



# Koizumi News Letter

## 『髪と健康を育む美容室』

小泉操美容室  
<https://koizumi-hair.com>

**NO.197**  
 2023年11月  
 創刊:2007/7



### 家事の基本と技 「食」に関するウソホント



昔から言われている食べ合わせや、料理の常識は、本当に正しいのでしょうか？今回は「食」に関する情報の中から、気になるウソホントを調べてみました。

#### 食べ合わせのタブーは、ほとんど迷信！？



昔からタブーとされる、“うなぎと梅干し” “天ぷらとすいか” “焼酎と豆腐”などの食べ合わせ。実は、これらのほとんどは、科学的根拠のない迷信といわれています。高価な食材を食べる贅沢や過食を戒めるため、また中国の『陰陽五行説』が元になっているともいわれています。

#### ◎体に効く！おすすめの食べ合わせ

##### 【とんかつ+キャベツ】

キャベツに含まれる食物繊維が、とんかつの油分の吸収を抑え、カロリーを燃やす働きがあります。



【カレー+らっきょ】甘酢漬けのらっきょは、カレーの辛味を抑えて食欲を増進させ、胃の働きを助けてくれます。

【お寿司+ガリ（甘酢しょうが）】殺菌作用が強いガリは、その抗菌効果で食中毒を防止してくれます。口直しにも最適です。

#### ×本当に避けた方がよい食べ合わせ

##### 【トマト+キュウリ】

トマトにはビタミンCが大量に含まれています。しかし生のキュウリには、ビタミンCを壊す作用があるので、いっしょに食べる場合は、レモンや酢をかけましょう。作用が穏やかになります。



【レバー+みょうが】レバーは「栄養素の宝庫」です。みょうがの苦味成分は、その吸収を妨げてしまうので、避けたほうがよい組み合わせです。

【酒+からし】お酒とからしは、どちらも血行を促す働きがあります。じんましんや湿疹が出やすい人は、注意しましょう。

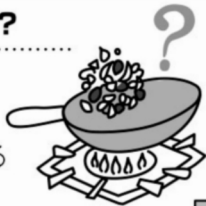
#### 料理の常識編

あたりまえのように覚えている料理の常識、1度見直してみませんか？

#### Q.野菜炒めは古い油でもいいの？



野菜は古い油で炒めると、ベトベトになります。また、カロチンの吸収も悪くなるので、避けましょう。



#### Q.大根は米ぬかでゆでる？



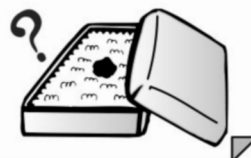
最近の大根の品種は、ほとんどが生食用なので、アク抜きする必要はありません。



#### Q.日の丸弁当は腐らない？



ご飯に梅干しを入れると腐らないと言われますが、梅干しの酸が効くのは、梅干しの周りのご飯だけ。梅干しは、小さくちぎって、ご飯全体にまぶしたほうが効果的です。



#### Q.肉は腐る直前がおいしい？



動物の肉は、新鮮なほど筋肉が固く、時間が経つと徐々に柔らかくなります。そして、腐る直前に最も熟成が進み、うま味が増します。ただし消費期限にはご注意ください。逆に魚は、新鮮な方が身がひきしまり、おいしくいただけます。





## \*\*\*子どものイライラ\*\*\*

忙しい時に限って、子どもはぐずぐずと泣くものですね。するとお母さんはイライラしてしまいます。「泣くのはやめなさい!」と、頭ごなしに叱って、子どもは逆に激しくぐずりだす…。この悪循環、子を持つ親ならだれでも経験するものです。

こどもがぐずる理由はいろいろありますが、こういう場合、お母さん自身が原因となっていることが多いようです。忙しい時間帯や、これから何かを始めようとしているとき、子どものちょっとした失敗やいたずらに、お母さん自身がイライラした態度で接してしまう。

するとそれが子どもにうつり、反抗的な態度をとったりぐずったりします。子どものぐずりは、イライラした気分の表れと言えるでしょう。こんなときは、まずはお母さんが深呼吸して落ち着きましょう。冷静さを取り戻すと、子どもに対する気持ちにも余裕が出て、子どもも安心します。また、言葉が出始める2歳前後の子どもは、自我がしっかりして言いたいこと、やりたいことが急激に増えますが、能力がそれに追いつきません。そのため、イライラして泣いたりぐずったりするのは、お母さんが子どもの気持ちを汲んであげましょう。「これがしたかったんだよね」と声をかけてあげると、子どもは落ち着くものです。時には、泣き止むまで放っておくのも必要です。泣くことで思い通りに行かない悔しさを吐き出して、気分を変えることができるからです。そんなことを繰り返しながら、しだいに子どもは自分の感情をコントロールする術を身に着けるようになるのです。



