

お悩みの症状： 腰痛

骨盤矯正を初めて体験して痛くないのが良かったです。
スタッフの方もやさしく対応してくれたので良かったです。

お名前： M・N 様 26歳 主婦

編集後記



先月は熊谷うちわ祭りに行かれた方も多かったと思います。
私(院長)も2日目、3日目と行ってきました。
日中は気温が高過ぎて大変そうだったので、両日とも夕方から見に行きました。
今年はちょうど週末に日程が当たったためか、例年よりも人が大勢いたように感じました。
出店の種類もその年によって流行があるのか、今年は冷凍みかんのお店が多く見られ、以前みたいにお面やわたあめのお店は少なかったように思います。山車を時々見ながら、お酒を片手に歩き回った2日間でした。

つかさ整骨院・鍼灸マッサージ院

〒360-0012 埼玉県熊谷市上之3948-1

☎ & FAX 048 (522) 2687

URL: <http://tsukasa-seikotsuin.com>

URL: <http://tsukasa-seikotsuin.net>

発行日 平成30年 8月 1日



つかさ通信

VOL. 118

残暑ひときわ身にこたえる今日このごろです。

朝起きた瞬間から暑い!!!と感じるこの季節。。 エアコンがなしでは辛いですね(^_^;) とはとっても一日中エアコンばかりだと体に良くないかなと、車では窓を開けてエアコンなしでひとり我慢大会状態をしたりしています。夏と言えばかき氷♪ 以前、八木橋の近くにあった行列のできるお店”慈げん”が、市役所近くに移転しましたね。

みなさんは行かれたことがありますか？

私はまだ行ったことがないので、

今年こそはチャレンジしてみたいなと

思っています。オススメのフレーバー

などありましたら、ぜひ教えて

ください♥



つかさ通信NEWS

☆ 今月のお休み … 毎週日曜日と11日(土)山の日、13日(月)
21日(火)、22日(水)、23日(木)です。

☆ 9月のお休み … 毎週日曜日と17日(月)敬老の日、24日(月)

秋分の日振替日、

臨時で22日(土)になります。



今月のツボ<< 首・肩こり・寝違え … 項強(こうきょう) >>

筋肉の緊張をゆるめ、血の巡りの悪さを改善する働きのあるツボ、項強。首や肩のこりの場合は、こすって刺激を与えるだけでも効果がある。

(探し方)

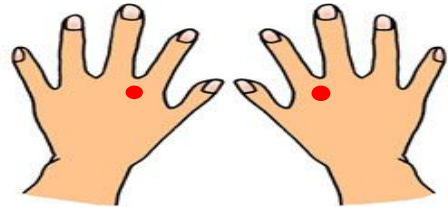
握りこぶしを作ったときにできる、人差し指と中指の関節の山の間。

(押し方)

親指と人差し指ではさむようにして軽く押す。3秒ほど押して離すのを両手に5回ずつ。そのあと往復10回ほどこする。

1日2～3回。首・肩のこりの場合は20往復こするだけの刺激を1日に何回やってもOK♪

項強(こうきょう)



からだにいいレシピ ☺☺☺

「トマト春雨」

<材料 2人分>

トマト(ざく切り) 2個 えのき 1袋 緑豆春雨 50g 青ネギ 適宜
ごま油、こしょう 適宜

A 豚ひき肉 200g 醤油 大さじ1 にんにくすりおろし、しょうが 各1かけ

B 水 100cc オイスターソース 大さじ2 片栗粉 小さじ1

<作り方>

- ① 緑豆春雨は水につけて、食べやすい長さにキッチンバサミで切る。
- ② Bを合わせておく。
- ③ フライパンにAを入れよく混ぜてから火にかける。
- ④ ひき肉に火が通ったら、えのき、春雨、トマトを入れてフタをして、蒸し煮にする。
- ⑤ 3～4分したら全体に混ぜ合わせ、合わせておいたBを回し入れる。
- ⑥ 全体にとろみがついたら、ごま油とこしょうで味を整え青ネギを入れて出来上がり♥

リコピンの抗酸化作用で、体内の悪玉コレステロールの酸化が阻害。

さらに高血圧の予防効果があるカリウムを多く含んだ、旬のトマトとえのきを使っているの、動脈硬化の予防に効くレシピです。

煮汁を使わずにトマトの水分だけで蒸し煮にし、また加熱途中で溶け出したカリウムも春雨に吸わせることで無駄なく摂ることができます♪

つかさ'S タッチヒーリング

#118 漬け物の健康効果が凄いい!!!

