

ひかりだより

整骨院

第 117 号
毎月 200 部限定発行

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

11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？
日が暮れるのがとても早くなりましたね。私にとって年間で一番寂しさを感じる季節です。
朝晩の気温がかなり下がってきたので、体温調節を意識して風邪予防を上手にしていきましょう。
具体的に免疫力を上げるためには体を温めること、ビタミンCを多めに摂ることをお勧めします。
現代人の体はビタミンCを作ることができません。マラソンを始めて体の組織を傷つけたり、内臓疲労を起こすことがあるので、私は約1年前から純度の高いビタミンCを多めに摂っています。定期的に摂ることで副腎疲労の予防をすることができるのです。その結果、以前より忙しくしているにもかかわらず元気に過ごせています。体に良いと思ったことは自分の体で実験し、良い結果が出ているものは患者様にお伝えしています。受付カウンターに置いてありますので、ご興味のある方はお声かけください。

11月おひいはマラソンシーズンが始まります！

まずは3日の群馬マラソンです。夏場に走り込みができなかったので不安ですが(汗)
心地よく完走を目指したいと思います！頑張るぞ〜〜！！！！＼(´o`)／



患者様からの喜びの声と「今日のひとこと」をご紹介します！

《お名前》O様 板橋区徳丸より来院

《来院理由》背中と腰の肉離れ

インターネットで検索して来院しました。

無理のない姿勢や施術でとても心地よく快方に向かい、体との付き合い方など改めて学びました。手をあてるだけで整う感覚が不思議でした。整骨院が初めてなので比較は出来ませんが、先生もスタッフの方も丁寧で安心感がありました。

＜院長より＞ O様は体を伸ばすことが困難な背中と腰の肉離れで来院されました。

途中アクシデントで再受傷されましたが、見事に復活！すっかり元気になっていただけました。

体と心の繋がりへの意識が高く、治る体の法則を理解していただけたことが早期回復された要因だと思います。

★1回目から体が軽くなり、左右のバランスがとれているのを実感しています。ビックリしたのは先生に伝えていなかった尿漏れまでも治りました。

今回2回目も、とても体が軽くなり呼吸がスムーズにお腹まで通っているのを感じます。体が喜んでいて私も嬉しい！ありがとうございました！

＜院長より＞ 浦安から、今までの体の不調を改善したいという強い気持ちで来院されました。その行動が楽な体につながりましたね。

★常に感じる左股関節の違和感がスッキリ解消されました。ビックリすると共に左右差を感じない事が、こんなに気持ちいいものなのだと知る事が出来ました。

＜院長より＞ 今までの左右差が、当たり前ではなかったことに気付いていただけて嬉しいです。

治る体をつくる会

次回開催日 12月7日(土)

15:30~17:00

＜参加費＞お一人様500円

★12名限定

大切なお知らせ

11月1日から健康保険を扱う治療を終了いたします。
今後は全て自費治療で対応させていただきます。今まで以上に体・心・エネルギーを整える治療技術を磨き、早く楽になって頂くお手伝いをさせていただきます。ご理解よろしくお願い致します。

ふるさと 自慢

日本の名産品・名湯

日本には各地方に
名産品や名湯が数多く
あります。
日本の素晴らしさを
再確認しよう。

今月のふるさと

宮城県



ずんだ餅

ろくろ挽きの技術を持った木地師達によって生み出された。子どもの健やかな成長の願いを込めた縁起物だったとも伝えられる。

秋保温泉

日本三御湯の一つに数えられる名湯中の名湯。鳴子温泉（宮城県）、飯坂温泉（福島県）とともに奥州三名湯の一つでもある。

2011（平成23）年3月11日に発生した東日本大震災。地震と津波で多くの方が被害を受けました。甚大な被害を受けた東北地方の太平洋沿岸部ですが、震災から数年が経ち、徐々に復興も進んできています。私たちにできることといえば、旅をすること。現地でお金を使うことが、支援へとつながっていきます。

観光名所 鳴子峡

さまざまな岩石が屏風のように連なり、溪流との対照が見事。10月中旬～11月上旬にかけて大谷川が刻んだ大峽谷が紅葉におおわれる眺めはまさに絶景。紅葉の終わりには運が良ければ初雪とのコラボも楽しめる。

観光名所 瑞巖寺

東北随一の禅刹として歴史を刻む奥州藤原氏や伊達政宗とも縁の深い寺。国宝。

観光名所 松島

万葉の昔より歌枕として用いられ、東北を代表する名勝。「宮島」「天橋立」と並び日本三景の一つ。松尾芭蕉が奥州行脚する目的としたことでも知られる。



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

◆材料の下ごしらえをしたら、グラタン皿に盛りつけて、チーズをのせてオーブンで焼く。

料理のポイント

◆グラタン皿からごぼうがはみ出してしまうと、そこだけ焦げてしまうため、盛りつけの際は注意を！

作り方

1. ごぼうは皮をこそげてささがきにし水に放しておく。
2. ベーコンは1cm幅に切る。
3. プリは一口大に切り、塩、こしょうをし、小麦粉をまぶして油で揚げておく。
4. フライパンに油を熱し、水気をきったごぼうとベーコンを入れ、さっと炒める。
5. [4]に粗く刻んだホールトマトと[3]を加えて混ぜ、グラタン皿に分け、チーズを振る。
6. 220～230℃に熱したオーブンに入れ、10分位焼く。こんがり焼き色がついたらでき上がり。

