



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

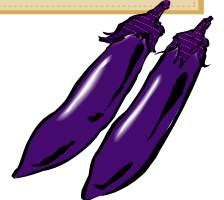


季節の変わり目は何かと体調を崩しがちです、こんな時こそ健康作りの3原則『きちんとした食事』『適度な運動』『十分な睡眠』を心がけて生活されてみて下さい。まず「食事面」ですが、暑さが続くとうとうめんや冷麦などの簡単で涼やかなメニューで済ませてしまいがちです。しかし、夏バテ対策には栄養摂取が何より欠かせません。そこで、そうめんなどの簡単メニューにもう一品プラスしてみたり、つゆを具だくさんにするだけでも体が元気になってくるそうです。特にスタミナの素と言われる「ビタミンB群（豚肉や豆類）」を摂取するとさらに効果があるようです。また、外食する時はできるだけ具材の多いメニューを選びを心がけてみて下さいね。次に「適度な運動」についてですが、人間は体を動かしていないと筋肉が衰え、それが骨や内臓にまで影響を及ぼしてしまいます。暑い夏はあまり動きたくないものですが、腕・肩・首を回したり、少し歩くだけでも大分違ってきますから、普段から意識して行って下さいね。最後は「十分な睡眠」ですが、熱帯夜はなかなか眠りにつけず疲労がたまりがちです。寝る前に柔軟体操などの軽い運動を行ってから眠っても良いですね。出来る事だけでも実践してみてください。

健康保険について：整骨院で健康保険が適用されるのは、捻挫、打撲、挫傷（肉ばなれ）、骨折、脱臼と判断された場合や、筋肉、関節、靭帯のケガ等で原因がはっきりしている場合です。そのため、できるだけ負傷原因をくわしくお伝えくださいますようご協力お願いします。単なる慢性の肩こり、頭痛、慢性腰痛、神経痛などは、健康保険適応外となります。健康保険から、治療内容のお問い合わせ文書が送られてくる事があります。その際、あいまいな回答で提出されますと健康保険不適合とみなされる場合がありますので、お手数ですが、当院までお問い合わせ頂き治療内容を確認後、適切に解答し提出をお願いいたします。皆様のご理解、ご協力をよろしくお願い致します。

目からウロコ!

体にいい“食べもの”と“栄養”のお話



ナスは夏の旬野菜として様々なお料理にも活用される馴染み深いお野菜ですよ。実はナスの紫色の皮の部分には、「アントシアニン」と「ナスニン」という“ポリフェノール”が含まれていて、抗酸化作用、老化予防、ガン予防、コレステロール値を下げて動脈硬化の防止、目や肝臓の機能を向上させる、といった優れた効果があるのです。したがって、ナスを調理する際はできれば皮ごと使いましょう。さらに、ナスには「カリウム」が多く含まれているため、高血圧症の予防や利尿作用も期待できるでしょう。

おいしいナスの選び方は？

- ヘタの切り口がみずみずしいもの
- ヘタの大きさに比べて実が小さいものは避ける
- 濃い紫色でツヤ、ハリ、弾力があるもの

調理のポイントは？

- ナスはアクが強いので、切り口が空気に触れると変色しやすくなります。ですから、切ったら水にさらす、もしくは塩水に漬けるようにしましょう。
- 漬物にする時は“鉄くぎ”や“焼ミョウバン”と一緒に入れると色鮮やかになります。

ナス豆知識 ①

ナスは日本へは中国から渡来し、奈良時代にはすでに栽培されていました。当時の書物には“茄子は献上品”だったという記録が残っています。また「ナス」という呼び名は、当時宮中に仕える女性たちがそう呼んでいたことが由来となっています。当時の女性たちは「奈須比」と呼んでいたそうです。

ナス豆知識 ②

歯痛や口内炎の時、ナスのヘタを蒸し焼きにしたものを患部に付けると効果があると言われています。また、軽いヤケドには冷蔵庫で冷やしたナスを湿布すると炎症が治まると言われています。