

第145号
毎月1日発行

発行責任者/阿部健一
住所: 〒179-0081 練馬区北町1-24-13
TEL: 03-5398-6988
Eメール: hikari_nerima@yahoo.co.jp
HP: hikari-sk.jp

ひかりだより

整骨院 3月号



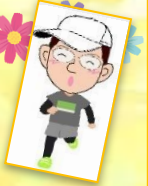
こんにちは！院長の阿部健一です。ひかり整骨院とご縁を頂いている皆様、いかがお過ごしですか？
まだまだ風の冷たい日がありますが、日差しは春に近づいてきましたね。春といえば花の綺麗な季節ですよ。年末に植えたプランターの花が今も元気に咲いている事にスタッフ全員が驚いています。毎朝、重曹水をスプレーながら「**今日もきれいだね～おかげさう**」と愛の声掛けをしているからかな？ と思っています。ここで問題です。去年から、下駄箱の上に一輪挿しの花を飾っていることに気づかれていましたか？気づかれていた方は、視覚情報から幸せホルモンが沢山出ています。素晴らしいです。「**治る体をつくる会**」では毎回お伝えしていますが、日頃から五感でプチ感動を味わっていると、自律神経の働きが安定するのでリラックスした体と心で過ごすことが出来ます。

自分で自分の体を楽にする方法ですので、ぜひ実践してみてくださいね。

今シーズンのマラソンも3月で終了。ラストのレースは3月6日の鶴見川マラソンです。

恥ずかしい習慣になっていた仕事終了直後のおやつ！夕食後のお菓子やアイス！パン食をストップ。

3週間で3キロの減量に成功してレースに臨みます。10月からの練習の成果は神のみぞ知る！ですね。



患者様からの喜びの声をご紹介します！

《お名前》K・A様 《来院理由》右足の捻挫と、それをかばっての各所の張り
院の外に院長自身がランナーである事が書かれており、ランナーの事が良く分かっていらっしゃるかと思い来院しました。2021年9月に受傷し、11月のトレイルランニングの大会に参加後、11月下旬に各所の痛みが強くなったところ、1回目の治療で足首の傾き・ズレが改善し治療から1週間後にはランニングを再開でき、1ヶ月で30km程度の大会を、年末には爪トラブルでリタイアはしたものの筋肉系のトラブルなくトレイルランニングで100kmオーバーまでを走れるようになりました。毎回の施術で張りが驚くほど解消します。また自分の身体とも向き合える様になりました。院長もランナーなのでランニングの話も楽しいです。一人一人に合った施術をして貰えるのでアドバイス通りに生活すれば必ず良くなると思います。



＜院長より＞ 私と同じ名字のAさん 足首の捻挫を拗らせながら走っていた事による様々な故障が、素晴らしい治療と驚異の回復力で昨年末のトレイルランニングの大会に間に合いました。半ば諦めていたレースでなんと！108キロを走られました。さらに、10日後のハイテクハーフマラソンでは自己ベストを大幅に更新！新たなひかり伝説を作ってくれています。

お知らせ

次回の「**治る体をつくる会**」は**4月2日(土) 15:30～17:00**開催予定

ひかり整骨院のホームページが見やすくなってリニューアルしました！

※ご注意下さい・・・2022年1月より水曜午後休診

覗いてみてね→



あの国って どんな国? ～アメリカ～



What kind of country
is that country?

