

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。今年も残りわずかとなりました!今年やり残したことはないでしょうか?そんな年末にかけて多くなるのが忘年会ですね!忘年会といっても1回だけではなく、数回ある方も多いのではないのでしょうか?そんなときに増えそうなのが、お酒の量です!今回はお酒を飲んだ時に影響を受けやすい肝臓への負担の軽減方法について。

まず、肝臓の仕事は食べた栄養素をエネルギーに変換したり、解毒作用(アルコール分解)を行っています。お酒の量が増えると肝臓の仕事量が増えます。そこで肝臓にいい(手助けしてくれる)栄養素(食材)を紹介します。豆腐、納豆、きなこなどの良質なたんぱく質、しいみ、牡蠣、きのこ類、ビタミン類です。お酒を飲まれた時は少し意識して食材を気にかけてみるのもいいですよ(^)/個人的にオススメなのが100%オレンジジュースに100%のレモン果汁を混ぜて酸っぱく感じるほどの味で飲むのがオススメです!!飲み過ぎには気を付けましょう!



年末年始のお休みについて...

12月31日~1月3日まで休診とさせていただきます。4日より通常診察です!

意外と知らない!?
健康キーワード

温活(おんかつ)

「温活」とは、健康を維持するため意識的に体温を保つ活動のことを言います。一説によると、現代人の体温は昔と比べると1℃ほど低くなっており、これが冷えや体調不良を引き起こしているそうです。

温活のポイント

- ・腹巻きやレッグウォーマーなどを使い、お腹まわりや「首・手首・足首」を重点的にあためる
- ・お風呂はシャワーで済ませずしっかり湯船に入る
- ・体を冷やすす飲み物(コーヒーなど)を飲みすぎない
- ・ショウガやノンカフェインのお茶で体をあためる



全国おもしろ方言クイズ

けった(愛知県)

今回の出題は愛知県から!愛知県の方言で「けった」とは何を指すのでしょうか?



①電子レンジ



②給湯器



③自転車

★解答は裏のページにあります

★ヒント★ 子どもからお年寄りまで使うものです。使う前には練習が必要かも……?

12月22日は冬至(とうじ)！
ほっこり温かいゆず湯の秘密

今年の冬至は12月22日です。「冬至にゆず湯に入ると、一年間風邪をひかずに元気に過ごせる」と言われています。今回は心も身体もリラックスさせる「ゆず湯」についてお話しします。

★そもそもなぜ冬至にゆず湯に入るの？

江戸時代に、「冬至」とお湯につかって身体の不調を直す「湯治(とうじ)」をかけたことがはじまりだと言われています。また、ゆずも「何事にも融通(ゆうづう)が利きますように」という願いが込められています。



★ゆず湯の効果は？

柑橘系の爽やかな香りに癒されるゆず湯。香りだけでなく、「冷え性」「神経痛」「腰痛」「身体の疲れ」の改善にも効果があると言われています。なぜゆず湯にこのような効果があるのかというと、血管を拡張させ、血行を促進する働きのある「ノルアドレナリン」の分泌を促すからです。ゆず湯は普通のお湯と比べて、ノルアドレナリン濃度が約4倍もあると言われています。

また、ゆずにはビタミンCが十分に含まれているため、「美肌効果」「ひび・あかぎれの治療」にも効果が期待できるでしょう。ただし柑橘系の果実のため、やや刺激が強い傾向があります。肌が弱い方はピリピリすることもあるので、まずは少量から試してみることをおすすめします。

★ゆず湯の作り方は？

ゆずをそのまま浮かべるならば、5〜6個を半分に切って浮かべましょう。絞って使うのであれば、まずはゆずをボウルに入れ、そこに熱湯をくわえて20分待ちます。そしてゆずを布袋に入れ、残り汁も布袋もすべてお風呂に入れましょう。



ゆず湯効果で家族全員、元気な一年を過ごしたいですね！

旬の食材が摂れる
健康レシピ

カキグラタン



作り方



- ①たまねぎは薄切りに、しめじは石づきを取ってほぐす。マカロニはゆでて水気を切る。
- ②フライパンでバターと薄力粉を弱火で焦がさないように炒める。牛乳を加えてさらにしっかりと混ぜながら、とろみがつくまで加熱し、塩で味を調える。
- ③別のフライパンにオリーブオイルを入れてカキ・たまねぎ・しめじを炒めたら、マカロニと一緒に②のフライパンに入れて混ぜ、グラタン皿に入れる。
- ④チーズとパセリを乗せ、焦げ目がつくまでオーブントースターで焼いて完成。

ワンポイント！



カキは別名・海のミルクとも呼ばれています。今が旬のカキには良質なたんぱく質とミネラルが詰まっています。カキのミネラルはとくに亜鉛が多く、今の時期はサプリメントよりも本物のカキで補うのがよいでしょう。

材料 (2人分)

- ・カキ.....100g
- ・たまねぎ.....1/2個
- ・しめじ・マカロニ.....各50g
- ・バター.....大さじ1
- ・薄力粉.....大さじ2
- ・牛乳.....200cc
- ・塩.....小さじ1弱
- ・オリーブオイル.....大さじ1/2
- ・とろけるチーズ.....20g
- ・パセリ.....適量

栄養価 (1人分)

- ①エネルギー.....374kcal
- ②たんぱく質.....18.7g

★全国おもしろ方言クイズ解答:③自転車 ★解説:「けたた」は愛知県の方言で自転車の意味です。キヤ付きやマウンテンバイクタイプは「けたたマシン」と呼ぶこともあります。