

第113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

# 整骨院 ひかりだより

7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？  
まだまだ蒸し暑い日が続いていますね。朝起きると汗をかいていることはありませんか？  
朝一番の水分補給はとても大切です。先月お伝えした**40度の白湯**を飲まれていますか？  
これからの季節は汗の量も多くなっていきます。そこで、ミネラル補給におススメなのが  
**沖縄の海塩「めちまーす(生命の塩)」**です。海水そのままのお塩なのでミネラルがたっぷり含まれています。  
私は毎朝、白湯に一つまみ入れて飲んでます。この夏を元気に乗り切るために試してみませんか？



今年の5月からNLP（神経言語プログラミング）という五感を使ったコミュニケーションを学ぶコースに  
毎月1回参加しています。来年4月までの12回シリーズです。

日頃当たり前のように感じている**視覚・聴覚・身体感覚・味覚・嗅覚**を具体的に意識して会話に活用すること  
で良好なコミュニケーションをするための学びです。感情と五感イメージを結びつけての会話は治療効果  
にも表れています。皆さんに治療の変化を細かく確認しているのはこの要素も入っているのですよ。

**痛みを追うよりも、楽になった変化を感じることで幸せホルモンをドバドバだしていきましょう！**

## 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 埼玉県和光市より来院  
《来院理由》腰痛

1ヶ月ほど整形外科やリハビリ施設に通って  
いましたが症状が改善されず気持ちもマイナ  
スでした。知人の紹介でひかり整骨院に通い始  
めた初日から体が軽くなり「良くなってる！」  
という実感を得られた事に大変驚きました。  
院に入るまでは緊張していましたがアットホ  
ームな感じでリラックス出来ました。

＜院長より＞ 先が見えないリハビリで変化  
がなく不安いっぱいでの来院でしたが、予想以  
上に早く楽になっていただけました。  
痛みなく動けることの喜びと感謝ですね。

★体のダルさが取れました！今日来て良かったです。  
今夜は良く眠れそうです！

＜院長より＞ 背骨の歪みが整うと酸素の流れが良  
くなるので、体が軽くなりますね。熟睡整体！

★長く続いていた右肩の痛みがとても楽になりました。  
本当に不思議な（楽しい！）治療でいつも驚きで  
す。感謝です。

＜院長より＞ 痛みの原因の一つは患部の血液循環  
不良です。原因が改善すると結果が早く出ますよ。

★呼吸が楽になりました。眼もスッキリしたような気  
がします。

＜院長より＞ 呼吸が楽になると、自律神経の働きと  
脳血流が改善されるので眼精疲労も楽になります。  
目がキラキラ輝く！眼球整体

## 治る体をつくる会

次回開催日 8月3日(土)

15:30~17:00

＜参加費＞お一人様500円 ☆12名限定

## 姿勢と靴の無料相談実施中！

月～金の12時から約30分＜事前予約制＞

一生元気な姿勢を保つための靴の選び方と  
3点バランスインソールが大切な意味を  
アドバイスさせていただきます。

少し早めの…夏休みのお知らせ 8月13(火)～8月15日(木) 休診致します

# ふるさと 自慢

今月のふるさと  
**北海道**



観光地として1年を通して人気の北海道ですが、特に7月がおすすです。気候が良く、夏ならではの風景を見ることができ、美味しいグルメなど盛りだくさん!

**観光名所 美瑛のPATCHワークの路** この道の周辺には「セブスターの木」や「ケンとメリーの木」など、見どころもたくさん。レンタルサイクルや徒歩でゆったりと風景を楽しむのもおすすめ。季節によって表情がガラッと変わるので、何度でも訪れたい場所。

**観光名所 神威岬** かつて神威(カムイ)岬は女人禁制の場所だったこともあり、その歴史を表す門が残っている。また、この岬は日本海最大の難所としても知られている。

**観光名所 北海道立十勝エコロジーパーク** 広大なキャンプ場では、テントの他、コテージでの快適な宿泊も可能。コンサートや体験型イベントなど開催され、大人も子供も楽しめる。

## 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。

## ルイベ

冷凍保存した魚を凍ったままで味わう北海道の郷土料理。元来はアイヌ料理。鮭ルイベ漬は物産展で大人気。

## 十勝川温泉

大昔、十勝川河畔に自生していた葦などの植物が長い時間をかけて堆積し、出来上がった亜炭層を通して湧き出たモール泉。植物性の有機物を多く含み貴重。

# ハッピーレシピ クッキング

## らくらく料理の流れ

◆にんにくを香ばしそうな色になるまで炒め、火を止めたら大葉を入れ、柔らかくした茄子とトマトに絡めて熱を冷ます。

## 料理メリット

- ★夏場は特に入手しやすい旬の食材を使用。
- ★素麺や冷やしパスタにも相性がよい。
- ★お酒のおつまみにも最適!

