



にこにこスマイル通信



発行/ しゅはら鍼灸整骨院 〒621-0043 京都府亀岡市千代川町小林西芝 92-11

ホームページ <http://www.niconico-smile.com>

☎0771-25-8587



5月は「ゴールデンウィーク」や「母の日」など、お休みや行事が目白押しですね。過ごしやすい季節ではありますが、まもなく梅雨もやってきますから、皆さんも“健康管理”には十分気を配られて下さいね。健康の基本といえば「食事」ではないでしょうか。「私たちは食べたものからできている」と思います。技術の進んだ現代では、一年を通して食べられる野菜も多くなっていますが、しかし、栄養面を考えると、旬の時期に取れた食材が人間の体にとってはベストなのだそうです。実は“旬の時”と“旬ではない時”を比較すると、栄養価が“1.5~3倍”も違うようです。例えば、今が旬の“ほうれん草”の「ビタミンC」を見ると、旬の時は70mg含まれているのに対し、旬ではない時は20mg。こんなにも違うそうです。季節はずれに収穫された食材は、苦味や酸味、香りも抜けているため、「味が無い…」と感じる人もいるのではないのでしょうか？旬のものは体の要求にも合っています。例えば、「夏野菜」は体を冷やす効果があり、「冬野菜」は体を温める効果があるのです。5月の旬といえば「たけのこ」「そらまめ」「きゅうり」「さば」「かつお」など…、それらはいろいろな食べ方がありますね。しかし、近年、農薬や化学肥料を使いすぎたために土地が栄養失調状態になり、野菜や果物の栄養価が50年前の5分の1になっているとの報告もあります。したがって十分な栄養素が不足がちになりやすい時代です。当院では東京大学で研究された「ミドリムシのちから」をお勧めしています。ミドリムシ（ユーグレナ）は虫ではなく、藻の一種で植物と動物の両方の栄養素がバランスよく自然界の中でつくられ、吸収率が93%と大変効率良く栄養の補助ができます。いきいきとした生活を送るためには、何より「健康」が欠かせません。そして、その健康を支えるのは何といても基本は「食事」ですから、健康を意識した食事を考えるなら、出来るだけ旬の食材で新鮮な地元の物を選ばれるといいのではないのでしょうか。

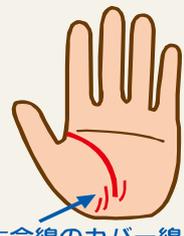
開運! 手相占い

手相の見方Q&A

こんにちは、いつも「開運!手相占い」をお読みいただきまして誠にありがとうございます。今回は『手相に関してよく寄せられる質問』について、ここでお答えしていきたいと思っております。

Q 生命線が短い人は短命ということですか？

実は“**生命線の長さは寿命とは関係がありません**”。生命線はその人の命のエネルギーを表す線になります。ですから、生命線が短いからといって必ずしも短命ということではありませんのでご安心下さい。生命線が短い方の場合、よく見ると生命線の周りに細い線がありませんか？実はそれら線は“**生命線のカバー線**”と言って、この線も生命線の一部になります。



細い線は生命線のカバー線

Q 手相はどちらの手を見るのですか？

次に、手相はどちらの手を見るのかについてですが、手相鑑定士は必ず“**両手の手相**”を見て鑑定を行います。“左手にはその人が生まれ持った先天的な運勢”が表れ、“右手には自分が努力して作り上げた後天的な運勢”が表れるため、“**本来の自分を知りたい時は左手**”を、“**現在の自分を知りたい時は右手**”を見れば分かるのです。手相鑑定師が手相を見る順番は、まず左手を見てその人の“基本”を抑え、次に右手を見て比較し、その人がどう変化しているのかを鑑定していきます。

いかがでしたか？今回は手相鑑定師が最も多く聞かれる質問と、その回答をご紹介します。

監修 (株)shine所属 綾音ふじ子先生