



こんにちは、えいらく台整骨院の小川です。

天気と一緒に心までどんよりとしがちな梅雨の季節を、鮮やかに彩るアジサイ。雨に濡れた姿がまた美しく、ちょうど見ごろを迎えている頃ですね。アジサイ見物にお出かけされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

さてそんなアジサイですが、実は葉や茎に毒のある個体があることをご存知ですか？料理に添えられている葉を食べ、中毒症状を訴えた症例がいくつか上がっています。アジサイは観賞用、料理の彩りには使わない方が無難なようです



えいらく台整骨院伝言板



急な雨が多いですね。歩く時に足もとが不安定になりやすいので、靴をきちんと履くようにしましょう！「きちんと履く」とは紐靴であれば一度結びをほどいて靴を履きかかるとに足を合わせてから、靴ひもを結ぶようにすることです。靴を正しく履く事により、歩きやすくなるので疲れにくくなります。面倒がらずに靴ひもを結ぶようにしましょう。

まずは野菜から食べましょう

7月といえばもう立派な初夏。雨の日はじめじめベタベタ、晴れの日とはとにかく暑い。どちらにしても汗ばむ陽気に違いありませんね。お召し物も半そでや裾の短いものに衣替えされたかと思えます。

そんな薄着の季節になると、否が応でも体のラインが気になるようになりますよね……。「これ以上太りたくないな」と落ち込み気味のあなたに、ひとつご提案させていただきます。

「まずは野菜から先に食べる」。 たったこれだけを意識するだけでも、肥満予防に役立ちますよ。**実践方法は実に簡単！ 煮物でも生野菜でも、まずは野菜のおかずから食べきるだけ。** そのあとにお肉やお魚などの主菜、そしてご飯やパンなどの主食の順でいただきます。三角食べと真逆の、一品ずつ食べですね。ちなみに野菜だけでなく、繊維豊富なキノコ類や海藻類も大変おすすめです。食物繊維を先に摂ることで、糖の吸収が穏やかになり、血糖値の急激な上昇が抑えられます。また食物繊維は胃で膨らむため、少量で満腹感を与えてくれます。すると後から食べる炭水化物の量が減ったり、食後のデザートがやめられたり、自然と摂取カロリーが減って、肥満予防に効果アリということに。注意点は2つ。**ガツガツ早食いで食べると、時間差があまりないまま炭水化物が小腸に届き、効果がぐんと弱まってしまいます。** よく噛んで食べるよう心がけましょう。30回以上噛めると理想的です。



また、「**野菜を先に食べたから**」と言って、**主菜や主食、スイーツをたくさん食べては意味がありません。** それどころか肥満や糖尿病を悪化させてしまいますので、ほどほどでお願いいたします。しっかり食べられて、健康に良い「野菜から食べ」。早食い・大食いに気を付けながら、ぜひぜひ実践してみてください。

発行：えいらく台整骨院

住所：千葉県柏市豊住5-14-22 宮原ビル1階

ご予約はお電話、LINE HPの予約受付フォームからお願いします！

Tel : 04-7162-4976

HP <http://www.eirakudai.com>

正しい顔のうぶ毛処理

理容店では髭剃りだけでなく、顔全体を剃ってくれるサービスがありますよね。あれをしてもらったあとは、顔がシュッとするような気持ちになります。しかし女性の多くが利用する美容室にはそういったサービスがありません。

顔の産毛処理は男性だけでなく、女性にも「化粧持ちがよくなる」「肌のトーンが上がる」などメリットがあります。入浴後の毛穴が開いた状態のとき、顔全体にシェービングクリームをたっぷりぬってから、毛流れに沿ってシェーバーを動かします。

同じところを何度も剃ったり、毛流れに逆らうと肌を痛めてしまうので要注意です。除毛後はクリームを洗い流し、しっかり保湿を。

簡単レシピ

ささみときゅうりのポン酢ナムル



<材料>

きゅうり・・・2本
 ささみ・・・2本
 塩・・・・・・少々
 胡麻油・・・小1
 ポン酢・・・大 1.5
 (お好みで砂糖)

<作り方>

- ゆでたささみの粗熱をとり、身をほぐす
- きゅうりは千切りにして塩もみをしておく
- ボウルにささみと、水気を切ったきゅうり、調味料を和えて冷蔵庫で冷やして完成

<きゅうりの効果>

きゅうりには体のほてりを冷ます働きがあり、ささみは良質なたんぱく質、ビタミンA,Bが豊富。夏バテ対策にぴったりのレシピです。

◆おわりに◆

暑い夏の夜、仕事終わりのビールタイムはまさに至福のひと時ですね。地ビールや発泡酒なども増えてきましたが、やっぱり根強い人気を誇るビール。あなたの好きなメーカーはどこですか？
 ちなみに日本のビール国内シェア1位はアサヒ、2位は麒麟ビールだそうで、この2つで約70%を占めるそうです。さて2位の麒麟ビールのトレードマークの「麒麟」には、ちょっとした遊び心があります。ラベルをよく見てみると、どこかに「キ・リ・ン」の文字が隠れていますよ！
 ビールを飲みながら、じっくり探してみるのも楽しそうです。

クロスワード

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

答

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

タテのヒント

- 【タテ1】 労力も時間も。「〇〇〇〇かけた逸品」
- 【タテ2】 女性が着物の下に着るもの。ゆもじ
- 【タテ3】 桃太郎「大きな桃が〇〇〇〇〇と流れてきた」
- 【タテ6】 キリンの人気ビール「一番〇〇〇」

ヨコのヒント

- 【ヨコ1】 韓国の格技。足と拳で攻撃する
- 【ヨコ4】 こんなでもないよりは〇〇だ
- 【ヨコ5】 何もすることがない時間、なにしようか？
- 【ヨコ7】 火をたくときにくべるもの
- 【ヨコ8】 研究所
- 【ヨコ9】 わだかまり。「〇〇〇が残る」

お知らせ

・7月22日・23日は午前中のみ受付いたします
 ・7月24日はお休みとなります