

エフアイNEWS < シリーズトコトン68 >

トコトン求める。



万能効果! ハトムギの機能性

(後編)

<訪問者>

営業部 野村俊哉

富山県水見市



↑ 水見産のハトムギは市のプロジェクトから始まり、今では 全国から注目を浴びるハトムギに!

美容効果の高いハトムギ

ハトムギには精米に比べて2倍以上ものたんぱく質や、約8倍もの食物繊維を含み、そのほかにも脂質やカルシウム、鉄分、ビタミンB1、ビタミンB2などを豊富に含みます。さらに、良質なアミノ酸を多く含み、新陳代謝を活性にする働きを持ちます。ハトムギは肌の古い角質を取り除き、新しい細胞を生み出す効果があるため、美肌に効果的です。現在、ハトムギ化粧水も大ブームとなっており、ハトムギを煎じたお茶は、ニキビなどの肌トラブルを改善したり、肌荒れを抑制し、滑らかな肌に導く効果が期待され、古くから美肌に良いお茶として飲用されています。加えて、体内の老廃物を排出する効果を持つため、ニキビやシミ、そばかすを抑制し、内側から肌の美しさに働きかけます。

生活習慣病の予防・改善効果

ハトムギには、脂肪の代謝を促進する成分として「9-ヒドロキシ・オクタデカン酸」が含まれており、肥満を抑制するはたらきを持ちます。また、細胞へのグルコースの取り込みを促進することによって、糖尿病を予防するはたらきも報告されており、生活習慣病予防の素材として注目されています。

アレルギーを抑制する効果

ハトムギには、アレルギーを引き起こす物質「ヒスタミン」を抑制するはたらきが報告されており、花粉症予防に役立つと考えられています。また炎症物質「TNF- α 」を抑制するはたらきを持つため、アレルギー予防効果も期待されています。

胃の健康を保つ効果

ハトムギには、胃の健康を保つ効果があります。水分を補給するとその水分は一度胃に溜まり、胃から少しずつ十二指腸、小腸、大腸へと送られて吸収されます。しかし、水分を補給しすぎると、水が胃の中に大量に溜まってしまいます。すると、過剰な水が胃に負担をかけて胃液を薄め、消化不良を引き起こします。ハトムギは体内の余分な水分を排出してくれるため胃の健康を保つ効果があります。

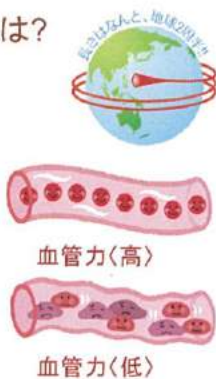


健康寿命に大きく影響する血管力とは？

血管力とは、血液を体の隅々にスムーズに循環させることができる血管の強さのことです。血管が正常に働くと、栄養と酸素が体全体にスムーズに運ばれて、老廃物が排泄される機能が整います。そのため、血管力が低いと体の血液循環が滞るため血管内に老廃物がたまり、体の不調(冷え、代謝低下など)につながります。

ではこの血管力、どうしたらアップ出来るのでしょうか？それは、毎日の食生活、睡眠、運動を意識すること、そして、体温を上げることです。現代人は筋肉量が低下しているため、50年前に比べ平均体温が0.7度近く下がっています。またエアコン生活で汗をかきにくくなっていることも要因の1つとなっており、血管力がさらに下がっています。理想の平熱は36.5~37.1度であり、36度以下の人は低体温となります。体温が上がると血液の流れがよくなり免疫力が上がります。

- 「食生活」：毎日の食事は、健康的な食習慣で食事は腹八分目で血管の老化を防ぎます。
- 「睡眠」：睡眠時間は7時間がベストタイム。睡眠の質を高めることで血流が促進されます。
- 「運動」：がんばり過ぎない緩やかな運動(無酸素運動+有酸素運動)が毛細血管を増やします。血管は自分で増やす事ができます。血管を鍛えること血管力アップでハリが出て自立神経も整います。