◆グランドキャニオン

アリゾナ州にあるパワースポット。偉大な自然に触れ絶景を眺めることで、体内にある悪いものが浄化されるようにも感じられる。



～スピリチュアルなものが好きな人にはオススメ!～

◆タイムズスクエア

ニューヨークのマンハッタンにあり、映画のワンシーンなどで華やかに映し出される繁華街。付近にはブロードウェイのシアターも立ち並ぶ。



～とびきりのショットを残したい「映える」スポット!～

◆ハリウッド

西海岸のロサンゼルスにある映画産業の中心地。ハリウッドスターや全世界のセレブリティが豪邸を構えることでも知られている。



～サンタモニカ丘陵のHollywoodサイン!～

（著名人）スティーブン・スピルバーグ

1946年～ 映画監督、映画プロデューサー

少年時代から映画関係者と人脈を作り、1969年にデビュー。1975年の「ジョーズ」の大ヒットをはじめ、次々と話題作を発表。
【代表作】「E.T.」「ジュラシック・パークシリーズ」等。



文化の特徴

一口にアメリカ人と言っても、ヨーロッパ系の人々と南米系の人々では生活習慣や宗教など様々で、環境や考え方、価値観も異なる。多民族国家という背景からそれぞれの文化的な違いを認めて、個性を重んじる傾向が強い。



ハッピーレシピ らくらくクッキング

らくらく料理の流れ

◆材料を下ごしらえしたら調味料を合わせたドレッシングと和える。

料理ポイント

◆和の素材を韓国風にアレンジ!

作り方

1. 豚肉は熱湯にさっと通して冷まし、細切りにする。
2. 春菊は葉を摘んで冷水にさらしてシャキッとさせ、水気を切る。
ねぎは※白髪ねぎにする。

※ 長さを4cmくらいに切り、縦に切り目を入れて中の芯を取り出す。外側だけを重ね、端から細く切っていく。飾りに使う場合は、火を通さないで水に10分程さらしてから水気を切って使うと、歯ごたえがよくなり、辛みも抜けてまろやかになる。

3. ボウルに[A]を合わせてドレッシングを作る。
[1] [2]を入れて和え、器に盛りつけて白髪ねぎをのせる。



さっと作れる
もう一品を♪

春菊の韓国風サラダ

～旬の香りをさっぱりと!～

材料:2人分 所要時間:約15分

豚肉(しゃぶしゃぶ用)・・・60g
春菊・・・・・・・・・・・・・・1束
ねぎ・・・・・・・・・・・・・・1/2本
ゴマ油・・・・・・・・・・・・大さじ1
酢・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・・・大さじ1
一味唐辛子・・・・・・・・・・少々
白ごま・・・・・・・・・・・・少々

今月の食材 春菊 に注目!

選び方

葉の緑色が濃く、ツヤがあるものを。根元まで密生し、香りが強いものほど新鮮。茎は細い方が柔らかく美味しく食べられる。葉が小さく、切れ込みが細かいものは、生食に適している。切り口の断面がみずみずしいもの。

保存

【冷凍】水で洗った後水気を切って食べやすい大きさに切り、保存用袋に入れて冷凍。(1カ月)

【冷蔵】ペーパータオルに包み乾燥を防ぎ、立てて冷蔵庫に入れる。(5日程度)

栄養成分

βカロテン

強い抗酸化作用があり、アンチエイジング効果や生活習慣病予防が期待できる。

ビタミンA

皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫力を高める効果がある。

その他 マグネシウム、カルシウムなど

豆知識 花も楽しめる!

地中海沿岸が原産地のアブラナ科。春に黄色の花を咲かせるのでこの名がついた。食用に栽培しているのは日本や中国などの東アジアだけで、ヨーロッパでは観賞用として栽培されている。



得する
健康知識

ご存知
ですか？

健康クローズアップ

糖質と健康

私たちの生命維持に欠かせない三大栄養素(炭水化物・タンパク質・脂質)の1つ、炭水化物から食物繊維を除いたものを糖質といいます。体や脳の活動エネルギー源となりますが、肥満の原因ともいわれ敬遠されることもあるため、適切な摂取を心がけることが大切です。

■なぜ糖質制限が必要？

●糖質をとりすぎると太るメカニズム

食事で糖質を摂取すると、血液中の糖質の濃度(血糖値)が上昇。それを抑えるために、インスリンというホルモンが分泌される。インスリンは糖質を体に取り込み、エネルギー源として利用するが、このとき余った糖は脂肪として蓄えられてしまう。糖質の摂り過ぎで血糖値が急上昇し、インスリンが増加すると、余分な糖質(ぶどう糖)が中性脂肪に変わり、体脂肪として溜ることによって肥満となる。



