

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。この度、「すみれ通信」を発行させていただくことになりました。2月という中途半端なタイミングですが…記念すべき創刊号です！毎月発行します（予定）。おかげさまで、当院は昨年9月に10周年を迎えることができました。これからも皆様に元気になって喜んでいただけるよう精進して参ります。

2月といえば、西宮では毎週末に「蔵開き」が行われます。日本酒好きな方が集まってくるイベントです。日本酒が好きな方はもちろん、そうでない方も「かす汁」に用いる「酒粕」も販売されています。特に、「宝娘」で販売される酒粕は、取れたての酒粕をビニール袋に入れた状態で販売されていて、まさに取れたて！！の状態。この酒粕は僕のお気に入りです。酒粕は、「かす汁」に使うのはもちろん、そのまま塊を適当にちぎってマグカップ入れ、沸騰させたお湯にかすとあつという間に「甘酒」の出来上がり！！甘酒は「飲む点滴」といわれるくらいなので、身体にもいいし簡単に作れるのでオススメです。ぜひ、試してみてください。

ではでは、また次回。



ツボを探してみよう

肩井 (けんせい)

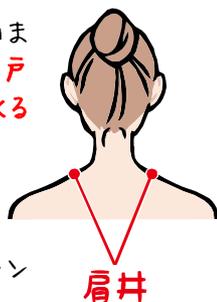
「井」とは井戸のことを表していますが、このツボを刺激すると、井戸から水が湧き出るように力が出てくる^{こと}が由来になっています。

ツボの見つけ方

首の後ろ側の付け根と肩先の中間にあります。圧迫するとズーンとした痛みが走るでしょう。

治療の効果

首・肩のコリや痛み、四十肩、寝違え、疲れ目、眼精疲労などに有効です。他にも気持ちの高ぶりやイライラ、湿疹やじんましんにも効果的です。



意味を勘違いしやすい慣用句
「押しも押されぬ」と「押しも押されもせぬ」

A:×「彼は押しも押されぬ大スターだ」

B:○「彼は押しも押されもせぬ大スターだ」

【解説】

Aの「押しも押されぬ」は誤用だということをご存じでしょうか？ 正しくは「押しも押されもせぬ」の方で、実力があって堂々としているという意味です。ちなみに、これと同じ意味を持つ「押しに押されぬ」と混同して、「押しも押されぬ」と間違っ^て使っている方が多いようです。少しややこしいですが、正しい表現は「押しも押されもせぬ」または「押しに押されぬ」のどちらかです。



ショウガパワーで 冬を乗り越えよう

薬味でおなじみの「ショウガ」は体を温めるだけでなく、免疫力も高めてくれます。

冷えが原因で夜眠れない方や、すぐに風邪をひいてしまう方は、ぜひショウガを摂取してみましょう！



【ショウガはなぜ体を温めてくれるの？】

お料理で使うことの多いショウガですが、実は漢方薬の7~8割に配合されるほど薬効の高い食材です。ショウガの代表的な有効成分は以下の通りです。



<ショウガオール>

辛み成分で、**血流を促進する働き**を持ちます。体のコリや痛み、咳などを鎮める効果もあります。

<ジンゲロール>

辛み成分で、**生の状態では殺菌・整腸作用**があります。加熱するとショウガオールに変化します。

<ジンゲロン>

体を温める作用を持ち、**基礎代謝をアップさせ脂肪を燃焼させる効果**があります。ダイエットに効果がある成分としても知られています。

【おすすめの食べ方】

ショウガは毎日の飲み物に加えて摂るのもよいですが、より効果を高める食べ方もあります。

- <皮はむかずに利用>ショウガの有効成分は皮の近くに集中しています。よく洗ってから使いましょう。
- <干して効果を高める>干したショウガには胃腸を温める効果があります。天日に1~2日当ててみましょう。
- <加熱してから食べる>しっかりと高温で加熱すると、血の巡りを促すショウガオールが豊富になります。
- <朝食に摂る>新陳代謝が高まり、効果的に体温を上げることができます。



【ショウガは「冷凍保存」が便利！】

ショウガは冷凍保存が可能です。まず、ショウガを使いたい形に切り、それぞれ1回分ずつラップで包んで冷凍すれば、1か月程度は持ちます。使うときは自然解凍かぬるめのお湯で湯せんするとよいでしょう。



ショウガはすりおろしたり、繊維を断つように切って使うと成分が抽出されやすくなりますのでお試しください。料理に使用する目安は1かけ(12g)程度が適量です。

食卓にもう一品！ 簡単健康レシピ

大根としらたきの たらこ和え



材料 (3人分)

- ・しらたき.....180g
- ・大根.....100g
- ・にんじん.....50g
- ・高野豆腐.....17g
- ・ごま油.....大さじ1
- ・めんつゆ(3倍濃縮).....大さじ1
- ・酒.....大さじ1
- ・たらこ.....50g
- ・白ごま.....2g

栄養価 (1人分)

- ①エネルギー.....135.6kcal
- ②カルシウム.....199mg
- ③ビタミンC.....10.2mg
- ④ビタミンE.....1.4mg

作り方



- ①: 大根・にんじんはよく洗い、皮つきのままピーラーで7cm程度の長さにおく。沸騰したお湯でしらたきと高野豆腐を2分ほどゆでる。
- ②: しらたきと高野豆腐は水にさらして冷まし、しらたきは4cmの長さ、しぼった高野豆腐は一口大の短冊型に切る。
- ③: フライパンにごま油を入れて火にかけ、大根とにんじんを入れて2分ほど炒める。②・めんつゆ・酒・みりんを加えてひと混ぜしたら、ふたをして2分ほど煮る。
- ④: ふたを取って水気がなくなるまで炒めたら、たらこを白ごまを加えて軽く全体を混ぜ合わせる。

ワンポイント！

大根には健康な歯ぐきをつくる**ビタミンC**、たらこには細胞の老化を防ぐ**ビタミンE**が豊富に含まれています。