## セカンドオピニオン



「セカンド・オピニオン(=第二の意見)」とは、患者にとってベストな治療法を選ぶための手段です。そこで今回は、セカンド・オピニオンの上手な活用法や注意点をご紹介します。

### 「今の診断や治療法」をしっかりと確認

まずは、診断に対する不安や疑問点を現在の担当医に聞きましょう。担当医の意見やその治療法をすすめる理由もしっかり確認しておきます。

### 「セカンド・オピニオンを得たい」とはっきり伝える

担当医の意見や治療法を確認した上で、別の見方や他の治療法を聞いてみたいという気持ちが芽生えたら、「セカンド・オピニオンを得たい」と申し出てみましょう。言い出しづらい方は、ある程度、診断名や治療法を説明された時点で、「他に方法はありますか? セカンドオピニオンを聞いてみたいのですが」と申し出るのがおすすめです。

### いい病院の見分け方

セカンドオピニオンを得る際に、採血や過去のデータを説明してくれたり、快くコピーを渡してくれたり、「不安でしたら、違う医療機関で説明を受けて相談してみてください。」と進んで対応してくれる病院はよい病院といえるでしょう。



中には、必要な情報を出し渋ったり、「レントゲンは、再度その病院で撮ってください」など、冷たい対応をする病院もあります。情報を提供してもらうのは、患者さんの権利です。しっかりアピールしましょう。

### 【セカンド・オピニオン外来を設けている病院も】

最近では、「セカンド・オピニオン外来」を設けている病院もあります。セカント・オピニオンという前提があることで、病院側は、より丁寧に対応することができます。現代は医学の進歩が著しく、治療法も多数あります。そんな中で、「セカンド・オピニオン」はますます求められるようになるでしょう。自分の納得のいく治療が受けられるよう、専門医に相談にのってもらいましょう。

簡単!

クッキング・レシピ

# Cooking Recipe

そろそろ、あったかいものが恋しい季節になってきました。家族が揃って食事できる日には、やっぱりお鍋ですね♡おいしく食べて会話も弾み、体も心もポカポカ。いつものお鍋もいいけれど、コクがあってカルシウムもたっぷりの「ミルク鍋」はいかがでしょう。ミルクが加わるだけで、素材の味がまろやかになります。また、しょうゆ、みそ、昆布、コンソメなど、どんな出汁(だし)に加えてもよく合うので、いろいろ試して我が家の味を作ってみるのもいいかも知れません。

## 材料(4人分)

- 鶏肉つみれ
- ・鶏肉ミンチ…250g
- ・ねぎ……………適量
- ・卵……………1/3個
- ・塩・コショウ…少々
- 玉ねぎ …… 1個
- ソーセージ…適量
- ホタテ貝 …… 8個
- ブロッコリー…1株
- とうもろこし…1本
- にんじん …… 1本
- しめじ…1パック
- スープ
- ・牛乳…4カップ
- ・チキンブイヨン…4カップ
- ・塩・コショウ…少々



\*Today's recipe

## まろやかミルク鍋

- ① つみれをつくります。  
鶏肉ミンチ、ねぎ、卵、塩、コショウを合わせて手でよく練ります。
- ② ソーセージに切り込みを入れます。
- ③ ブロッコリーは、小房に分けてさっと塩ゆでにします。
- ④ とうもろこしは、適当な大きさに切って塩ゆでにします。
- ⑤ 玉ねぎ、にんじんは薄切りにします。
- ⑥ しめじは、小房にします。
- ⑦ 鍋に牛乳、チキンブイヨン、塩、コショウを入れて、火にかけます。
- ⑧ ⑦が沸騰してきたら、①のつみれをスプーンで丸めながら入れ、にんじん、玉ねぎ、ホタテ、ソーセージ、とうもろこし、しめじ、ブロッコリーの順に入れます。
- ⑨ お好みで、しょうが、ねぎなどの薬味を加えて、いただきます。



**[POINT]** ①浅いリンパは美容に、深いリンパは健康につながる  
リンパの働き ②リンパジェルを使ってリンパを流すのが効果的!

## 鎖骨・胸・わきの下のリンパを流す

### 1 両手を広げ、伸びをする

手のひらを上向きにして手を軽く組み、両手を上げて伸びをする。



### 2 上半身を横に倒す

両手を上げたまま、息をゆっくり吐きながら、上半身を横に倒して10秒キープ。反対側も同様に。



**Point!**  
横に倒す動きに逆らうように腰を固定する

この動きが浅いリンパに効く!