●たんぱく質の糖化に注意！

ぶどう糖とたんぱく質が結合してできた「糖化したたんぱく質」は、本来の機能を失ってしまい、肌や骨の老化も加速させる。さらに血液をドロドロにする原因にもなり、動脈硬化や糖尿病を進行させる。その結果、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因に！

■三大栄養素と糖質

●必要な糖質の量は？

1日の糖質摂取目安量(g)の計算式

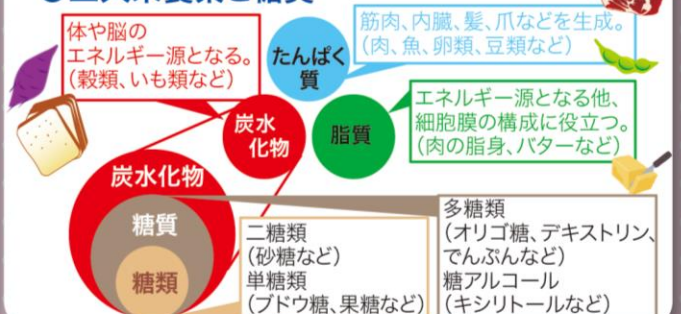
$$\frac{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22}{\text{標準体重(kg)} \times \text{身体活動量(kcal)}} \times \frac{0.5 \sim 0.6}{\text{糖質(炭水化物)の適正摂取量の割合}} \div \frac{4}{\text{糖質のエネルギー量(1g=4kcalに相当)}}$$

