



11 - 12月の安心かわら版



冷えない体づくりは朝食から！ 体を温める朝がゆレシピ

11月7日は冬の始まりとされる「立冬」。少しずつ冬が近づいてきて、冷えが気になる季節となりました。冷えは肩こりや腰痛、下痢、風邪、不眠など、さまざまな不調の原因となる症状。できるだけ簡単な方法で、毎日続けられる冷え予防法を実践したいものです。

そこで中薬膳師の刀根由香さんがおすすめするのは、毎朝、温かいご飯を腹八分目まで食べることです。

「ごはんは消化のよいエネルギー源で、体の活動に必要な熱を生み出します。特に朝食でごはんを食べると、眠っている間に低下した体温を上げて、日中の活動に必要なエネルギーを補うことができるため、冷えの予防につながります」(刀根さん)

刀根さんによれば、体力がなく胃腸が弱いタイプの人、消化のいい白米をやわらかめに炊いたごはんが適しているとのこと。玄米は栄養価が高く食物繊維も多い反面、白米に比べて消化が悪いため、体力があり胃腸も丈夫な人に向いているといいます。ショウガ、エビ、薄くスライスしたおもち(1合につきおもち1個分が目安)などの炊き込みごはんになると、より体が温まるでしょう。

朝はあまり食欲がないという人は、消化吸収がいいおかゆを作ってみてはいかがでしょうか。栄養たっぷり冷え予防に役立つおかゆのレシピを、刀根さんに教えてもらいました。

●鶏肉とクルミのおかゆ

【材料:2人分】

ごはん お茶碗2杯分／かつお出汁(顆粒)水500mlに顆粒出汁5g／塩麹 大さじ2杯／サラダチキン(または蒸し鶏)60g／ショウガ 10g／クルミ 4個分／青ネギ 適量／ごま油 適量／すり黒ゴマ 適量

【作り方】

ごはんとかつお出汁に、ほぐしたサラダチキン、みじん切りのショウガ、塩麹を加え、全体がとろっとするまで弱火で炊いて器によそう。小口切りにした青ネギと食べやすく刻んだクルミを乗せ、お好みで風味づけにすった黒ゴマやごま油を回しかける。

「サラダチキンは鶏の胸肉を使用しており、良質なたんぱく質を補うことができ疲労回復効果が期待できます。ショウガ、青ネギには体を温める働きが、クルミや黒ゴマには血流を改善する働きがあり、冷えの改善につながるように」(刀根さん)

おかゆは冷えを改善するだけでなく、寝ている間に失われた水分を補うこともできるので、朝食には最適です。毎朝の食生活を少しだけ見直して、冷えにくい体づくりに役立ててください。

監修者 刀根由香さん

管理栄養士・中薬膳師。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



「ながらスマホ」による見え見運転などが原因の交通事故が増えています。そのため道路交通法が改正され、スマホ等の「ながら運転」に対する罰則の大幅な強化等が2019年12月1日より施行されます。そこで今回は、改正道路交通法のポイントをまとめてみました。

・スマホ等の「ながら運転」を厳罰化(令和元年12月1日施行)

【携帯電話使用等の罰則を強化】

運転中の携帯電話等の使用によって交通事故を起こすなどの「交通の危険」を生じさせた場合は、反則金(交通反則通告制度に基づいた行政処分。刑事罰が免除され前科はつきません。)は適用されず、すべて罰則(刑事処分。懲役や罰金が科せられ、前科が付きまます。)が適用されます。

【違反点数3倍、反則金も約3倍に引き上げ】

走行中にスマホ等を使用した場合の違反点数は、「交通の危険」を生じさせた場合も「保持」していた場合も3倍に引き上げられ、「保持」していた場合の反則金も約3倍に引き上げられます。

携帯電話使用等の罰則および違反点数、反則金

		改正前		改正後						
携帯電話使用等 (交通の危険)	罰 則	3か月以下の懲役又は 5万円以下の罰金		罰 則	1年以下の懲役又は 30万円以下の罰金					
	違反点数	2点		違反点数	6点 (免許停止)					
	反 則 金	大型車	1万2千円	普通車	9千円	二輪車	7千円	原付車	6千円	反 則 金
携帯電話使用等 (保持)	罰 則	5万円以下の罰金		罰 則	6か月以下の懲役又は 10万円以下の罰金					
	違反点数	1点		違反点数	3点					
	反 則 金	大型車	7千円	普通車	6千円	二輪車	6千円	原付車	5千円	反 則 金

【運転免許の効力の仮停止の対象に追加】

携帯電話使用等(交通の危険)の違反をし、交通事故を起こして人を死傷させた場合、免許の効力の仮停止の対象となります。運転免許の仮停止とは、悪質で危険な運転行為をした場合、即座に運転免許を停止できるものであり、事故を起こした者を早急に道路上から排除するため、緊急に行う処分のことです。

・運転免許証の再交付要件の緩和等(令和元年12月1日施行)

【運転免許証の再交付要件の緩和】

改正前の運転免許証の再交付の申請は、運転免許証を亡失し、滅失し、汚損等をしたときに限られていましたが、改正後は、

- 運転免許証の記載事項の変更届出をした場合(名字変更、住所変更した場合など)
 - 写真を変更しようとする場合
 - 公安委員会が相当と認める場合
- なども、再交付が認められることになります。

【運転経歴証明書の交付要件の見直し等】

改正前は、運転経歴証明書の交付の要請は運転免許証の自主返納者のみに限られ、免許証の更新を受けなくて免許が失効したものは申請できませんでした。改正後は、免許失効者についても運転経歴証明書の交付申請が可能になります。また、運転経歴証明書の交付の申請先が、申請による運転免許の取り消しを行った都道府県公安委員会から、申請者の住所地の都道府県公安委員会に改められます。

【電動ベビーカー等の歩道通行を明確化】

電動のベビーカーや手押し運搬車の規定を見直し、一定の基準を満たすものについては歩行補助車等(道路交通法では、歩行用補助車等を通行させている者は歩行者とされています)に該当することが明記され、歩道を通行できるようになります。

以上