司朗先生にききました

健康美人なび

第144回「ポリフェノール」

「抗酸化成分」

ポリフェノール

赤ワインに多く入っていることが話題となり、赤ワインブームの立役者となったポリフェノール。すべて植物の光合成時に出る物質で、自然界にナッツ類などに含まれるポリフェノールやカカオポリフェノールは高血圧を引き起こす酵素・アンジオテンシンの働きを阻害し、血管を広げて血圧を下げます。その他、お茶のカテキンやコーヒーのクロロゲン酸には、代謝を活発にさせ脂肪燃焼を促す効果が、ウーロン茶に含まれるウーロン茶重合ポリフェノールには、脂肪の吸収の抑制、メタボ解消などの効果があります。

こうして効果を並べてみるとアンチエイジングには欠かせない成分ということが分かりますが、残念なことに体に蓄積していくことはできません。

また、抗菌作用・抗酸化作用以外の作用は、ポリフェノールの種類によってさまざまなので、ひとつの食品から摂取しようとはせず、いろいろな食品を組み合わせて摂ることもポイントです。

中野司朗レディースクリニック
中野司朗（なかの・しろう）
1956年生。済生会奈良病院産婦人科部長を経て、2006年に中野司朗レディースクリニックを開院。

NAKANO SHIRO LADIES CLINIC

国宝の十一面観音菩薩像と
国史跡名勝庭園の特別公開

4 法華寺（ほっけじ）

奈良時代、光明皇后の発願にて、総国分尼寺として建立。藤原不比等（光明皇后の父）の邸宅跡に建つ。3月20日～4月7日は本堂に安置されている国宝の十一面観音菩薩像が特別開扉されるほか、カキツバタで有名な名勝庭園が春季のみ特別公開されるので必見だ。本堂前に咲く枝垂れ桜や、名園と名高い華楽園でも春を告げる花々が咲き誇り、まさに春爛漫のひとときを過ごせるだろう。

奈良市法華寺町882　☎0742-33-2261
開9:00～17:00
¥3月20日～3月31日、4月8日～6月4日（華楽園、本堂拝観料を含む）大人800円、4月1日～4月7日（名勝庭園、華楽園、本堂拝観料を含む）大人1000円

確かな目利きと技術で仕立てた
五感で味わう至高の日本料理

2019.6 OPEN

5 五感 魚銀（ごかん うおぎん）

大阪や東京の有名割烹店で修業を積んだ店主が繊細な技で仕立てた和食を、コースで味わえる。奈良県磯城郡産のお米『ひのひかり』を特注のおくどさん（竈）で一組分ずつ丁寧に炊いた銀シャリをはじめ、奈良県産野菜や大阪の鶴橋市場にて毎日買い付ける旬の食材など、こだわりが随所に光る。店内は上質なインテリアでまとめられていて、ハレの日にもぴったりの高級感漂うお店だ。

奈良市大宮町6-4-13 コーポ大宮105　☎0742-36-6668
開ランチ 水～日曜12:00～最終入店13:00、
ディナー 火～日曜・祝日18:00～最終入店20:30
休月曜、火曜のランチ
¥ランチ3500円～、ディナー7000円～（いずれも税抜）

今年のお花見は
オシャレなフレンチ弁当をチョイス！

2019.9 移転 OPEN

6 デリカテッセン ロワゾ・ブリュ

人気のデリカテッセンが蒲蒲池から新大宮に移転オープン。「田舎風パテ」やキッシュ、オードブル、こだわりのチーズなどフランスの郷土料理をテイクアウトして味わえる。ホームパーティやお祝いなど華やかなシーンはもちろん、もっと気軽にフレンチを楽しめるようにと、リーズナブルなお弁当なども用意している。「カヌレ」や「プリン」など別腹のデザートも忘れずに！

奈良市大宮町3-1-16-1　☎0742-93-9061
開11:00～20:00
休日曜
¥「フレンチ弁当」880円、「クリームコロッケ」180円、「オードブル(小)」3500円（いずれも税込）

春のお散歩map

桜を眺めながらのんびり歩こう♪

揚げたてのアツアツ天ぷらと
こだわりの珈琲を
味わえるお店

2019.3 RENEWAL OPEN

7 TENKI CAFE（てんきかふぇ）

長年、地域の人から愛されてきた老舗天丼店が、天ぷらとコーヒーを楽しめるカフェにリニューアル。キャノーラ油100％でオーダーごとに揚げるサクッとした天ぷらを味わった後は、大阪・平野の「やぶ珈琲」より仕入れるこだわりの豆で淹れた珈琲「TENKIブレンド」400円（税込）で一息ついてみては？ カフェ利用ももちろんOKなので、少し休憩したいときにも。

