、1月いっぱい初詣だという地域もあり、線引きは曖昧です。しかし、やはり氏神様や菩提寺である地元の神社やお寺を大事にしたいものです。

ちなみに、かなり寒い上、人も多く道も坂が多くて歩きづらいのであまりおススメする所ではないかもしれませんが、江の島神社は最近インターネットでもよく出てくるスポットなので行ってみるのもいいかもしれませんよ？2月まではイルミネーションやライトアップのイベントも島の中で開催されています。ただし、寒いです。ものすごく寒いです。顔が痛くなるのでお気を付けくだ

さい。