## 作り方

1. トマトは串切りに、茄子は乱切りにしてふんわりラップをし、レンジ600Wで約3分加熱する。にんにくはみじん切り大葉は半分に切って千切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを弱火できつね色になるまで火にかける。
3. にんにくがこんがりきつね色になったら火を止め、大葉と気持ち多めに塩こしょうを入れ混ぜる。
4. ボウルにトマトと茄子、熱いままの[3]を入れ和える。食べる直前まで冷蔵庫で冷やして器に盛って出来上がり!

トマトと茄子に絡む、  
にんにくが香ばしい!

## 焦がしガーリックの トマトと茄子のマリネ

~旬の野菜でもう一品!~  
材料:4人分 所要時間:約20分

トマト	.....大1玉
茄子	.....大1玉
にんにく	.....1本
大葉	.....2片
オリーブオイル	.....4枚
塩こしょう	.....大さじ4
	.....適量

## 季節の食材 茄子 に注目!

### 選び方

- ・へたの切り口にみずみずしさが残っており、棘が立っているもの。採ってから日が経っていないことを示している。
- ・皮にハリとツヤがある。(流通の過程で水分が飛んでいない証拠)

### 保存

- ・水分を拭き取ってからラップに包み、保存袋に入れて、冷蔵庫の野菜室に入れる。(保存期間約10日間)
- ・冷凍の際は、使いやすい大きさに切り、保存袋に入れて冷凍庫へ。(保存期間約1カ月) 使用の際は、凍ったまま加熱調理する。

### 栄養成分

#### ナスニン

ナスの皮には特有のポリフェノール「ナスニン」が豊富に含まれている。これには強い抗酸化力があり、老化予防や美容効果も期待されている。

#### カリウム

カリウムには体の熱を逃がす働きがあるため、夏バテ解消のために食されることもある。一方、体を冷やしてはならない人は、多量のナスを食べることを控えた方がよい。

その他 ビタミンB・C、カルシウム、食物繊維 など

### 豆知識

茄子は収穫期間が長く、一度ピークが過ぎても7月頃に切り戻せば、秋茄子が収穫される。一般的に茄子の栽培スケジュールは、地域によって異なるが、7月から10月上旬までが収穫時期となっており、収穫期間は他の野菜と比較しても長いといえる。

得する  
健康知識

# 発酵食品の底力

ご存知  
ですか？

7/10は語呂合わせから「納豆の日」とされています。  
納豆といえば、糠漬けや味噌と並び、日本人には馴染みの深い発酵食品ですね。  
今回は、納豆をはじめとする発酵食品の種類や効果についてお伝え致します。

## ■発酵食品って？

### 3つのメリット

- **食品のうまみを引き出し、栄養価を上げる**  
酒やみりんは、麹菌によってデンプンが分解されているため深い甘みがある。また、ゆでた大豆と納豆の栄養成分を比べると、納豆の方がビタミンB2は7倍、葉酸は3倍も多く含まれる。
- **食品の保存性を高める**  
牛乳を発酵させるとヨーグルトやチーズになり、長く保存することが可能。キムチは、乳酸菌の働きで野菜の糖分から乳酸を生み出し、漬け汁を酸性にすることで雑菌の繁殖を抑制する。 **保存期間の長期化**
- **腸内環境を整える**  
ヨーグルトなどに含まれる乳酸菌を摂取すると、ヒトの腸内に住む善玉菌の働きを助け、腸内環境の改善につながる。食品中に含まれる乳酸菌などの菌は、死滅しても善玉菌のエサになったり、悪玉菌の出す有害物質を吸着して外に出しやすくなったり、善玉菌のサポート役として大事な役割を果たしている。

## ■発酵に関わる微生物

### 3大微生物と主な食品

カビ	麹菌(日本酒、醤油、味噌)・青カビ 白カビ(チーズ)・カツオブシカビ(鰹節)
酵母菌	酵母菌(酒類、パン、醤油、味噌)
細菌	乳酸菌(ヨーグルト、漬物) 酢酸菌(酢)・納豆菌(納豆)

### 「腐敗」と「発酵」との違い

いずれも微生物の関わる作用であるが、ヒトにとって有益かどうかという点。

食品が腐敗すると、悪臭のもととなる成分が生成されたり、病原性の微生物が増殖したりして、腹痛や下痢など体に害を及ぼしてしまう!

