



こんにちは えいらく台整骨院の小川です。

小学生の頃じゃんけんをして「グリコ、チョコレイト、パイナップル」と勝った分だけ階段を上り下りする遊びをしたものですが、覚えていますか？ 最近の子どもたちはこの遊びを知っているのかなあ・・・ちょっと気になります（笑）。

ところでこの有名な「グリコ」の名は、エネルギー代謝に必要な成分「グリコーゲン」にちなんで名づけられたそうです。国民の健康促進を目指した栄養菓子として発売してから来年で100年。久しぶりに食べてみたいですね。



## えいらく台整骨院伝言板



朝晩の寒暖差が大きく体調管理も大変ですよ。特に日中は気温も高く汗をかく事が多くなっていると思います。水分補給が大切になってきますので水分補給を忘れずにしましょう。補給は前号で話してあるので省略いたします。そして、この時期に多くなるのが、熱中症です。マスクを常時つけていることが多くなっていますので、外せる環境（周りに人がいない事を確認！）にある時には、外して体の換気をするようにしましょう！

## たべよう、朝ごはん！

毎日を忙しく過ごしている人にとって、朝の時間は特にバタバタ。起き抜けから息つく間もなく身支度や家事、家族の準備・・・時間に追われて、ゆっくり食事をする時間などなかなか取れないのではないのでしょうか。また起きてすぐには食欲がわかない方や、面倒だからとコーヒー1杯で済ます方、働き盛りだからこそ「少しでも長く寝ていたい・・・」と朝食の時間を削ってしまう方も少なくないはず。

しかし朝食を食べると、体の活動が活性化し、午前中から体温が上昇します。**その結果朝から活動的に動け、脳が活性化され、集中力が高まるように。**忙しいビジネスパーソンや、学生さん、お車を運転される方などには特に朝食をとっていただきたいものです。

その他にも決まった時間に食事を摂ることによって体を目覚めさせ**体内時計が整う、太りにくくなる（夕食から翌日の昼まで何も食べないと、軽い飢餓状態になり、余分に栄養を摂りこむことに）**など美容・健康面でもいいことばかりなのです。

理想は**脳を動かすガソリンとなるブドウ糖を持つ「炭水化物」と、体温を上げ体内時計を整える「タンパク質」、からだの機能を調整する「ビタミン・ミネラル」**を含む朝ごはんですが、おかしを色々作らなきゃ！と最初から気張ってしまうと逆に億劫になってしまうのが人情というもの。

前日に握っておいたおにぎりや（白米は冷えていた方が太りにくいのです）、ごはんと昨夜の残り物、納豆や海苔などで簡単な添え物だけでまずはOKとしましょう。洋食派にはトーストとヨーグルト、フルーツなどをお勧めいたします。

朝食が大切だとはわかっていても、忙しい中毎日実行するのは難しいことです。まずは「週に〇日だけでOK」と決め、「朝ごはんを食べる習慣」を少しずつ作ってみませんか？

## 見落としがちな部分も伸ばして

凝りといえば肩や首、背中などが主な部分に思えますが、人知れず凝り固まったパーツがあります。それはどこでしょうか？

ヒントはスマートフォンやパソコンの使用時間が増えたことで、負担のかかっているような場所。そう、答えは手首！固定した状態で手を支えている場面が多く、疲労がたまりやすい部分なのです。そのままほったらかしにしていると、腱鞘炎や肩こりなどに繋がることも。

手首には血管と神経がたくさん集まっています、ストレッチすることで血流が良くなり、体が温まるだけでなくリラックス効果も期待できます。時折手のひら側と手の甲側の両方をじっくり伸ばしてあげましょう。

### 簡単レシピ

## さっぱり納豆の冷やしうどん



#### <材料>

うどん・・・1玉  
納豆・・・1パック  
たまご・・・1つ  
ねぎ、たくあん、醤油  
・・・適量

#### <つくり方>

1. ねぎ、たくあんを刻んでおく
2. 茹でたうどんを流水で冷やし、よく水を切って器に盛る
3. うどんの上に付属のたれを混ぜた納豆、たくあん、ねぎ、たまごをトッピングし、醤油をひとかけして完成！

#### <納豆の効果>

昔からお腹の調子が悪いときなどに用いられていた納豆。お通じの状態を良くするだけでなく、強い骨を作る、血液をサラサラにする・・・など生活習慣が乱れがちな現代人にぴったりの食材です！

### ◆おわりに◆

人間の体にとって水分はとても大切です。体の60～70%は水ですから、きちんと水分を摂って体の中の水を循環させてあげないといけません。しかし普通に飲んでいようつもりでも、実際の摂取量が少なかったり、トイレに行くのが面倒だから（これはご年配者に多いです）と意図的にセーブされている方もいらっしゃるかもしれません。ご自分がどれくらい水分を摂れているか、一度チェックしてみてくださいね。また、ジュースや炭酸など味付きがお好みの方にも、なるべく「お水」を飲んでいただきたいので、お好みの柑橘類やハーブなどを加えたフレーバーウォーターをお勧めしています。

## クロスワード

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

答

A	B	C	D
---	---	---	---

#### タテのヒント

- 【タテ1】 気分一新、部屋の・・・  
 【タテ2】 停留所、略して  
 【タテ3】 ○○の功名  
 【タテ5】 元AKB48の初代総監督の愛称  
 【タテ8】 地獄でも金で何とかなる！？

#### ヨコのヒント

- 【ヨコ1】 文字がエラーで読めません！  
 【ヨコ4】 スタイル  
 【ヨコ6】 上手と書いて、3文字読み  
 【ヨコ7】 調子づいて○○○足  
 【ヨコ9】 昔の東京  
 【ヨコ10】 ものを置く板。shelf

お知らせ

・当院はご予約優先です。来院の際はご予約をお願いします！