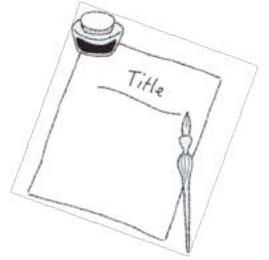


こんにちは！えいらく台整骨院 院長の小川です。  
新芽の緑に桃や梅の可愛らしい色、足元を見ればつくしやたんぽぽが咲き、いつもの道や公園も春色に包まれています。運動目的のはや歩きや自転車もいいですが、たまにはあたりをゆっくり見渡しながらか季節を感じるのも楽しいですよ。  
3月は年度末ということで、公私ともに忙しくなりがち。時には気を緩め、ゆっくりと外を眺めてみても良いのでは。それでは今月から健康情報満載でお届けします。



## 院長のひとりごと



2月は腰を痛めて来院する方が多かったです。なぜかと考えてみると緊急事態宣言などにより、みなさんの動いている時間が減っているのではないかと思っています。買い物に出かけた時や何か用事があったら出かけた時に、少し遠回りをして帰るなどして少しでもいいので、動いてみてはいかがでしょうか？動いて痛みがある時には、無理をしないでくださいね。

## 痩せる食習慣～よく噛んで食べること～

痩せるためにできることといえば、食事量を制限したり、ジョギングをしたり、便秘解消を促したりが定番ですが、どれも生活習慣を大きく変えなくてはならず、根っからのめんどくさがりやさんには少しハードルが高かったりします。最初は意気込んで様々なルールを守っていても、結局続けられずなあなあになってしまう・・・なんて経験がある方も多いのではないのでしょうか。

「1週間で2kg落としたい」「春までに5kg痩せなきゃ！」など急を要する方には不向きですが、今回ご提案する「よく噛むだけダイエット」では、そもそもの食生活を見直し、体をダイエットモードに切り替える準備期間としても期待できます。

やり方はその名の通り、よく噛むだけ！ **一口当たり30回～50回を目安に、いつも食べている食事をしっかりと噛むこと**がダイエットに繋がるという、単純明快かつ効果的な方法です。早食いの自覚はなくとも、いざ数えてみたら「数回もぐもぐしてすぐ飲み込んでいた」なんてことも発覚するかもしれません。一度お食事の際に数えてみてくださいね。

なぜよく噛むことが痩せるに繋がるのでしょうか？ その理由は大きく2つ。まず、咀嚼数が増えることで唾液の分泌が増えるからです。糖の分解を早め、**通常よりも早く満腹中枢を刺激してくれるため、食べ過ぎが防げます。**

2つ目はカロリー消費が上がるから。あまり意識されたことはないと思いますが、食事を使用する熱量は人が1日に消費するエネルギーの10%近くもあります。よく噛んで更に消費量を増やすことがダイエットになるのです。**また顔全体の筋肉が鍛えられますので、気になる二重あごやたるみの改善にも一役買ってくれますよ。**

ダイエットや小顔効果のみならず、虫歯・歯周病予防などにも効果あり。これをきっかけに、じっくり噛む習慣を身に付けてみてはいかがでしょうか？

## お口を潤す唾液腺マッサージ

口内環境が健康に与える影響は大変大きなものです。そんな口内環境を左右するのが「唾液」。唾液には抗菌・浄化などの様々な作用がありますが、年齢や薬の副作用によって少なくなることが分かっています。

唾液量を増やすには「早食いをせず食事はよく噛む」「キシリトール入りなどの甘くないガムを噛む」「唾液腺マッサージをする」が即効性アリ。

あご先の内側のくぼみを親指でゆっくり押し上げたり、耳の手前（奥歯辺り）を指の腹でくるくる優しく刺激すると、じゅわっと唾液が出てきます。

### 簡単レシピ

## 旬のいちごスムージー



### <材料>

いちご・・・6粒      牛乳・・・100ml  
 ヨーグルト・・・大3      砂糖、蜂蜜はお好みで

### <つくり方>

1.すべての材料を入れてミキサーするだけ！  
 冷凍いちごやベリーを加えても美味しいですよ♪

### <いちごの効能>

人気フルーツ堂々の第一位！老若男女問わず愛されるいちごには、キシリトールが多く含まれており虫歯予防に効果的。ちなみにキシリトールとは天然の甘味料で、お砂糖と同じ甘さにもかわらず、カロリーは4分の1です。ビタミンCやポリフェノールも豊富です。

## ◆おわりに

あの未曾有の大災害から10年。つい先日も、また同じ地域で大きな地震がありました。日本から地震がなくなることはないでしょうし、この機会に防災について再度しっかりと考えてみませんか？ご家庭や職場での備えは万全でしょうか？いざという時の集合場所や伝達手段は決めていますか？“災害”というと、地震や津波ばかりに意識がいきがちではありますが、その他にも竜巻や台風、土砂崩れなど季節を問わずありとあらゆるものがございます。備えあれば憂いなし。3月11日は追悼の日であるとともに、防災を考える1日となりますように。

## クロスワード

1		2		3
		4	5	
6	7	B		
8	A		9	10
11				

答

A	B
---	---

### タテのヒント

- 【タテ1】 ⇨ オンショア
- 【タテ2】 TVの芸能ニュースなら〇〇〇ショー
- 【タテ3】 夫も台湾の卓球選手！福原〇〇ちゃん
- 【タテ5】 効き目
- 【タテ7】 養子縁組のお父さん
- 【タテ10】 貴乃花親方、兄は〇〇乃花

### ヨコのヒント

- 【ヨコ1】 日本のシンガーソングライター〇〇〇健二
- 【ヨコ4】 リビングは〇〇〇の場
- 【ヨコ6】 毛筆で描く芸の道
- 【ヨコ8】 〇〇意周到
- 【ヨコ9】 リバー
- 【ヨコ11】 もこもこパーマのヘアスタイル

## お知らせ

- ・3月20日は春分の日のため、お休みとなります
- ・当院はご予約優先です。来院される時は予約をお願いします。