奈良市大宮町5-3-33　☎0742-35-2584
開10:30～20:00
休日曜
¥写真は「特盛天丼」750円、「フルーツサンド」500円（いずれも税込）

読者の声　【テーマ】　健康のために行っている食生活の習慣、意識してとり続けている食材、食品はありますか？

長寿への道・輝いて生きる為に

第216回「香月ドクターの脳・神経ファイル」

大切です！脳の健康チェック

日本脳神経外科学会専門医
大阪医科大学臨床教育教授
香月伸二 院長

世の中はコロナウイルス一色です。なかなか勢いが収束する気配はなく、不安な日々が続きます。連日テレビで感染者数がカウントされ、政府の感染症対策への不平や不満ばかりが報道されるのを見ていると、マスコミが視聴者の一層の不安を煽っているようにも思えてきます。世界的な人類の健康危機に対し、慣病の予防を目的とした一般の特定健診は、「今は自分たちが民主的に選んだリーダー先日今年度分の受診が終了しました。特定健診を先頭にして、日本中診の一番の目的は動脈がワンチームになって硬化を中心とした疾患協力し合うときなので を受けておくのは、脳の予防、つまり脳卒中卒中予防のために大切や冠動脈疾患の予防と なことだと思います。言っても過言ではあり実際、特定健診では問ません。特定健診で問題ないだった方も、脳血管題なしだった方は脳卒の動脈硬化が進行して中のリスクが高くない内服薬での予防が必要と言えますし、逆に問な方もおられます。ま題ありだった方はリスたただ、あくまで血液検クが高いと言えます。つかることも少なくな査や肥満度で危険因子出血の予防に備えるこの有無をチェックしてとができます。なによるだけで、実際の脳の状態を調べているわけではありません。その意味で、健診で問題あに一度、脳の健康チェックをしてみましょう。

脳神経外科、内科、整形外科、
リハビリテーション科、MRI・CT検査
かづきクリニック
奈良市大宮町5丁目1-10（中央郵便局東すぐ）
月・火・水・金／9～12時／17～20時
（リハビリ・検査／14～16時）
土曜9～13時、木曜・日祝休（P20台）
☎0742-32-3201
http://www1.kcn.ne.jp/~kazuki-s/

ドクター山下の骨・関節セミナー　第118回

不動化と廃用症候群

日本整形外科学会専門医
山下 豊 院長

新型コロナウイルスの影響で外出を控え、ご自宅に籠る方が増えています。そこで心配されるのが"廃用症候群"です。廃用症候群とは、病気やケガなどで身体を動かせない状態が続き、過度の安静や日常生活の不動化にともなって生じる身体的・精神的諸症状の総称です。廃用症候群の症状は、筋骨格系、循環・呼吸器系、内分泌・代謝系、関節周囲の皮膚や筋肉、靱帯、関節包などの軟部組織が短縮や癒着し、関節可動域が制限されます。やがて骨にも影響が および、骨吸収亢進が起こり骨萎縮が進行。つまり、骨粗鬆症が急速に進行します。同時に、下肢静脈の血栓症、呼吸筋の筋力低下による換気障害、尿路結石・尿路感染、うつ・睡眠障害などが、筋力低下と筋萎縮がと引き起こされ、高齢の方は、寝たきり状態へとつながっていきます。

こうした悪循環を断ち切るには、歩くことが一番です。歩くことによって、ウイルス感染に強い体になります。家の中でじっとしているのは楽ですが、是非、近くを散歩して、ウイルスにも負けない体づくりを心がけましょう。

整形外科、外科、リウマチ科、
リハビリテーション科
山下医院
京都府木津川市相楽高下46
（JR西木津駅より徒歩4分・木津川中学校前）
月・火・水・金／9～12時／16時30分～19時30分
土曜9～12時／木曜・日祝休診
☎0774-72-7650

山下 豊（やました ゆたか）
大阪市立大学医学部、同大学院卒。医学博士。同附属病院等を経て、平成5年に開院。日本整形外科学会専門医。
日本リハビリテーション学会認定医。

保存版　近畿一円対応可能！単身・ミニ引越はおまかせ！
●様々な引越プランご用意！
●不要品整理、買取OK!!
遠方でも行ってくれる？▶もちろん！
実家を片付けたい。使う物も選んでくれる？▶もちろん！
費用は？▶低価格にも自信あり！
安心の低価格
軽トラック1台
¥15,000～
（他1t・2t・3tトラック）
エアコンの取り付け、取り外しもおまかせ下さい！
●お片付けの中から買い取れる物が有れば買い取りも致します。
こえだスッキリ！
エコライフ　0120(247)475
近畿エコライフ　検索　http://www.ecolife-pro.jp
奈良県磯城郡田原本町金剛寺236　■営業時間：午前9時～ 年中無休（日曜・祝日も営業）

頭皮スッキリ 脳疲労 ストレス解消♪
ブラッシングシャンプー 推奨サロン
世界オンリー1技術
頭のツボを刺激し頭皮のコリをほぐして
自律神経を整え、専用ブラシでシャンプーします。
脳疲労が取れ、根元の立ち上がりが出ます。
ブラッシングシャンプーコース　特別価格
※マイタウンを見てご予約をいただくと　¥4,000 ⇒¥3,000（税抜・ブロー代込）
美容室－LUNEX－ルネックス
0120-876-801
（予約優先制）（ご予約電話番号）
㊡毎週月曜日/第2・第3日曜日　パーマ・カラー受付／17:00　カット受付／18:00
ルネックス美容室は60～70歳代の美しさを応援します

