



ひかりだより



6月号



第124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



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？
今年は、天候が不順ですね～と毎月書いている気がしますが、5月は半袖になったり暖房を付けたり・・・
良い体調を維持するには大変な気候が続きますね。これからはジメジメした梅雨の季節です。
注意しないといけないのは、**熱中症**ですね。今後、コロナウィルス感染予防対策でマスク着用が日常化した場合は特に注意が必要になります。**予防には水分、ビタミンC、豊富なミネラル補給**が大切です。
市販のスポーツドリンクのほとんどに**ブドウ糖加糖液糖**という甘味料が多く使用されています。
これは**血糖値と中性脂肪を上げることが得意な成分**です。これって・・・体に安全なものでしょうか？？
水分・ビタミン・ミネラルを補給するための**安心安全なスポーツドリンク**には、**500mlのお水にビタミンCを2g、ぬちまーすを1g**を入れてよく溶かしたものがオススメです。サッパリ美味しいですよ！
5・6・7月は「コロナに負けるなキャンペーン!」を開催中です。免疫力アップに必要な**ビタミンC、ぬちまーす(ミネラル)、ペプチド出汁・栄養スープ(たんぱく質)**を今回限りの**特別価格**でご提供しております。
※数に限りがありますので、ご希望の方はお早めにご連絡ください。

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》N・K様 練馬区早宮より来院

《来院理由》産後の骨盤矯正

産前に痛みがあった腰や恥骨の辺りが産後元に戻っているか心配でしたが、先生に診て頂いて戻りが良いと言って貰えて安心しました。また、骨盤がどんどん締まりパンツがサイズダウンしました。生後5～6ヶ月の娘も預かってもらえ、リラックスして施術を受ける事が出来ました。

＜院長より＞ 産後骨盤回復コースは産後5ヶ月くらいまでにスタートすることをオススメします。体の回復はもちろん、お子さんが5～6ヶ月までですと、比較的人見知りも少ないのでお母さんが安心してスタッフに預けることが出来ます。ゆったり施術を受けたいですもんね。

★親指が使えない事の不自由をた～くさん感じていましたが、こちらに来て少しずつ出来る事が戻って来ました。体への感謝と共に

＜院長より＞ 長期間の不調により悩まれて、ご紹介で来院されました。お仕事にも影響が出ていましたが、コツコツ通院され見事に復活されました！

★産後の骨盤矯正でお世話になりました。院での治療と家での体操で、体が大分楽になりました。

＜院長より＞ 産後骨盤回復コースは施術以外の自宅での体操が大切です。自分で自分の体を引き締めます。

《お知らせ》

6月24日(水) 休診

次回「治る体をつくる会」
8月1日(土)15:30～17:00
開催予定です

体が楽になる情報がGETできる！！

ひかり整骨院のLINE登録は
こちらからどうぞ♪
セルフケア動画も配信しています
ぜひご利用ください(^^)



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 広島県



メンタイのフライ

湯来温泉

メンタイ(ヨロイイタチウオ)は、切り身で呉の魚屋で売られている、ポピュラーな白身魚。水気の多い、上品な味で揚げ物にして食べられることが多い。

県西部の打尾谷川沿いに温泉街が広がる。湯温は低く浴用に加熱している。開湯伝説によると、白鷺が傷を癒しているところを発見したとされる。

観光名所 厳島神社

平安時代末期、平清盛によって現存の規模に造営された。海上に建ち並ぶ建造物群と背後の自然とが一体となった景観の美しさで世界文化遺産にも登録された。

観光名所 海上自衛隊呉史料館(てつのくじら館)

海上自衛隊に関する資料閲覧や、用途廃止済の実物潜水艦の乗船体験ができる施設。

観光名所 呉市海事歴史科学館(大和ミュージアム)

戦艦大和を建造した軍港として栄えた呉市。造船・製鋼を始めとした各種の科学技術や歴史を紹介している。戦時中の貴重な資料も展示されている。

観光名所 弥山(みせん)

標高535m。観光気分では山頂までは厳しいが、ロープウェイでの登頂も楽しめる。頑張ると、裏宮島の景色がより絶景に!!