■ 日本のスーパーフード「漬物」でストレス社会を生き抜く!

ストレス社会といわれて久しいですが、同じような境遇にありながら、ストレスを溜め込んでしまう人がいる一方で、逆にストレスに強い人がいます。この二人の差は一体どこからくるのでしょうか。ストレスに強い人は、できるだけストレスを溜めないようにと、普段から少しずつストレスを解消することを心がけていますし、解消する方法もいくつか持っているの、いつも心が安定しています。ですので、自分にあったストレス解消法を持つことが非常に重要になります。それだけで日々の生活がかなり楽になります。そこでオススメしたいのが、日本のスーパーフード「漬物」を適量に食べることです。

■ ストレスを感じやすい今の世の中、「漬物」は救世主

年々便利なものが増えるにつれ、それに反比例して人々はストレス社会にもがいているという事実があります。便利な生活に慣れるほどに少しでも不便を感じると、体だけでなくメンタルも弱ってきてしまいます。そんなストレスを抱えやすい今、嫌なことをため込まないようにするのが一番。そして、ストレスに負けない体調管理がとて重要になってきます。

■ 日本を代表するスーパーフード「漬物」

ストレスは運動だけでなく、何を食べるかによって軽減することができるって知っていましたか?今回おすすめする食べ物は「漬物」です。日本の発酵食品の代表でもある漬物は、メンタルを強くする効果があるスーパーフードです。副菜として漬物を一品追加するだけで、食卓を彩ってくれますよね。漬物は整腸作用が非常に優れているので、腸内に善玉菌がいて感じて増え、血流が改善して免疫力や脂肪燃焼効率もアップします。便秘、むくみ、胃や腸の病気の予防などにも良い効果をもたらします。外食で定食を頼むとちょこん…と付いてくる漬物は残してしまいがちですが、これからはストレスに負けないメンタルを手にするために、残さず食べるようにしましょう。

■ 乳酸菌が免疫機能を高める!?

漬物(ぬか漬け)には乳酸菌が豊富に含まれています。乳酸菌が腸内細菌を改善して免疫力を高めて様々な病気の予防につながるわけですが、そのカギとなるのが血液中の白血球にあります。それが「リンパ球」で、リンパ球が活性化せずに健康を維持できないんです。リンパ球は白血球の一種で、抗体などを使って様々な異物に対して攻撃する、白血球が持つ一番重要な役割を担っています。

『免疫機能の約70%は腸にある』こうした免疫機能は、わたしたちの体を様々な病気から守るお医者さんです。ちなみに免疫機能は、70%腸にあります。つまり免疫力は腸がもつ様々な機能に深く関連しています。腸が衰えたり、腸の機能が損なわれていくと免疫力が低下していきます。つまり腸の健康なくして免疫力は維持できないんです。ですので、乳酸菌が豊富な漬物を習慣的に食べることで免疫力を高めることにつながります。

■ 腸の働きを良くし、メンタルを整える

漬物には整腸作用があり、善玉菌を増やし便通を良くする効果があります。お腹のちょうど真裏には、太陽神経叢という自律神経のかたまりがあります。胃や腸の調子が悪くなると、神経の伝達が脳へうまくいかなくなることで、自律神経失調症へとつながる恐れがあります。食べすぎや便秘により胃腸を圧迫することが、太陽神経叢へ悪い影響を及ぼすのです。つねに腸を整えておくことは、自律神経のバランスも常に整うので、メンタルヘルスに良い効果をもたらします。また、身体各機能の働きも次第に良くなります。

■ 脳をリラックスさせるGABAも豊富!

発酵食品の中でも漬物の中には、生きた微生物が存在していることで有名です。実は、その微生物は脳に対して良い働きをしてくれます。脳内にはGABAという脳をリラックスさせるために必要な成分があるのですが、漬物にはその成分を増やす有効成分が含まれているのです。『ストレスに強くなる!?!』漬物にはたくさんのアミノ酸が存在しますが、その中の一種にGABAが存在し、脳へと運ばれていきます。脳に十分な栄養が行き渡ること、日々の生活におけるストレスや不安にさらされて敏感になった神経を和らげ、メンタル面を強化できます。逆にこのGABAが減ってしまうとメンタルが弱ってしまうのです。GABAを増やすなら漬物は最適! ストレスを溜め込まない心身にするためにも積極的に漬物を食べましょう。