



9 - 10月の安心かわら版



秋の乾燥から肌を守るための“潤い補給”食事術

暑さもピークが過ぎ、だんだんと空気の乾燥が気になる季節となりました。この空気の乾燥は、皮膚やのど、鼻等の粘膜から潤いを奪い乾燥させてしまう原因になると、中医薬膳師の刀根由香さんは話します。

「体表面の潤いが不足すると、肌のカサつきや小じわ等が気になるでしょう。しかしそれだけではなく、体内への病原体の侵入を防ぐバリア機能が潤い不足によって低下を招き、秋から冬にかけて風邪等の感染症にかかりやすくなるのです。肌のカサつき対策はもちろん、風邪予防のためにも、食事で潤いをしっかりと補給することが大切です」(刀根さん)

刀根さんによれば、次の食材を積極的に食べると、体表面の潤いがプラスされるといいます。

◎薬膳で「白い食材」に分類される次のような食材
白キクラゲ、白ゴマ、豆乳、豆腐、ダイコン、レンコン、ヤマイモ等

◎秋に旬を迎える果物
ナシ、柿、ブドウ、リンゴ、カリン、イチジク等

◎木の実や種子類
栗、クルミ、銀杏、松の実、ピーナッツ等
※銀杏は多食しないように注意しましょう。

このなかでも、毎日無理なく取り入れやすい食材のひとつがクルミです。刀根さんは、次のような手軽なアレンジ術で、日々の食事に取り入れることをおすすめします。

◎食感が残るくらいにざっくり刻んだクルミを、スープのトッピングや炒めものの仕上げに振りかけて
◎細かく刻んでハンバーグのパテや餃子のアン等に練り込んで
◎ミルですりつぶしてペースト状にし、豆乳鍋や白和えで使う練りごまの代わりに
※クルミに含まれる油は酸化しやすいため、ペーストしたものは作り置きせずに使切ることがおすすめです。
◎味噌に刻んだクルミとネギ等の薬味を混ぜた薬味味噌を作り、豆腐やごはんのおともとして
◎砕いたクルミをはちみつ漬けにし、パンに塗る、ヨーグルトにトッピングする等して

クルミは無塩で鮮度のいいものを選び、1日に3個程度を目安に摂るといいでしょう。夏の疲労を回復する効果も期待できるので、ぜひ取り入れてみてください。

監修者 刀根由香さん

管理栄養士・中医薬膳師。東京農業大学栄養学科卒業後、健康雑誌の編集を経て、漢方専門誌のライターに。その後、国立北京中医薬大学日本校で本格的に薬膳を学び、現在はサロン「お肌の相談室とね」で西洋栄養学と東洋栄養学の両面から、健康と美容に関するアドバイスをを行っている。

以 上

※掲載内容の無断転載を禁じます



安全運転アドバイス



最近の車は壊れにくくなったといわれます。しかし、定期的な整備を怠ったり、想定していなかった事態によってトラブルが発生することがあります。万一のトラブルに備えて、今回はトラブル発生時の措置を紹介します。

【電気の使い過ぎがバッテリー上がりを招く】

エンジンをかけてもモーターが回らなったり、運転中突然エンジンが停止してしまうことがあります。これはバッテリー上がりが原因です。バッテリー上がりの原因で多いのが電気の使い過ぎです。渋滞に巻き込まれたときにエアコンをつけっぱなしにしたり、駐車時にヘッドライトを消し忘れたりすると、消費電力がエンジン稼働による充電量を上回ってしまいバッテリー上がりを招きます。バッテリーが上がってしまった場合の対処法としては、ブースターケーブルで他の車(ハイブリッド車などを除く)とつないで電気を分けてもらう「ジャンピングスタート」や、他車を必要とせず単独で行える、蓄電機能を有する機器「ジャンピングスターター」を使用する方法などがあります。ただし、どちらの場合も、バッテリー上がりが再発する可能性はあり、万能ではありません。また、バッテリー自体が破損していたり、寿命を迎えている場合もありますから、整備工場などで点検してもらうとよいでしょう。

【オーバーヒートは冷却水不足などで起こる】

オーバーヒートはエンジンが過熱してパワーが徐々に低下したりエンストを起こす現象です。オーバーヒートは冷却水不足や冷却ファンの異常などが原因で起こります。運転中、水温計の針が急激に「H」に振れてきたり、水温の警告灯が点灯した場合は、木陰など太陽の光を遮ることができる場所に停車しましょう。その後、ボンネットを開け、水温計が「C」と「H」の間くらいに下がるまでエンジンを切らず(※)に待ちます。ボンネットを開けるときは、エンジンルームが高温になっているので、注意してください。
※冷却水等が漏れている、冷却ファンが回っていない場合は、エンジンを止めてください。

【タイヤトラブルで慌てない】

トラブルのなかで多いのが、バーストやパンクといったタイヤトラブルです。とくに高速道路ではバーストが多く発生しています。バーストとは、走行中にタイヤが破裂してしまうことです。バーストの原因で最も多いといわれているのが空気圧の低下です。空気圧の低いタイヤで高速走行を続けていると、タイヤ全体がたわんでしまう「スタンディングウェーブ現象」が起こります。この状態が続くとタイヤが熱を持ち、回転に耐えられなくなって破裂してしまうのです。バーストが起こったら慌てて急ブレーキを踏んだり急ハンドルを切らず、ハザードランプを点滅させ、ゆっくりと路肩や安全な場所に車を止めてください。一方、パンクは釘などの尖ったものがタイヤに刺さったり、タイヤの側面を縁石などに擦ってしまうことで起こります。釘などが刺さった場合は急激に空気が抜けることはないので、速度を落として走行し、整備工場などで修理してもらいましょう。

【高速道路で走行不能になった場合の措置】

高速道路を走行中に車が故障して走行できなくなった場合は、次のような措置をとります。
① ハザードランプを点滅させ、十分な幅のある路側帯や路肩に入って駐車します。路肩に十分な幅がない場合は、できるだけ非常駐車帯など幅のある場所まで移動するように努めましょう。
※本線車道上で駐車するのは絶対にやめましょう。
② 発炎筒を使って走行車両に合図をしながら、故障車の後方に停止表示器材を置きましょう。夜間の場合は、停止表示器材と合わせて、非常点滅表示灯や尾灯をつけなければいけません。
③ 措置をしている人以外は、車内に残っていたり、車の周囲を歩きまわったり、本線車道に出るのは非常に危険ですから、必ずガードレールの外など安全な場所に避難しましょう。二次衝突の危険があるので、車よりも後方の位置にいるのがよいでしょう。
④ 非常電話か携帯電話で、救助やレッカー車を呼びましょう。非常電話は1キロメートルおきに設置されているので、そこまでガードレールの外を歩いていきます。携帯電話の場合は、路肩のキロポ

以 上