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

- ◆材料を揃えて卵に混ぜ、フライパンで焼き上がった後盛りつける。

料理メリット

- ◆彩りもよくおやつやおつまみにも最適!

作り方

1. とうもろこしは皮をむいてひげを取って洗い、長さを3~4等分にして、包丁で身を削る。ハムは8mm四方に切る。
2. ボールに卵を溶きほぐし、A、チーズを加えて泡立て器でよく混ぜ、とうもろこし、ハムを加えて混ぜる。
3. フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、2を流し入れて2分焼く。弱火にし、ふたをして2~3分焼き、裏返す。
※フライパンごとひっくり返してふたの上のにせ、すべらせるようにフライパンに戻し入れるとよい
4. 中火にし、ふたをせずに3分焼いて中まで火を通す。8等分に切って器に盛り、ケチャップを添える。

缶詰等の
ホールコーンでも
OKです!

とうもろこしとハムの チーズお焼き

~もっちり食感にケチャップを添えて~

材料:2人前 調理時間:約15分

- とうもろこし...1本(正味160g)
- ロースハム.....3枚
- 卵.....2個
- 粉チーズ.....大さじ3
- サラダ油.....適量
- トマトケチャップ.....適量
- 水.....1/2カップ
- A 小麦粉.....1/2カップ
- 塩、こしょう.....各少々

今月の食材 とうもろこしに注目!

保存方法

生のは皮付きで

【冷蔵】

皮を付けたままキッチンペーパーで包み、立たせた状態で、野菜室で保存。保存目安:2~3日

【冷凍】

1本ずつラップで包み、冷凍用保存袋に入れて冷凍庫で保存。保存目安:約2カ月

茹でたもの

【冷蔵】

熱いうちに1本ずつラップで包み、粗熱を取ってから冷蔵庫に入れて保存。保存目安:3~4日

【冷凍】

かために茹でて、3~4cmの輪切りにするか、実だけをはずして、水気をよく拭き取り、保存容器などに入れて冷凍庫で保存。保存目安:約1カ月

栄養成分

炭水化物

エネルギー源としての価値が高く、疲労回復にも向いている。

食物繊維

粒の周りには皮は不溶性食物繊維のセルロースで、100gあたり3.0gとサツマイモの約4倍に当たる食物繊維を含んでいる。便秘の解消に、腸の蠕動運動の促進に有効と言われている。

その他 ビタミンB群、アミノ酸、脂肪酸.....など

豆知識

とうもろこし...名前の由来

日本には古くから黍(きび)とも呼ばれた、赤身のあるもちもちとした食感のもろこしがあつた。安土桃山時代に日本に伝来したとうもろこしは、「唐の国からきたもろこしに似たもの」という意味で、とうもろこしと呼ばれるようになったといわれている。

健康管理の今昔

得する
健康知識ご存知
ですか？

現代では予防や治療や検査などでお医者様が大変身近な存在です。しかし、現代の様な医学がなかった時代、人々はどのように病気と戦ってきたのでしょうか……？また、現代にも通じる考え方や事例もあるのでしょうか？



■古代エジプト

パピルスに記載された例より

医食同源の意識やアイメイクの意外な理由

- 古代エジプト人にとって、健康を保ち、病気の蔓延を防ぐための予防医学は大切なことであり、そのためにはと、食事に注目した。ピラミッド建設の労働者達に、現代でも元気の出る食材としてお馴染みの、ニンニクやタマネギなどが多く含まれた食事を摂らせた。
- 植物性及び動物性の脂肪に、アルカリ塩を加えて石鹸のようなものを製造し、洗浄だけでなく皮膚病の治療にも利用されていたといわれている。
- 古代エジプトの象徴でもあるアイメイク。その化粧品には、鉛がベースの物質が多く、培養された人間の皮膚細胞に一酸化窒素を増やした。一酸化窒素は、体内の重要なシグナル伝達物質で、免疫システムを強化するために重要であり、眼病予防や治療にも役立った。
- 妊娠していると思われる女性が、大麦が入った袋と小麦が入った袋の双方に毎日尿をかけ、いずれの袋からも発芽が見られない場合には妊娠していないと判断する妊娠検査も行われていた。



