

# ひかり整骨院だより

発行/ひかり整骨院

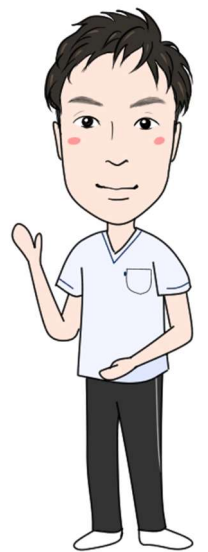


住所 〒700-0856 岡山市北区十日市西町6-16

電話番号 086-230-0585

## 院長挨拶

こんにちは!今年も早いもので2月になりました。2月は日数が少ないので更にあっという間に過ぎていきそうですね。さて、インフルエンザも毎年のように流行っていますが、この季節は乾燥にも注意が必要です。加湿器などの外部からの加湿を高めるのももちろん重要ですが体の中から乾燥しないようにすることも重要です!冬場のこの季節に水分を摂取することってすくないですよね?ましてやよく言われる水を1日2リットル飲みましょう!なんてなかなか難しいと思います。実際に水やお茶などを飲んでみてもすぐにトイレに行きたくてしまうことも。さっき飲んだのがすぐに尿として外に出て行っているわけです。じゃあどうしたらいいの?と思われるかもしれませんが寒い季節の水分の摂取の仕方は.....ずばり、鍋です!! 鍋をして野菜をたくさん食べることです。野菜に含まれる水分は体からすぐにはでていかなないので体の中から乾燥を防ぐといったことが可能になります!その他にも鍋は野菜を多く摂取できるため腸のリセットにもなります。便秘にもいいので週に1回は鍋をするのもおすすめですね(^\_^)



意外と知らない!?  
健康キーワード

## 腸内フローラ

**腸内フローラ**とは腸内にすんでいる細菌の状態を表す言葉です。腸内では同じ種類の細菌がまとまってすんでおり、その様子がまるで「お花畑(英語でフローラ)」のように見えることからこの名前がつけました。善玉菌が2割、悪玉菌が1割、どちらも無い日和見菌7割の割合で細菌が生息している環境が、腸にとってベストだと言われています。

腸内環境を整えるには、**乳酸菌**の摂取が効果的です。乳酸菌は大豆製品やヨーグルト、チーズなどに多く含まれています。

※摂取に心配のある方は医師の指示をおおぎましよう

## 全国おもしろ方言クイズ

### えっと (広島県)

広島県(主に備後地方)で、「えっと」と言った場合どんな意味の形容詞になるでしょうか?



★解答は裏のページにあります

★ヒント★ 状況によって「えっとぶり(久しぶり)」などと少し違う意味で使われることもあるそうです。

## 体を温める食材で 寒さを乗り越えよう

昔から「冷えは万病の元」と言われていますが、気温が下がると免疫力や新陳代謝が低下して、体調を崩しやすくなります。そこで今回は「**体を温める食材**」をご紹介します。体を温める食材を食べて寒い季節を乗り切りましょう!

### ★体を温めたいなら冬野菜を中心に

冬が旬の野菜には体を温める効果がありますが、それは「**ビタミンC**」と「**ビタミンE**」が多く含まれているからです。これらの栄養素は血行を促進して、ホルモンの分泌を調整してくれます。ちなみに野菜以外でも、「**ビタミンC**」と「**ビタミンE**」が含まれている**豆**や**穀物**も体を温める効果が期待できます。



【**体を温める食材**】大根・カブ・ゴボウ・白菜・かぼちゃ・タマネギ・にんにく・ニラ・しょうが

### ★食材の中でも注目はニラとしょうが

ニラには「**アリシン**」という消化と血行を促進させる成分が含まれています。また、しょうがに含まれる辛味成分には**発汗作用**があるため、飲み物に入れて飲むと、ただの温かい物を飲んだときよりも長く体を温めることができます。



### ★体を温める料理・おすすめ3選

- カレーライス**…カレーのスパイスが新陳代謝を活性化します。また、体を温めるジャガイモやタマネギも使われているのでさらに効果が高まります。
- みそ汁**…みそには体を温める効果があります。また、具材に体を温める冬野菜を入れると、さらに効果が高まります。
- 焼きイモ**…ビタミンCが豊富なため、血行を促進してくれます。



体の内側からは食事、外側からは防寒対策をして、寒さに負けず春を迎えましょう!

## 旬の食材が摂れる 健康レシピ

### 材料 (2人分)

- 骨付きスペアリブ……………200g
- じゃがいも……………小4個
- 長ねぎ……………1/2本
- しょうが・にんにく……………各1片
- ほうれんそう……………2株
- もやし……………100g
- (a) コチュジャン……………大さじ2
- (a) 味噌……………大さじ1
- (a) ごまペースト・砂糖・濃口しょうゆ……………各小さじ1

### 栄養価 (1人分)

- エネルギー……………503kcal
- たんぱく質……………40g

## カムジャタン風 スペアリブの煮込み

### 作り方



- ①: スペアリブは一度茹でて余分な脂を落としておく。じゃがいもは皮をむき、長ねぎは斜めにカットする。しょうがとにんにくはせん切りにする。
- ②: ①を鍋にいれ、材料がひたる量の水を加えて弱火で煮る。
- ③: じゃがいもがやわらかくなったら、食べやすい長さに切ったほうれんそう・もやし・(a)を加えてさらに煮込み、全ての食材に火が通ったら完成。

### ワンポイント!

しょうが、にんにく、そして今が旬のねぎには**血行促進**の効果がありますので、冷え性改善に有効です。一味唐辛子を入れて食べるとさらに効果が期待できますよ。



★全国おもしろ方言クイズ解答: ③たくさん ★解説: 「たくさん」「いっぱい」という意味です。否定形として使われる場合は、「そんなに～ない」「めったに～ない」といった形で使われるそうです。