

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 メガロコーポ西宮103

電話 0798-33-9733



ホームページ

院長ご挨拶

こんにちは。院長の山本です。9月になりました。そろそろお米の収穫時期ですね。ここで開業する前は姫路に住んでいました。僕の借りていた家の前には田んぼがありました。田植えが終わって田んぼに水が入ると、かえるが鳴きだします。特に、夜！すごい騒音だったので寝つきが悪い日など、寝られないくらいにうるさかったことが思い出されます。それは置いて、昨年からお米の不足が続いているので、今年はどれくらい収穫できるのか？例年通りの収穫ができるのかが気になるところです。僕はお米がすべての食べ物のなかで一番好きです。マツコデラックスさんも同じような事を言っています。ご飯のおかずも結局「このおかずはご飯に合うかどうか？」が好きかどうかの基準になっています。ご飯がバクバク食べれるおかずが好きです。なので、甘いかぼちゃとかは苦手です！ご飯に合わないので～あと、メカブと納豆は毎日食べます。どんな食事のときでも絶対に食べてます。食べるというより摂取している感覚です。1日2パック食べる日も普通にあります。おかげさまで、開業してから体調を崩して休んだことがありません(今のところ)。ご飯とメカブと納豆で僕の身体はできています！ではでは、また次回。

ヨーグルトを効果的に食べる3つのポイント！

健康や美容のため、毎日欠かさずヨーグルトを食べている方も多いのではないのでしょうか。今回は、『ヨーグルトの効果的な食べ方』を3つご紹介します。



ポイント①【タイミング】

ヨーグルトを食べるタイミングは、朝よりも**夜がおすすめ**です。理由としては、腸が一日の中で最も活発に活動するのが**眠り始めてから4時間**の間だからです。ただし、眠る直前に食べてしまうと、胃の消化活動が低下して腸まで達しないため、**眠る3時間前までには食べ終わっておきましょう**。また、食前よりも食後に食べることで、菌が胃酸の影響を受けにくくなり、生きたまま腸まで届く菌の数を増やすことができます。

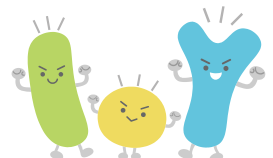
ポイント②【食べる量】

1日に食べたいヨーグルトの量の目安は**200グラム**で、それ以上食べても健康効果はあまり変わらないと言われています。また、乳酸菌は体内で長く生きられないため、**コツコツと毎日適量を食べ続けた方が健康効果が期待できます**。



ポイント③【菌の種類】

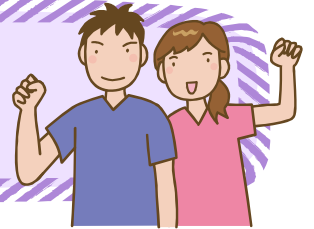
ヨーグルトのパッケージをよく見てみると、「乳酸菌シロタ株」「ビフィズス菌 BB536」「1073R-1 乳酸菌」などさまざまな菌が使われていることがわかります。**その菌によって期待できる健康効果が異なりますので、自分の体や目的にあったものを選びましょう**。また、**1か月ごとに菌を変える食べ方も有効**です。ずっと同じ菌を摂り続けると活動が鈍ることがあるため、違う菌にチャレンジすることで自分に合ったものを探ることができるからです。



乳酸菌やビフィズス菌には、さまざまな健康効果が期待できるので、コツコツ継続して摂ってみましょう！



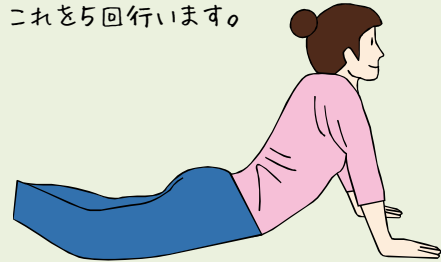
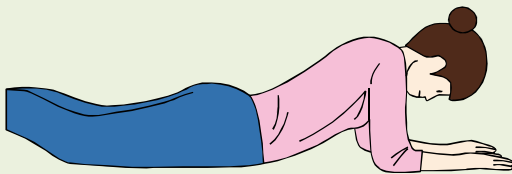
～簡単エクササイズ～ “猫背”を改善するストレッチ



今回は、お腹の筋肉を伸ばして**猫背を改善するストレッチ**をご紹介します。

【やり方】

- ① 図のように、お腹を床につけてうつ伏せになったら、両肩の下に両ひじがくるようにして腕をつきます。
- ② 腕を使ってゆっくりと上半身を持ち上げ、お腹の筋肉を伸ばしましょう。ひと呼吸おいたら、①のポーズに戻ってください。これを5回行います。



ツボを探してみよう

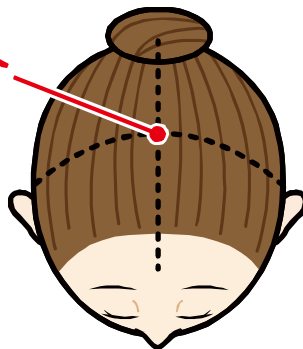
百会 (ひゃくえ)



ツボの見つけ方

頭のとっぺんのほぼ中央にあるツボです。左右の耳の穴を結んだ線と、頭の正中を通る線が交わるところにあります。

百会



治療の効果・効能

めまい、立ちくらみ、乗り物酔い、二日酔い、疲れ目、鼻づまり、頭痛、耳鳴り、寝ちがえ、首・肩のコリなど、さまざまな症状の治療に効果があります。

季節の野菜を使った 健康レシピ 今月の野菜【なす】

なすのラザニア風

材料 (2人分)

なす.....2本
たまねぎ.....1/2個
にんじん.....30g
(a) 合びき肉.....100g
(a) トマトケチャップ.....大さじ3
(a) ウスターソース.....大さじ1
(a) 水.....100cc
(a) 濃口しょうゆ.....小さじ2
ぎょうざの皮.....6枚
とろけるチーズ.....30g
パセリ.....適量

作り方



- ①: なすは5ミリくらいの輪切りにする。
- ②: たまねぎ・にんじんはみじん切りにし、(a)と一緒に煮てミートソースを作る。
- ③: 耐熱の器に、①、②、ぎょうざの皮の順に重ね、これを3回繰り返して3段にする。最後にとろけるチーズをのせ、180℃に予熱したオーブンで30～40分焼く。