■古代ローマ

神頼みから都市の衛生向上へ

医療の神様 アスクレピオス

- ローマでは病気ごとに、その病気を司る神が割り当てられており、その神々たちの頂点に立つのがアスクレピオスというギリシャ神話に登場する名医。蛇の巻き付いた杖がトレードマークであり、医術のシンボルとして使われることもある。アスクレピオスを祀った「アスクレペイオン」という施設が建てられ、病人たちの快癒を祈願したり、籠って治療を受けたり、湯治が行われることもあった。



医者の地位の向上による医学の発達

- ユリウス・カエサル(紀元前100-紀元前44)の時代には、医者はローマ市民権を与られ、医療の世俗化と専門化をもたらした。都市レベルの医療環境の整備も進み、上下水道はローマの衛生向上に役立った。公衆浴場では、人々が入浴しリラックスしたことはもちろん、マッサージという一種の医療行為も行われていたことも注目される。また、戦争の際には軍医が同行し、軍病院も建てられた。



■平安時代の「医術と呪術」

病気の原因は悪霊や祟り……!?

大陸(中国)から医学が伝わる

- 当時の国の機関であった宮内省の諸官司のひとつ「典藥寮」に属していた、医師(くすし)とよばれる人々がいて「投薬」「針」「灸」などといった治療を施していた。984年には現存する最古の医書「医心方」が中国の鍼灸の古典にとらわれず、実用に即したツボの記述をしている。

「験者(げんざ)」と「陰陽師(おんみょうじ)」による呪術

ここでいう呪術とは、神仏の力を借り、神や仏に祈りを捧げることで、病気を患った人たちの体調を快復させることを目指していた。

- 病気の原因は祟りや穢れ(けがれ)であり、疫病などの禍(わざわい)の原因は、怨霊の祟りであると考えられており、怨みを残して死んだ者、非業の死を遂げて祀られぬ霊魂は、この世に祟りを起こすものと信じられていた。
- 験者とは僧侶の一種で、特に知識や技術に優れていた人達を指し、主に「加持祈祷」という方法で病氣平癒を表現しようとしていた。
- 陰陽師とは主に「祭祓(まつりはらえ)」という方法で病氣平癒を願い、悪霊を祓うことで、体の調子を良くすることを目的としていた。

7月に儀式や行事が続く京都の「祇園祭」は、伝染病の流行を鎮めるための御霊会が由来とされている。



■江戸時代の健康意識

貝原益軒(1630-1714)による「養生訓」

健康長寿の心得を著した江戸時代のベストセラー

- 養生とは、日々の生活に留意し、健康の増進を図ること。摂生に努め、病気を予防することである。病気になる前から対応するのではなく、病気にならないためにどうするか、いかに健康に気を配り心身を維持していくかという考え方は、死因リスクの割合の約6割を生活習慣病が占める現代社会においても、改めて見直すべきと考えられる。



心を整理することが大切

- 養生訓には、食欲、色欲を慎み、運動、栄養、休息を過不足なく生活すること、かかる医者を吟味すること、薬と効能と害など具体的な養生の指南が記されている。養生のためには飲食や睡眠などの欲を抑制しなければならず、それには心のコントロールが必要不可欠である。心をコントロールすることは容易ではないからこそ「養生とは何より心の養生である」と説いている。

人生100年時代に見習うべき点

- 70歳まで黒田藩士として勤め、84歳で没する迄に数多くの書物を上梓した貝原益軒。ただ長生きするのではなく、晩年をいかに大切に過ごすか。彼の生き方そのものが、100年時代を生きる現代人にとっても指針になると思われる。





減らそう!食品ロス

食べ残し、売れ残りや期限が近いなど様々な理由で、食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」。日本の食品ロス量は、年間600万トンを超え、毎日、大型トラック(10トン車)トラック約1,700台分の食品を廃棄しています。大切な食べものを無駄なく食べきり、環境面や家計面にも優しい簡単な工夫を考えていきましょう。