【身体活動量の目安】

- ・軽い(デスクワーク中心)→25~30kcal
- ・普通(立ち仕事中心)→30~35kcal
- ・重い(力仕事中心)→35kcal~

糖質は活動のエネルギー源であるため、最低でも1日100g以上の摂取を。

●三大栄養素と糖質



■糖質が不足すると……

●糖質制限ダイエットの弊害

【低血糖症による頭痛や眠気】

糖質は脳のエネルギー源となる栄養素であるため、「低血糖症」を引き起こしている可能性が考えられる。

【便秘になる可能性】

炭水化物を抑えることで、食物繊維が不足してしまう。

【吐き気などに見舞われる可能性】

十分な炭水化物が取れていないと必須ミネラルが尿と一緒に排出されてしまい、吐き気が起きることも。

【口臭や体臭がきつくなる】

血液内でケトン体(身体の燃料となる糖類、または炭水化物が尽きたとき、代替エネルギーとして体内で生成される)が増えると血液自体が酸性に傾くことが原因。

【筋肉量が落ちやすい】

食事の量や摂取カロリーが落ちてしまうと、身体は筋肉を分解してアミノ酸に変えてエネルギーを作り始める。

【逆に太る可能性】

「糖質以外なら食べ放題」

「炭水化物以外なら何を食べてもOK」と思い込み、摂取カロリーがオーバーしてしまう。



■正しい糖質制限

●糖分を抑えるために

最も厳しい糖質制限ダイエットの場合では、1日に摂取してもいい糖質の量は50g程度。おにぎり1個分相当

野菜や調味料などにも糖質が含まれることを考えると、米やパンなどの主食はほぼ食べられなくなる。

炭水化物を避けると、一般的な食事に比べて食物繊維の摂取量が減少してしまうため、野菜を意識して多めに食べるようにする。

また、体内の糖質が少なくなると

水分を蓄えにくくなるため、

必要な水分をきちんととるようにする。

糖質を抑える分、

たんぱく質や脂質の摂取はしっかりと！

●市販の総菜や外食の利用も

コンビニ等で、サラダやゆで卵、豆腐、サラダチキンなど、糖質制限ダイエットに役立つ食品が多くみられる。

忙しいときにはこれらの利用で無理のないように。

栄養成分の表示を見て糖質の含まれる量のチェックを！

外食の際、肉や魚の定食を注文したら、ご飯だけを断るようすることもポイント。



根菜よりも葉物野菜を



「糖質と健康」についての記事をお読みになって頂いた皆様のために
さらにお得な情報をお伝えします。

まずは、みんな大好き！ですが・・・要注意！の「果糖」についてです。

今回お知らせする「果糖」は、ジュースやコーラなどの清涼飲料水やアイスなどに含まれている
人工的に作られた物の事なので、果物の糖とは違います。

この「果糖」は、カロリーは同じでも糖化力がグルコース（ブドウ糖）の10倍もある事を知っていますか？

さらに、果糖は血液中の量を血糖として測定できません。

そのため、実際にどれだけ摂っているのかが分からないので**超危険**なのです 

甘味は **果糖 > 砂糖 > ブドウ糖** の順になっています。

成分表示に**果糖ブドウ糖液糖**と書いてあるか？ぜひチェックしてみてください。

ちなみに・・・ガムシロップは農薬まみれ、遺伝子組み換えの安いトウモロコシを原料としています 

この「果糖」とくにお酒を飲まないのに脂肪肝になっている非アルコール性の脂肪肝の方はご注意くださいね。



次は、腸内細菌を増やしてくれる「オリゴ糖」。

食物繊維と比較しても**圧倒的に効果が高い**ものです。腸内環境を整える優れモノで

商品としてはビートオリゴ糖などが販売されていますが、本来のオリゴ糖は甘さを感じません。

「オリゴの○○」などの商品には「果糖」が入っているので甘く感じます・・・これは注意が必要ですね。

オリゴ糖は人の消化酵素では分解できないので、

小腸を介さず大腸に直接届けられるので超安心 

しかも虫歯のリスクがなく、血糖値やインスリンの上昇がないので

さらに安心して摂取出来ますね。



～大切なペットを守るため～

イマドキ! マイクロチップの装着

飼い主がすぐに分かるように販売業者に犬や猫へのマイクロチップの装着を義務づける法律が2022年6月に施行されます。
すでに飼っている場合は？これから飼おうとしている場合は？・・・そんな疑問にお答えします。

■動物愛護と動物の適正な管理の観点

●災害時の身元確認

1995年の阪神・淡路大震災のあと、
多くの犬や猫が迷子になったことをきっかけに、
導入をめぐる議論が始まり、2019年6月に
動物愛護管理法の一部を改正する法律が成立した。

狂犬病を予防する
目的として、犬の登録と
鑑札制度があるが、
紛失したりすることも！



データを
読み込むことで
所有者の確認が
スムーズに！

●安易な遺棄の防止

環境省によると、迷子や飼育放棄などで
自治体に引き取られる犬と猫は、2020年度には
7万2000匹余りに上り、対応が課題となっている。

海外ではマイクロチップの装着が進んでおり、
日本では、2004年に犬等の動物を
日本へ輸入する場合のマイクロチップ装着が義務化されている。



■どうやって埋め込むの？

●マイクロチップの仕組み

動物に埋め込むマイクロチップは、
長さ8mm～12mm、
直径2mm程度の円筒形で、
アンテナとICを内蔵している「電子タグ」。



15桁の固有の数字が識別番号として記録されており、専用のリーダー
(読み取り機)を使って識別番号を読み取る。この識別番号で、データベース
に登録された情報(飼い主の名前や住所など)を照合することが可能。

データの登録は最も登録数の多い「AIPO(動物ID普及推進会議)」で行われるが、
他団体でも登録可能。ただし、データの連携は行われていない。

●装着方法

マイクロチップの装着は医療行為となるため、動物病院にて
獣医師が専用のインジェクター(注入器)を使用して行う。
首の後ろあたりに埋め込むことが一般的。

犬は生後2週、猫は生後4週間頃から埋め込み可能と
されているが、個体差があるため獣医師と相談を。