微生物の力で、食材本来の味に独特の風味が加わります。

## ■さらに大豆に加わる成分

### 納豆のネバネバに含まれるナットウキナーゼの力

- 大豆そのものにもビタミンEやレシチンなどの栄養成分が含まれるが、さらに煮大豆を**納豆菌**が発酵させることで納豆が出来、この発酵過程で**ナットウキナーゼ**をはじめとする多様な栄養素が生成される。
- 納豆菌は枯草菌の一種で、日本産の稲の藁1本に約1000万個の納豆菌が芽胞の状態が付着していると言われていた。  
納豆菌は大豆に付着して発酵することで、日本古来の糸引き納豆を作り出している。
- 納豆に多く含まれる**ナットウキナーゼ**は、たんぱく質分解酵素であり、血栓を予防するはたらきがあるとされ、その効果が期待されている。

血栓とは、血管が傷ついた場合などに出来る血液中の血の塊をいいます。健康な状態であれば、血栓は自然に溶けてなくなりますが血栓ができたままの状態になってしまうと、血の流れが悪くなり、脳梗塞や心筋梗塞といった病気の原因の一つとなりうる危険が発生します。

## ■さらによい納豆の食べ方

### 朝食のイメージがあるが実は・・・

- **善玉菌+菌を育てるエサと一緒に**  
腸の中の免疫細胞の活性化のためには、良好な腸内環境が必要。加齢とともに、腸内は善玉菌が減りやすく、悪玉菌が増えやすい傾向にある。そこで腸内環境を整えるためのサポーターというべき存在が、プロバイオティクスとプレバイオティクス。  
【プロバイオティクス】乳酸菌やビフィズス菌など、人間にメリットを与えてくれる菌。  
【プレバイオティクス】玉ねぎに多いオリゴ糖など、善玉菌を育て、元気にしてくれるもの。  
【シンバイオティクス】両者を組み合わせて用いるもの。一緒に摂ることで腸内をより元気にしてくれると考えられている。
- **キムチやぬか漬けなどの植物性乳酸菌を多く含む食品と一緒に食べると、さらなる整腸効果が期待できる。**
- **いつ食べるのがいい？**  
実は夕食に食べる方が、血栓予防に効果的と言われていた。血栓は深夜から早朝にかけて出来やすくなるため、夕食で納豆を摂る方が予防につながる。



院長  
からの

~とっておき情報~

「治る体を作る会」に参加すると・・・  
参加された方たちのリアルな感想をご紹介します

**第1回** 《2018年3月3日》

- ☆体や痛みの意味を理解し、意識をすると体が柔らかくなる方法
- ☆ありがたい言葉で楽になる方法
- ☆腹式呼吸の解説と実技、個別のアドバイス



- ・自分の体を理解する事で体が柔らかくなるのが分かりました
- ・腹式呼吸が気持ち良かった

**第3回** 《2018年6月2日》

- ☆柔らかい手と硬い手で触れた時の体の変化
- ☆声のトーンや文字の形のの違いで体が柔らかくなる方法
- ☆内臓活性ストレッチに解説と実技



- ・とても簡単なので友達にも教えてあげたいです
- ・呼吸が楽になり体が軽い！
- ・和気あいあい楽しかった♡

**第6回** 《2018年9月1日》

- ☆夏の疲れをとるための自己エネルギー補充法
- ☆「あ」「わ」を発する事で体が楽になる方法
- ☆一日の始まりと終わりを意識する運氣アップ術

- ・「あ」と「わ」毎日やりたいと思います！
- ・寝る前のエネルギー補充今夜からやります！
- ・つい眠ってしまいました



**第8回** 《2018年12月1日》

- ☆自律神経のお話と不調に対するイメージでの改善法
- ☆軸を作り体が柔らかくなる方法
- ☆あがり・緊張の改善法



- ・体が伸びて幸せなひと時でした
- ・参加するようになってからめまいや不整脈がなくなった！
- ・心も体もリラックスできました♪

**第10回** 《2019年4月6日》

- ☆起床時と寝る前の意識で豊かな人生を送る方法
- ☆痛みや不調の捉え方で体が楽になる方法
- ☆意識と行動の一致で触れる肩こり解消法



- ・疲れが取れてスッキリしました
- ・自分を褒めたら首が凄く動き易くなった！これからも自分を褒めて動きます！
- ・とても体が楽になりました



**第11回** 《2019年6月1日》

- ☆腸が元気になる水分の摂り方
- ☆天と地のエネルギーのつなぎ方
- ☆パワーアップイメージ法で人生が楽になる方法



- ・頭がスッキリしました
- ・参加して良かった！腹式呼吸頑張ります！
- ・天と地のエネルギーを感じ脳がリラックスできました

「治る体を作る会」も昨年のスタートから8月で12回目になります。

なぜこの会を始めたのか？それは、自分の体に備わっている治る体の仕組みと、

**それぞれが持つ素晴らしい感覚に気付いてほしいからです。**

その先には痛みや不調は自分の力で治しているという事実と健康で楽しく過ごせる未来が！

この会では、治療の時にはなかなか深くお伝えきれない自分の体との向かい合い方。

**体と心の繋がりに魂のお話。五感を使った日常生活、会社、学校、対人関係のストレス解消法。**

腹式呼吸を習慣化することで自分の体は自分で治せることを体感していただきます。

世の中には知らないことや実際に体感してみないと分からないことがたくさんあります。

知って実践することで**人生が好転**することもたくさんあります。

知ってお得な「治る体を作る会」に参加して人生を過ごしていきませんか？

毎回、大笑いしながら楽しく開催しています。