



こんにちは、えいらく台整骨院のおがわです。

11月に入って急激に冷え込んできましたね。我が家も毛布や暖房器具を準備して、迫りくる冬への臨戦態勢を整えました（笑）。それもそのはず11月7日は立冬。暦の上では、もう冬なのです。特別寒い日には、あたたかな甘酒を飲んでみませんか？甘酒は美味しく、栄養満点。腸内環境を整え、酵素が消化吸収を助ける効果があります。寒くて食欲がわかない時にもおススメです。それでは今月も健康情報満載でお届けします。



## えいらく台整骨院 掲示板



朝晩の冷え込みはいつもと変わらない感じですが、日中がとても暖かいですね。昼間に半袖Tシャツでいる方を見かけます。こんな11月は今までそうなかったの、今年の冬がどうなるのかと心配です。洋服選びが大変ですが、体調を崩さないようにしてくださいね。

### 不調は「食」で治す

私たちの体の全ては、これまで食べたもの・飲んだもので作られています。朝食・昼食・夕食、おやつやジュース、毎日口にしたものから、骨も血も筋肉も内臓も出来ている。「食べたものが身体を作る」、あまりに当たり前すぎて、あえて意識することはないかもしれませんね。

何か体に不調が起きたら、薬に頼るといって通り一遍の対処法だけでなく、食べ物にも目を向けてみて。食事を変えるだけで症状が好転することがわりとあるのです。毎日の食事は健康の基本。今のあなたに合った食材を取り入れて、自然治癒力を高めましょう。

忙しい日々を送っていると、仕事や睡眠が最優先になり、食がおろそかになりがち。気が付けばしばらくちゃんとした食事を食べていない・・・という方も少なくないのが、このご時世です。でも、食事を軽視してはいけません。自分の食べるものをおろそかにすることは、自分の体を、いのちをないがしろにしていると同じことだからです。来る日も来る日も同じようなコンビニ弁当やインスタント食品だとしたら、未来のあなたの体はどうなってしまうのでしょうか。日々の食事が、健やかな身体を作るのか、それとも病気の一因になってしまうのか、それは食べ方次第なのです。

とはいえ、そんなにこだわってられないお気持ちも十二分にわかります。なので、以下4つのポイントだけ頭に置いておいてください。

◎高糖質・高タンパク質、油っぽいもの、冷たいものは控えめに

◎朝はゆっくり温かいものを飲む。（白湯・味噌汁など）

◎日本人の体質に合ったものを食べる。穀物と野菜が4割ずつ、残り2割がタンパク質。腹八分目で！

◎なるべく食材に火を通す。サラダじゃなくて温野菜、冷奴をやめて湯豆腐にするなど……。



## ダニ子ちゃんのプロフィール

億劫な掃除も、ダニ子ちゃんの生態を知ればやらすにはられない！ということでプロフィールをご紹介します。

ダニ子ちゃんは1日に2、3個ずつ卵を産み、その卵が成虫となってどんどんどんどん増えていきます。気密性が高く、冷暖房完備の換気しないお部屋に借り暮らしをしていて、特に住人が日中ずっと家を空けている家がお好み。畳やカーペット、カーテンがあるお家だと尚良し、床に衣類が転がっていて、湿度が高ければもう天国です。細かなホコリをごはんにしていて、梅雨時に繁殖。10・11月にはドーンとたくさんの糞を排出します。

……そろそろ掃除したくてうずうずしてきませんか？

### 簡単レシピ

## 豆腐ていらみす



#### <材料>

- ◇水切り豆腐・・・1丁
- ◇塩・・・・・・・・1つまみ
- ◇メープルシロップ
- ◇ココアパウダー
- ・・・・・・・・大3
- ・・・・・・・・適量
- ◇レモン汁・・・・・・・・小1

#### <つくり方>

1. 事前に豆腐を塩ゆでし、ざるにあけ、水分を切って冷蔵庫に入れておく。(木綿豆腐を使えば濃厚に、絹だとクリーミーに)
2. ココアパウダー以外の材料をよく混ぜる
3. 器に入れ、パウダーをかけて完成

#### <レシピの効果>

しっかりスイーツなのに罪悪感ゼロのダイエットレシピ♪ 低糖質で良質な食物性タンパク質を摂れるお豆腐は、食事だけでなくおやつにだって活用しない手はありません。

### ◆おわりに◆

「立ちくらみがする」「慢性的に血が足りてない気がする」貧血持ちで苦労している人の多いこと多いこと。これからの季節、冷え性とのダブルパンチでよりつらいものになりますよね。貧血の多くは女性と思われがちですが、男性だろうが若かろうがなります。でも自覚症状がないために、必要な栄養分を摂っていない方も多いためです。手のひらを強く握り、パッと離します。この時手のひらの赤みがすぐ戻ればセーフ。いつまでも白い方は要注意です。至急鉄分の補給を！ お体のお悩みはぜひ当院にご相談ください。

## クロスワード

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

答	A	B	C
---	---	---	---

#### タテのヒント

- 【タテ2】 関西弁で「ダメ」
- 【タテ3】 本がたっくさん、しかも無料の施設
- 【タテ4】 心を消して……
- 【タテ6】 斎藤道三、二つ名は美濃の〇〇〇
- 【タテ7】 事前に見ておこうか

#### ヨコのヒント

- 【ヨコ1】 オペラ座の怪人  
〇〇〇〇〇・オブ・ザ・オペラ
- 【ヨコ5】 ライオンのこと
- 【ヨコ6】 鉄骨の集合住宅。低め～超高層まで多様
- 【ヨコ8】 能ある〇〇は爪を隠す
- 【ヨコ9】 一般の人のお家

### お知らせ

- ・ 11月23日(火)は勤労感謝の日の為、お休みとなります
- ・ 当店はご予約優先です。当日でも大丈夫です。