食物繊維とたんぱく質で栄養もたっぷり！

フリとごぼうのグラタン

～日本の秋の風物詩がイタリアンに！～
材料：2人前 所要時間：約30分

ごぼう（中）…………… 1本
プリ（切り身）…………… 2切れ
ベーコン…………… 1枚
ホールトマト缶（大）…………… 1缶
パルメザンチーズ… 大さじ2
塩、こしょう、小麦粉… 適量
揚げ油…………… 適量

※パルメザンチーズの代わりに
ピザ用チーズをたっぷりかけても！

今月の食材 ぶり に注目！

選び方

注目すべきポイントは“皮の色”。白い皮がついている切り身の方が油が乗っているとのこと。また、部位によって皮の色に違いがあり、“腹身”は白色で“背身”は青色。“腹身”の方が油ののっているため、柔らかさを堪能したい場合は白色の皮のものを選ぶように。

保存

- ◆冷蔵の場合 先に味付けしておくと、味が染み込む上に日持ちも良くなる（1週間）。
- ◆冷凍の場合 冷凍保存する場合は、加熱して除菌してから調理後に、冷凍する際は、1食ずつ分けてラップで包み、ジッパー付袋で完全密閉に。

栄養成分

たんぱく質

ぶりの中に含まれるたんぱく質は必須アミノ酸を含む良質なたんぱく質で、体内に吸収されやすい利点がある。

ビタミン

美肌などに効果が期待されるビタミンB群や、アンチエイジングに効果があるとされるビタミンEなどの栄養価の摂取が期待出来る。

その他 DHA、EPA、ナイアシン……など

豆知識 ◆白っぽいのに赤身魚？

ぶりの身は白っぽい部分もあるが赤身魚に分類されている。赤身魚は常に泳ぎ続ける回遊魚に多く、白身魚と違って「色素たんぱく質」の成分量の多いのが特徴。ぶりはまぐろやかつおと同じ赤身の魚に分類される。





ポリフェノール

今年(2019年)のボジョレーヌーボー解禁日は11月21日木曜日ですね。ワイン愛好家の皆様には待ちに待ったイベントである事と思われま。そこで今回は、ワインなどに含まれる「ポリフェノール」についてご案内致します。

■ポリフェノールとは!?




赤い色素のアントシアニンなどの総称

- ブドウを丸ごと使用している赤ワインには多量に含まれるポリフェノール
ワインの中のポリフェノールには大別してアントシアニン系、カテキン系、クルクミン系に分かれており、長期貯蔵により、これらのいくつかのポリフェノールが重合体になり効果が倍加される。
ポリフェノールは抗酸化作用が強く、活性酸素などの有害物質を無害な物質に変える作用があり、動脈硬化など生活習慣病の予防に役立つといわれている。



■ポリフェノールを多く含む食品と健康効果

主な食品と栄養成分

種類	健康効果	主に含まれる食品
アントシアニン 	網膜に存在するロドプシンというタンパク質はアントシアニンによって再合成が促され、目の機能の改善が期待できる。	赤ワイン ブルーベリー
カテキン	抗酸化作用により活性酸素を除去する働きで、老化や病気の予防に役立つ。ウイルスが細胞につきにくい状態になるため風邪の予防にも役立つ。	緑茶、紅茶
カカオポリフェノール	血管が詰まり細くなることで血圧は上昇するが、カカオポリフェノールを含むチョコレートの摂取により、血管を広げる作用が期待できる。LDLコレステロールの酸化を抑える働きがあり、さらに血管のしなやかさが増す。ポリフェノール量の増加に伴い、HDLコレステロールも増加するため、動脈硬化の予防に働く。	ココア、チョコレート 
コーヒーポリフェノール	脂肪の消費量がアップすることで、内臓脂肪が低減するといわれている。	コーヒー
ルチン	毛細血管を強くする働きがあり、血流も良くなる。	そば、柑橘類、玉ねぎ
イソフラボン	女性ホルモンに似た働きを持ち、更年期症状の緩和に。	豆類
クルクミン	腸で還元され、強力な抗酸化作用をもつクルクミンに変換される。肝機能の状態をあらわすASTやALTの増加が抑えられるなどアルコールによる肝障害が抑制される。	ターメリック(ウコン) 

■上手な摂取方法

適量や注意点など

●ポリフェノールの特徴

水に溶けやすい性質があるため、比較的短時間で作用するが、摂取してから3~4時間ほどしか持続効果がないため、一度に大量摂取をするよりも、こまめな摂取を。また、ポリフェノールは熱に強いいため加熱調理しても、その損失が少ない。

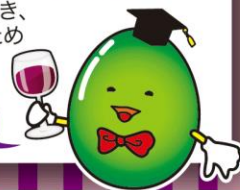
●ポリフェノール摂取の適量

例として、カカオポリフェノールから生活習慣病予防などの健康効果を得るには、一日200~500mgを毎日何回かに分けた摂取を。ワインならグラス1杯で十分な効果がある。

●果物や野菜の皮を利用する

果物の皮で作るジャムやマーマレード、野菜の皮を利用したきんぴらや酢の物などは、比較的手軽にでき、ある程度は日持ちするためオススメ。

コーヒーやワインは嗜好品です。カフェインの摂りすぎやアルコール類の飲みすぎにはご注意ください!





しっかり嘔むと満腹感を早く感じるので**肥満予防**にもなりますよ！これが一番興味あるかもしれませんね！