血管の豆知識

人間のカラダの隅々まで張り巡らされている血管。その血管を全てつなげると地球2周半(10万km)ともいわれています。その内の95%は目でみることができない毛細血管です。血管の流れが滞ると毛細血管は幽霊のように消えてしまい『ゴースト血管』になります。ゴースト血管が増えるとカラダの不調を招きます。そこで簡単にお家で出来る血管力upレシピをご紹介します。

血管力up簡単レシピ

①ほうじ茶シナモンティ



急須にお好みの量のほうじ茶と小さじ1/2程度のシナモンパウダーを入れ、熱湯を注いだら出来上がり。シナモンは、毛細血管を強化し、代謝アップ・美肌作用などアンチエイジングに効果があります。

②さばの缶詰まるごと炊き込みご飯



炊飯器の中にといたお米(2合)と、さばの缶詰、麵つゆ大さじ2杯を入れ、最後に水を2合目の線にあわせる。上から人参、さばの缶詰の身、生姜を乗せてスイッチON。魚の缶詰に含まれるDHA・EPAが血管力を高め、カルシウムは骨・筋肉の老化を防ぎます。

③万能にんにくオイル



にんにくの皮を剥き、みじん切りにして瓶の上まで詰め込み、オリーブオイルを瓶の口まで入れたら完了。にんにくは、血をサラサラにする働きがあると言われてます。

エファイTOPICS①

今、話題の美白成分

「ハトムギ」エキスが熱い！

長年、女性を悩ませているシミ・そばかす・くすみ・肝斑などのお肌のトラブル。日焼け止め・化粧品を使ってケアしていても、なかなか解消できない人も多いのではないのでしょうか。そんな中、スキンケア成分としてここ数年で一気に注目を浴びているのが“ハトムギエキス”。

古くから肌の美容に用いられてきた植物由来の生薬「ヨクイニン」としても有名なハトムギには、イボ取りや美肌、むくみ解消など、美白・美肌にうれしい成分が含まれています。

ハトムギエキスのお試しサンプルをご用意！

ハトムギの美白力をぜひお試しください。

そんな中、エファイでは特許取得成分であり、なかなか消えない肝斑にも効果が実証された「ハトムギGRDエキス」を中心に、



“アルブチン”の10倍以上の美白効果がある「ハス花エキス」など、数種類の天然美白成分をご用意。透明感ある肌を実感していただけるサプリメントのサンプルをご用意しておりますので、夏にダメージを受けたその肌で、ぜひハトムギの効果を実感してください。



↑ KOSEが7月に発売した「雪肌精」ブランド初のサプリメント

エファイTOPICS②

寒い季節こそプロポリス



年末に向け、ばたばたと忙しい師走。冬の寒さと疲れ、インフルエンザウイルスなど、体調を崩しやすい季節がやってきました。そこでみなさんにおすすめするのが、「プロポリス」！

プロポリスとは？

みなさんご存じの通り、プロポリスは、ミツバチ自らの分泌物と樹液や樹皮などを混ぜ合わせてできた、粘着性のある物質です。植物には、傷つけられた際などに高い抗菌作用のある樹液を分泌し、自らを守る働きがあります。ミツバチたちは、この働きを活用してプロポリスをつくり出し、自分たちの巣の隙間や入口などに塗りつけることで、病原菌から巣や仲間を守って暮らしています。また、プロポリスと人との関係も古く、紀元前数百年の古代エジプト時代から、その抗菌作用が知られているといわれています。その証拠に、当時ミイラの防腐剤として用いられたほか、かのクレオパトラも愛用していたといわれています。つまりプロポリスは、植物の知恵、ミツバチたちの知恵から生まれた、“天然の抗菌薬”ともいえるでしょう。

プロポリスのおすすめの採り方をご紹介します

温めた牛乳や、はちみつをお湯に溶かしたはちみつ湯に、プロポリスをたらして飲んだり、ヨーグルトにかけて食べるのがおすすめです。また、薬局など市販で売られている空カプセルに、プロポリスを詰めて飲む方法も手軽です。プロポリスで、この季節を元気に乗り切りましょう！！