■発生する原因

●生産者、消費者それぞれの事情

- ★生産段階で、需要を越える量を生産してしまう過剰生産が主な原因として上げられる。
- ★さらに加工する段階で、生鮮食品に対し「外観品質基準」という厳しい基準が設けられているためこれに適さないとそれだけで廃棄されてしまう。
リユースやリサイクルをすることが望ましいが、コストがかかるため、廃棄した方が安く済むと言うのも要因の一つとされている。



- ★小売り段階では、大量陳列と幅広い品数により、どうしても消費されない食品が生じる。その際に残ったものは廃棄されることになってしまう。

無計画な購入、簡単に捨てる余裕があることから消費者は食品を余らせてしまい、廃棄してしまうことが多くなる。これが先進国での食品ロスの主な原因とされている。



■企業での現状

●印刷ミス、それだけで廃棄?

- ★食品メーカーには、新商品の販売や規格が変更されたために、定番カット食品や販売期限切れとなった食品が返品される。新商品が開発されれば、規格も変更され、旧タイプのパッケージ商品は返品されてしまう。
- ★検品のために開封した食品類は、販売することはできないために処分の対象に。また、製造過程で発生する印刷ミスなどの規格外品も店頭には並ばない。

●飲食店での食べ残しや仕込み過ぎ

- ★レストランなどでは、客が食べ残した料理が原因となることが多い。食べ残しはリサイクルするにも手間がかかり、多くが廃棄されてしまう。また、メニューに掲載している以上、どのオーダーにも応えられるように、ある程度料理を仕込んでおかななくてはならない。
- 食品ロスのうち、食べ残しは約6割で、その他4割は仕込み過ぎなどが相当する。



院長からの体が楽になる、とっておきの情報

元気な体を作るための栄養のお話「胃腸が元気になる」ペプチド出汁&栄養スープ

今回は「たんぱく質をしっかり摂ることでコロナウィルス対策になる!」をお伝えします。

たんぱく質は体内の成分の20%を占め、骨・内臓・髪・肌・歯・爪・筋肉などの原料になっています。

たんぱく質はペプチド・アミノ酸に分解され細胞に働きます。ここからが大切です。

コロナ自粛により食生活に変化が起きていることを耳にします。その内容は、食べているもののほとんどが炭水化物であること。パン・パスタ・カップ麺・スナック菓子・スイーツ・コンビニ弁当などなど・・・
ついつい手に取りやすい炭水化物に偏ってしまうと、たんぱく質不足になり消化酵素が減ってしまうので消化力が低下します。その結果・・・脂っこいものが苦手になったり、胃もたれをしやすくなります。

なぜなら・・・消化酵素はたんぱく質から出来ているからです。**消化力アップにはたんぱく質が必須!!**

つまり、**炭水化物の多い生活→消化力低下→体を動かすエネルギーが不足→簡単にエネルギーを作れる炭水化物を食べたくなる。**という**負のスパイラル**になってしまいます。もしも、消化力が低下したままの体にいきなりたんぱく質を摂ろうとすると胃酸の逆流・便秘・下痢・ガスだまり・臭いおなら・腹痛などが起こりやすくなります。胃腸に負担をかけずに消化力を上げていくには・・・「だし」をオススメします。

食塩や添加物の入っていない市販のだしパックや「ペプチドだし&栄養スープ」は

簡単にタンパク質を摂ることが出来ますよ! 胃腸が元気な人は

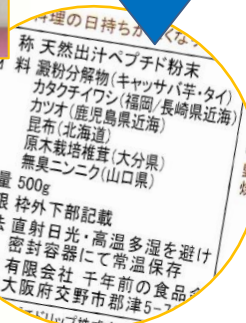
腸内の免疫も強くなるのでウィルスに強い体作りが可能です。

コロナへの恐怖よりも打ち勝つ体になったほうが良いですね!

私も毎朝飲んでますよ～♪間食予防・ダイエットにも最適です(^ ^)v



裏面表示



文章だけではなかなか理解しにくいので

いま流行りのZOOMで解説動画を作り youtube にアップしました。

QRコード又はURLを読み込んでご覧になってください。



ひかり整骨院 栄養講座「タンパク質」 <https://youtu.be/pez--aDzTtw>