さらに両手を伸ばす

両手をグッと伸ばすことで、わきの下から鎖骨、胸から心臓へのリンパの流れがよくなる。

わきを伸ばすストレッチをすると、鎖骨・胸・わきの下のリンパ節のリンパの流れがよくなります。また、体のわきを伸ばし、硬くなった体をほぐすことで副交感神経にも作用するので緊張感から解放されます。

# 運動

コラム

## 「お家の中で流すリンパ」心のケア編④



小泉操です

# NHK朝ドラで人気の「牧野記念庭園」レポート

こんにちは、朝ドラ【らんまん】で一躍有名になりました植物博士の牧野記念庭園に行ってきました。10/2 阿佐谷よりバスにて約50分、東京学芸大附属前で降り、徒歩5分。この日もとても多くの方が訪れていました。

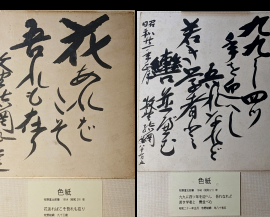
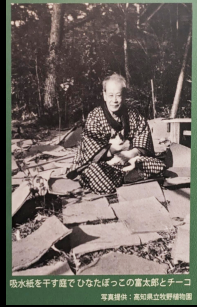


牧野記念庭園は、牧野富太郎博士(1862~1957年)が、大正15年から昭和32年(94歳)ご逝去するまでの約30年間を過ごした居宅と庭の跡地で、当初は、東京都に寄贈されたが昭和33年に練馬区立庭園となったそうです。園内には牧野博士が発見し、妻の名をとって命名したスエコザサをはじめ、300種類以上の植物が生育しています。記念館では博士が採集した植物標本や、著書、顕微鏡などの展示の企画展10/9迄が開催中でした。



家守りし妻の恵みや  
我が学び  
世の中のあらん限りで  
スエコ笹  
牧野富太郎

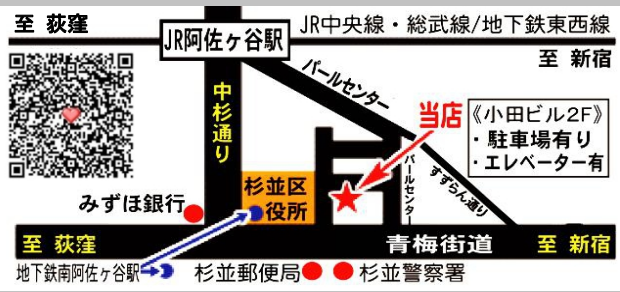
また、生誕160年事業として「牧野記念庭園書齋再現プロジェクト」が始動し、牧野富太郎博士のひ孫で学芸員の牧野一淳(かずおき)さんは「リアルな書齋の再現が悲願だったので、喜びもひとしおです」と、語ったそうです。そして、令和5(2023)年4/3に一般公開となりました。今回のリニューアルでは、45,000冊もの蔵書を保管するご本家「高知県立牧野植物園」の協力を得て、高感度カメラで撮影し、再現した3,200冊にもおよぶ本のレプリカ(こだわりの手作り)や博士愛用の道具類のレプリカにより博士の晩年の様子を再現。



植物研究に没頭している博士が、そこにいるような雰囲気を感じ出してました。以前訪れた方も再度足を運ばれることをお勧めします。小泉 操

小泉 操 (1955生) 1973 青森県立三沢高校卒 '73 都市銀行入社 '76 同行退社 '77 日本美容専門学校卒 '78 美容師免許取得 '78 ヨーロッパ研修 '79 世界カットチャンピオンに師事 '81 管理美容師免許取得 '84 青山にて故 平尾昌晃氏(作曲家)と美容室&メイクスクール共同経営兼店長(女優・歌手・タレント・テレビ・雑誌・ポスター等のヘア&メイクを手掛ける) '86 第2回ヨーロッパ研修 (サッスーンスクール・トレバ・ソルビー他) '87(S60)当地にて (株)小泉操美容室設立・開業 '96~'99 杉並区立小PTA 会長 '03 杉並区立中PTA 会長・都立高PTA 副会長 '95~'10 小中高各校インターンシップ出前授業 '95~病院ボランティア活動中(273回24年) '00 アートメイク技術習得・フェイシャルエステ技術習得'23/創業36周年

受付時間 10:00~平日:19:00迄  
日祝:18:00迄  
定休日:毎週火曜&第1・第3月曜  
TEL & FAX: 03-3318-5820  
※ご予約優先・早朝予約承ります  
<https://koizumi-hair.com/>  
mail: misao@koizumi-hair.com  
杉並区阿佐谷南 1-14-5 小田ビル2F  
<杉並区役所東隣り>



11月の店休日  
6(月)7(火)、  
14(火)  
20(月)21(火)、28(火)  
12月の店休日  
4(月)5(火)、12(火)  
18(月)19(火)、24(火)、26(火)  
※31(日)は、15:00迄