春こそ歩こう！ウォーキングのイロハ

正しい姿勢と服装のポイント セルフチェック

<帽子>
春・夏は、遮光効果はもちろん、運動でかいた汗が顔に落ちてこないようにするストッパーの役目も。

<服装>
腕を振って歩く際に窮屈にならないよう、肩にゆとりがある服を選ぼう。ズボンはピッチリとしたものは血行を悪くし、ふくらはぎのポンプの役割を邪魔してしまう。ダイエット用のタイツやストッキングにも注意しよう。

<姿勢>
猫背になると膝が伸びず痛めてしまう原因に。視線をまっすぐ前に、腰をしっかり起こしてへその下から一歩踏み出すイメージを心がけて。

<腕>
ウォーキングは、上半身をしっかりと使うことでより運動効果アップ！腕を後ろに引くことを意識し、肩甲骨をたっぷり動かそう。

<靴>
足に合ったウォーキングシューズがベスト。なければ普段履きなれたスニーカーを履こう。

ウォーキングが身体に良い理由

ウォーキングは下半身のみの運動と思われがちですが実際は全身を使う有酸素運動。一番大きいのは体の血の巡りを良くする効果。血液は全身をめぐり、酸素や栄養などの物質を身体のすみずみの細胞に届けている。同時に、細胞から二酸化炭素や老廃物を回収し、それを処理する働きも。血糖値が気になる、冷え性にお悩みの方、ダイエットのためなど、この春から歩く習慣をはじめてみませんか？

まちかどトピックス

セール

オーダーカーテン買うならココ!!「春の新生活応援セール開催中!!」4月30日マデ

必見！新築・引越・模様替えのお客様

東生駒にある創業35年の「アフロス」はオーダーカーテン専門ショップ。国内外一流メーカー品が実寸大で展示されイメージし易い上、専門のアドバイザーが好みのスタイルを予算に合わせて相談に乗ってくれます。もちろん、お得な価格も見逃せない。期間中、国内外有名メーカーのカーテンが定価から最大60%オフに!!

ブラインドやロールスクリーンなども大幅割引。※また今回読者特典として、カーテン10万円以上お買上げで総額より5%オフ！さらにキャッシュレス決済利用で5%還元もダブルでお得なセール（計10%オフ！）お見逃しなく！！

■お問い合わせ
オーダーカーテン専門店　アフロス
生駒市辻町399－11
営業時間：10：00～19：00
☎0743-74-8463
HP　カーテンアフロス　検索

スポーツ&カルチャー

幼児音感教育とピアノが両方習える春の生徒募集！無料1日体験レッスン♪

ソフィア音楽教室の「幼児ピアノランド」では、42年の経験から編み出された独自の方法で、音感教育とピアノ両方の指導が受けられる。お母様や保護者に負担がほとんどない状態でも、みるみる演奏力が身に付くように、親切・丁寧に指導してくれる。同教室では春から学ぶ新入生を募集中！

2～3人の少人数制で、無理なく楽しく個性に合ったレッスンを受けられると好評！優秀な講師陣が総力を挙げてお子さんを応援！

生徒参加の夏の発表会・Xmasの両コンサートは一昨年改装したソフィアリサイタルホールで行う。先生達の楽しい演奏も有り。同発表会では、3～4歳の子どもでも、1年後には両手で演奏できるとのこと。

無料体験レッスンは3/28（土）、4/5（日）、11（土）、16（木）、26（日）、5/10（日）、24（日）
☆3歳前半・後半は、13時半～
☆4・5・6歳は、15時半～
問合せは、近鉄富雄駅1分の「ソフィア音楽教室」
☎0742-44-7772
iタウンページ「ソフィア音楽教室」で検索

暮らし

外反母趾、足底筋膜炎の痛みの方増大!!間違った靴を履いていませんか。

腰痛、膝痛、足底筋膜炎、外反母趾、魚の目、たこなどの痛みのトラブルの方が訪れる異邦人では、間違った靴の知識で、間違った履き方をしている方に正しい「靴選び」、「靴の履き方」、「歩き方」で「靴＝健康生活」を送る手助けをしています。

靴を締める新機能のダイヤル式シューズ（男・女12,000円＋税 アシックス）<写真>を「異邦人奈良三条店」で是非試してみては。

奈良県は、専業主婦率が日本一と称される。そこで室内で履く「室内シューズバルクレジェ」（男女サイズ有り、インソール装着可別売）が新登場。（希望小売価格5,900円＋税）

本紙持参で、靴とインソールセット購入で通常価格をレジから1,000円引。4月17日（金）まで。（セール品・他クーポン併用不可）

問合せは
☎0742-24-4192（ヨイクツ）
異邦人 奈良三条通り店
奈良市三条町487小山ビル1F　10時～18時
毎週火曜、第1、第2水曜休み。夏季休業8/19～8/23迄
「異邦人 インソール」検索

●納豆とブロッコリー、めかぶを食べ、ユーグレナを飲んでいます。便秘がなくなり、コレステロール値が下がりました。（奈良市 52歳 女性）
<ねばねば&濃い緑の食材！見た目からして体に良さそうですね>