

すみれ通信

～健康な未来のために～

発行 すみれ鍼灸整骨院

住所 西宮市久保町10-26 メガロコープ西宮103

電話 0798-33-9733



ホームページ

院長挨拶

こんにちは。院長の山本です。10月といえば台風がよく発生する時期です。台風の年間の発生数はだいたい決まっています、毎年25個前後できるそうです。お天気に詳しい患者さんが教えてくれたのですが、西宮に住んでいてホンマにヤバイ台風は「950hPaの勢力を保ったまま、徳島あたりをかすめて明石あたりに上陸するパターンの台風」とのこと。この勢力・ルートで来る台風は勢いが弱まらずに上陸・直撃するので嚴重な警戒が必要です！関空が浸かった2018年の台風21号がまさにこのルートでした。他のルートを通る台風は、西宮に来るころには勢力が弱まってから通過するので、勢いは多少落ちています。参考にしてみてください。防災関連でもう一つ、寝室から手の届くところに下駄箱の中で余っている靴を一足置いておきましょう。大地震が来ると、家の中もガラスや食器が割れて散乱することが想定されます。少し前も南海トラフ地震の注意喚起がありましたよね…。今回は食欲の秋について書こうと思っていたところ、ぜんぜん違う方向に話が進んでしまいました…。夏が終わって秋になる季節、みなさんの好きな食べ物は何か？ぜひ、お話を聞かせてください。ではでは、また次回。



ツボを探してみよう

絲竹空(しちくくう)

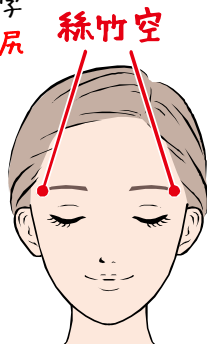
「絲」「竹」「空」、この3つの漢字の意味を合わせると「**細い形の眉尻にあるツボ**」という意味になります。

ツボの見つけ方

眉尻を指で押さえて上下に動かすと骨の小さなくぼみに触れることができますが、そこが「絲竹空」です。

治療の効果

眩しさから起こる目の充血や片頭痛によく効くツボです。このツボをマッサージや指圧したりすると、目の疲れや顔のむくみが取れてスッキリします。



意味を勘違いしやすい慣用句 「どおり」と「どうり」

A:×「彼はかつて高校球児、どおりで野球が上手いわけだ」

B:○「彼はかつて高校球児、どうりで野球が上手いわけだ」

【解説】

会話の中ではあまり気になりませんが、「どおり」と「どうり」は違う意味の言葉になるため、文字にするときは注意が必要です。「どおり」は漢字では「通り」になり、同じ状態・そのままであるという意味で、「今まで通り」「予想通り」などのように使われます。一方、「どうり」は漢字では「道理」になり、理由がわかって納得するという意味で、「ここは標高が高い、どうり(道理)で涼しいと思った」などのように、主にそうなる理由とセットで使われます。



乳酸菌パワーで 健康生活を送ろう!

近年、日本人には“大腸がん”が急増しています。また、胃がんなどの原因になる“ピロリ菌”にも半数の人が感染しているとも言われています。そんな中、乳酸菌には“腸の免疫力を強くしてくれる効果”や“ピロリ菌を攻撃する効果がある”と言われ注目されています。そこで今回は、胃腸の強い味方「乳酸菌」のお話をさせていただきます。



【乳酸菌の種類】

人間の身体にとって身近で重要な3種類の乳酸菌をご紹介します。

- 「シロタ株」…生きたまま腸内に届く菌で、人間の身体にとって有益な菌を増やし、悪い菌を減らす働きをします。
- 「乳酸球菌」…牛乳や乳製品に多く見られるほか、漬物などの植物性発酵食品などにも含まれています。
- 「ビフィズス菌」…腸の働きを良くする整腸作用、病原菌をはじめとした有害な菌の増殖を抑える作用があり、代表的な善玉菌として知られています。

【乳酸菌は腸内でこのような働きをしてくれています】

- ・便通の改善
- ・コレステロール値の低下
- ・免疫力の向上
- ・アレルギー抑制効果
- ・美肌効果

【乳酸菌を含む主な食品】

乳酸菌を多く含む代表的な食品の一つが「ヨーグルト」です。ヨーグルトに加えられている乳酸菌の種類としては「ビフィズス菌」「ガセリ菌」「ブルガリクス菌」「シロタ株」などが挙げられますので、いくつかの商品を試してみて自分の身体に合った乳酸菌を見つけてみましょう。



【乳酸菌を増やす作用がある主な食品】

腸内の乳酸菌を増やすには、乳酸菌を含む食品を摂取するほか、乳酸菌のエサとなる食品を摂取して増やす方法があります。乳酸菌のエサになるのは主に「オリゴ糖」と「食物繊維」なので、この2つを意識して取り入れるとよいでしょう。



＜オリゴ糖を含む主な食品＞

- 大豆などの豆類
- たまねぎ
- ねぎ
- にんにく
- ごぼう
- ブロッコリー
- アスパラガス
- カリフラワー
- アボカド
- バナナ
- など

＜食物繊維を含む主な食品＞

- 穀類(玄米、胚芽米、麦めしなど)
- 芋類(さつまいも、里芋、こんにゃく、しらたきなど)
- きのこ類(しいたけ、しめじ、えのきなど)
- 豆類(大豆、小豆、納豆、インゲン豆、おからなど)
- 海藻類(わかめ、ひじき、寒天、ところてんなど)
- 野菜(ごぼう、ふき、青菜類、アスパラガス、キャベツなど)
- そば
- ライ麦パン



これから本格的に感染症が流行する季節がやってきます、乳酸菌パワーを利用して元気に乗り越えたいですね!

食卓にもう一品! 簡単健康レシピ

ヨーグルトディップ添え 温野菜サラダ



材料 (2人分)

- ・かぼちゃ……………300g
- ・卵……………M 玉2個
- ・ブロッコリー……………30g
- ・ミニトマト……………20g
- ・食パン……………20g
- (a) フレンチドレッシング…大さじ1と1/2
- (a) 粉チーズ…はちみつ……………各小さじ1

＜ヨーグルトディップ＞

無糖ヨーグルト・マヨネーズ…各大さじ2

栄養価 (1人分)

- ④エネルギー……………390kcal
- ④カルシウム……………86.5mg
- ④ビタミンC……………28.0mg
- ④ビタミンE……………10.7mg

作り方



- ①: かぼちゃはラップで包み、電子レンジで加熱したら一口大に切る。ブロッコリーは小房にしてゆでる。卵はゆで卵にして輪切りにする。
- ②: 食パンは一口大に切る。ミニトマトは半分に切る。
- ③: 小さいボウルに(a)を入れて混ぜ合わせる。
- ④: 器に①と②をのせて上に③をかける。ディップの材料を混ぜ合わせ別に添える。

ワンポイント!

トマトとかぼちゃには、健康に欠かせないビタミンCとビタミンEが多く含まれています。また、卵もビタミンEが多い食材で、さらにカルシウムの吸収を高めるビタミンDも豊富に含まれています。

