

みなさん、今年も一年お疲れさまでした！2020年に引き続き、2021年も「ニューノーマル」に適應していくような生活を強いられる方が多かったのではないのでしょうか？来年は、少しずつ、新しい日常を楽しめる一年にしていきたいですね。そこで今回は「体質改善」をテーマに、新たなライフスタイルを考えていけたらと思います。

射手座の

新月 🌙

12月4日



射手座は、自由を司る星座。今まで自分が限界だと思っていたことを突破できそうな一日。ぜひ挑戦してみてください。

双子座の

満月 🌕

12月19日



軽やかさがテーマの双子座では、イメージチェンジをするのが吉。髪型などの外見だけでなく、部屋の模様替えなどもおすすめです。

新月：願い事や、何かを始めるのに最適な日。

満月：デトックスや、断捨離などに最適な日。



SAMMA CAFE!

新しい年、新しい「ワタシ」！

2021年が終わるまで、残りあと僅か。新しい年を迎えるにあたって、サンマカフェでは「新しいカラダ」にリニューアルすることをおすすめします！

漢方では「心身一如（しんしんいちにょ）」という言葉があり、ココロとカラダは繋がっていて、「カラダ」が健康になれば「ココロ」も健康で幸せになる、という考え方をします。つまり、毎日健康で快適に過ごすカラダづくりは、日々の幸福度に繋がるのです。

健康なカラダは、一日でつくることはできません。だからこそ「頑張らない」「楽しい」習慣づくりが一番大切になってきます。次から、そのヒントを一緒に探していきましょう。

体質改善の、第一歩

体質改善においてまずいちばんはじめにやりたいのは、カラダの「デトックス」です。カラダの中にある過剰なものや、不純物をどんどん排出すると、カラダ中の巡りがよくなっていきます。その方法として一番おすすめなのが、ファスティング（断食）です。

普段の食事を一時的に止めて、胃腸を休めることで、カラダは「吸収」ではなく「排出」させることにエネルギーを集中します。すると、カラダは今まで溜め込んでいた不純物を排出し、各臓器の機能が向上します。全ての臓器が健康になり正常に働きはじめることで、代謝や免疫力が上がり、病気になりにくいカラダ、美しいカラダづくりの土台ができます。

断食は、夕飯だけを抜く方法や、酵素ドリンクを使う方法など、さまざまです。ぜひご自身のライフスタイルに合う方法を試してみてくださいね。

「16時間断食」の奇跡！

手軽にファスティングができると話題のこちらの方法、一体どのような効果があるのでしょうか？



16時間ダイエットとは、1日のうち8時間は食事制限がなく、何を食べても問題ありませんが、あとの16時間は断食をするというダイエットをさします。食事を摂る時間と摂らない時間を明確に分け、胃腸にかかる負担を減らすことで、身体に良い影響を与えられる方法です。

16時間ダイエットを行うことで、細胞の中にある古いタンパク質が新しいものに作り変えられる「オートファジー」の仕組みが発動されます。これによって細胞が生まれ変わり、生活習慣病や認知症などの予防や、老化防止などの効果が期待できるといわれています。ダイエットや美肌効果もあるとの報告も。

他のファスティング方法のように、準備食や回復食がないため、どんな方でも手軽に取り入れることができます。

カラダを一旦リセットしたい方や、日々の健康と、内側から輝くような美しさを手に入れたい方は、ぜひお試しください！

薬局スタッフ発！ご近所グルメ物語 ～第四話・インド食材 編～

今月の担当：森田 博美



『マヤバザール』（目黒）

知る人ぞ知る、目黒駅より徒歩2分の路地裏にある、インド食材・スパイス専門店。香辛料やカレー、紅茶など、高い品質の食材がかなり安く手に入ります。品揃えがとても豊富なので、自宅でスパイスカレー作りに挑戦したい人にはとてもオススメ。スタッフの方に相談すれば、どのスパイスを購入すれば良いかアドバイスもしてくれます。寒い季節なので、ぜひお試しください。

