

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

TEL 086-230-0585

院長ご挨拶

こんにちは!院長の大山です!今回は治療中によく質問される内容についてお話しします!
「何で足がつるの?」皆さんもご存知の方も多いとは思いますが、原因としては、
1、筋肉が固い 2、水分、ミネラルなどの栄養バランス 3、筋肉の使い過ぎ
主にこの3つが原因と言われています。筋肉が固いはなんとなく想像が付きそうですね(^^) / 栄養バランスについてはナトリウム、カリウム、マグネシウムなどなどありますがこれらが筋肉の動きに関係しているので取り過ぎも不足もよくありません。この辺りの調節が難しいのですが一般的な主食、主菜、副菜といった食事ができていれば問題ないでしょう! 筋肉の使い過ぎについてはサッカー選手などが後半に足がつった!などと聞いたことはないでしょうか?筋肉の使用量の限界ですね(^^) / 夜中に足がつるといったことも多いのですがこれは体のゆがみから筋肉が微妙に引っ張られ続けても起こります。実はあまり知られてないのですが筋肉は使っていないでも絶えず呼吸をしており目に見えないほどで動いています。日頃からストレッチ等で筋肉を柔らかくしながら一日の疲れはその日にとれるように心がけることが足つり防止に繋がります!(^^) /



意外と知らない!?
健康キーワード



スマートミール

スマートミールは肥満や生活習慣病の対策として、2018年度より開始された新たな取り組みです。簡単に言うと「**栄養バランスが優れた食事**」のことを指しています。「エネルギー量(カロリー)」「**主菜と副菜の組み合わせ**」「たんぱく質・脂質・炭水化物のバランス」などのチェックポイントがあり、全てクリアした食事だけが「スマートミール」として、食や健康に関わる団体から認証を受けることができるのです。



全国おもしろ方言クイズ

ねはんじーまいる(島根県)

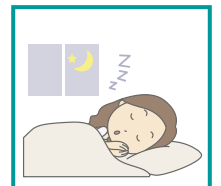
島根県地方の方言「ねはんじーまいる」は、ある行動を指す言葉です。意味は次のうちどれでしょうか?



①早起する



②入浴する



③眠る

★解答は裏のページにあります

★ヒント★ この時間がいちばん幸せ~!という方も多いのではないのでしょうか?

休日は一日中寝ている… 体に良い?悪い?

「自分の睡眠に満足していない」と感じている成人がなんと約8割もいるそうです。なので、せっかくの休日にはたくさん寝たい…と考える人も多いかもしれませんが、実際のところこのような「寝だめ」は体に良いものなのでしょうか?

◆残念ながら体には悪い

寝過ぎは生活リズムを乱し、身体に不調をもたらす可能性もあります。休日だからといって寝てばかりでは、休み明けにはさらにだるさが増してしまうかもしれません。

◆寝だめ必要ナシ! 適切な睡眠時間って?

適切な睡眠時間を知るには、今の睡眠時間が足りているのか、いないのかがわかる「睡眠負債測定テスト」をやってみましょう! 日中、次のようなときの「眠くなる度合い」を0~3点で加点してみましょう。

眠くならない=0点

たまに眠くなる=1点

寝てしまうことが多い=2点

- ① 座って本を読んでいるとき
- ② テレビを観ているとき
- ③ 会議などの他人がいる場所で、自分は何もしていないとき
- ④ 1時間続けて電車や車の助手席に乗っているとき
- ⑤ 車に乗っていて渋滞で数分間停車したとき
- ⑥ ランチ後に座っているとき
- ⑦ 午後、横になっているとき

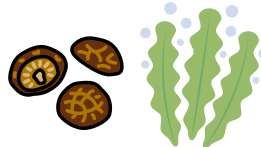


合計点が**11点以上**であれば、睡眠負債値が高いため睡眠時間の不足が考えられます。したがって、**今より30分から1時間くらい睡眠時間を増やすようにしましょう。**

睡眠不足は休日に一気に解消するのではなく、日々の生活の中で調整していきましょうね!

旬の食材が摂れる 健康レシピ

だし昆布の佃煮



材料 (2人分)

- ・昆布……………100g
- ・干しシイタケ……………10g
- (a) 濃口しょうゆ・みりん…各大さじ4
- (a) 砂糖……………大さじ1
- ・かつお節……………5g



作り方

- ① 昆布は水につけてだしをとり、水で戻した干しシイタケと一緒にせん切りにする。シイタケの戻し汁はとっておく
- ② 鍋に①・シイタケの戻し汁・(a)を入れて落としぶたをし、弱火で煮込む
- ③ 汁気がなくなったらかつお節を加えて、保存容器に入れる

ワンポイント!

植物性の昆布とシイタケ、動物性のかつお節の旨み成分が組み合わせられた佃煮は、**塩分控えめでもしっかりとした味わい**になります。これからの時期、鍋のだし昆布の再利用にも役立つようなレシピです。



栄養価 (1人分)

- ④ エネルギー……………26kcal

★全国おもしろ方言クイズ解答: ③眠る ★解説: 島根県浜田市周辺に残る方言です。「ねはんじ」は「涅槃時」と書くそうで、お釈迦様の説法の中にも登場する言葉です。