なく長く続けることができるので、最終的に結果が出やすいです。

このような意識は、全て「自分を大切にすること」「自分の気持ちを尊重すること」にも繋がります。自己否定的な頑張りを続けるのではなく、常に自分のココロや感情と向き合っ、その波長に合わせて自分のライフスタイルを整えていく。これが理想の形なのではないかと思います。

新しい一年を迎えるにあたって、自分の習慣を変えるのにはとてもいい機会です。今まで慣れ親しんでいたけど手放せなかった悪習慣を少しずつでも変えていくことで、自分のことももっと好きになることができます。とても不確定な時代ですが、大切なことは、毎日をポジティブな意識で過ごしていくこと。そのための体質改善や「ココロ」の入れ替えは、私たちが毎日幸せに生きていくためにとても良い役割を果たしてくれると思います。今年も一年、ありがとうございました！来年もサンマカフェをよろしくおねがいします。

ライフスタイルを整える

「ココロ」と「カラダ」を健康で幸せにしていくには、日々のライフスタイル、そして「意識」がとても大切です。今まで、健康を意識して「運動しなきゃ！」「甘いものを減らさないと・・・」のように頑張っていた人は、もしかしたら結果が出づらい人かも。

根本的な「ココロ」「カラダ」の変化は、そういった頑張りよりも、サステイナブルな習慣づくりをするのが一番おすすめです。「毎週ジムに行かないと！」よりも、「エレベーターではなく、階段だけ使って歩こう」や、「大好きなお菓子をやめよう」ではなく、「甘いものは白砂糖ではなくはちみつを使ったものをなるべく選ぶようにしよう」など。我慢や頑張りは、蓄積すればするほどどんどん辛くなっていきます。でも、自分が好きなものを我慢しない方法や、簡単にできる方法を毎日続ける方が、ストレスが少



担当管理栄養士：福永 祐香

今月の栄養士コラム

～なにを食べる？年末年始の美味しい誘惑～



この時期は、クリスマスに忘年会、お正月に新年会と、家族や仲間とお酒を飲んだり、ご馳走を食べたりする機会が増えてくるのではないのでしょうか？
おめでたい席だからこそ、健康に過ごせるように食事に工夫をしましょう。

<お餅の食べ過ぎには注意>

お餅約2個(100g)は、ご飯お茶碗1杯(150g)と同じカロリー(240kcal)です。

もち米はアミロペクチン 100%で、うるち米(お米)より消化されやすい為、つい沢山食べてしまいがちですが、そうすると血糖値が急激に上がってしまうため、食べ過ぎには注意が必要です。

<アルコールは適量に>

アルコールの飲みすぎは、死亡率を引き上げます。種類を問わず、飲みすぎには注意をしましょう。

ちなみに、ビール 200ml、ワイン 100ml、日本酒 70ml、焼酎 40ml、ウイスキー30mlがおおよそ同じカロリー(80kcal)です。

<黒蜜はちみつプリン> (100ml×3個分)

★材料

卵 : 3個
牛乳 : 220ml
はちみつ : 大さじ3杯
黒蜜 : 小さじ3杯



★作り方

1. ボールに卵を入れ、泡立たないようにほぐし、牛乳とはちみつを入れて混ぜます。
2. 耐熱容器に茶こしでこしながら1を流し入れます。
3. 少し穴を開けたアルミホイルで蓋をし、鍋に容器を並べて、容器の半分くらいまで熱湯を注ぎます。
4. 鍋に蓋をして弱火で5分、火を止めて15分そのまま放置をします。
5. 熱が冷めたら、鍋から取り出し、冷蔵庫で冷やして、食べるときに黒蜜をかけたら完成です！

<クリスマスケーキはどれにする？>

ケーキの種類でもカロリーが変わってきます。砂糖不使用のプリンなどはカロリーが控えめでオススメです。



ショートケーキ、チョコレートケーキ
(350~400kcal)



モンブラン、ティラミス
(400~500kcal)



プリン
(100~200kcal)



シュークリーム
(200~300kcal)



シフォンケーキ
(150~200kcal)