



こんにちは、えいらく台整骨院 おがわです。

いよいよ今年最後の月、師走がやってきました。「しはす（しわす）」は古くから用いられてきた言葉ですが、漢字は後世の当て字。ですから語源も師が走るではなく、「し果す」「年果す」が有力なのだとか。旧暦12月の異称ですが、物事をし終える月、一年が終わる月とすると、現在にもぴったりと当てはまりますね。やり残したことを「し果たし」て、2021年を締めくくりましょう。それでは今回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



12月に入ったら急に寒くなりましたね。私の通勤もほとんど冬バージョンとなってきました。こんなに寒いと「鍋」を食べたくなりますね。今非常に食べたいのは「もつ鍋」です。みなさんはどんな鍋が好きですか？急に気温が変わったことにより体調を崩しやすいと思いますので、体調管理に気を付けてくださいね。

食べ過ぎた翌日に、何を食べる？

暴飲暴食の月とも言える日本の12月。忘年会、年納め、クリスマス、里帰りに旅行、年越し・・・。1年で1番イベント事が多い今月。コロナ禍も落ち着いてきた昨今、休日はもちろん、平日の仕事終わりまで予定がビッチリなんて方も少なくないのでは。

落ち着いてきたとはいえ、心配が無くなったわけではないので、できれば特に宴会等は控えめにした方がよいかとは思いますが、休めないこともありますよね。もしも食べ過ぎで体に悪い影響が出てきた場合には、胃を休め消化を促進してくれる食品を摂りましょう。



◎消化促進にバナナ

バナナは非常に消化しやすく、食べ過ぎの日にぴったり。バナナに含まれるカリウムは、消化器がスムーズに動けるよう手助けしてくれます。また、水溶性食物繊維が豊富なため、食べ過ぎ・飲み過ぎによる下痢を軽減する効果もあり。固形物が食べたくなければバナナと牛乳をミキサーにかけて、バナナジュースを朝ごはんとして。

◎胃のむかつきにはリンゴ酢やオレンジジュース

胃酸の不足による胃のむかつきには、酢や柑橘類に含まれる自然の酸がGOOD。食事前に予防として飲んでおくのも賢い手ですね（その際炭水化物は控えめに）。

◎スパイスはOK、でも塩分は控える

クミンなどの香辛料には肝臓を刺激して、消化を促進する効果があります。ただし、同じ調味料でも塩分はバツェン。塩分は胃に水分を溜め込む原因になるので、塩分を含むジュースやポテトチップスには近づかないように。

無理のない範囲で、楽しい忘年会シーズンをお楽しみください♪

チャーミングな笑顔のヒミツ

どんなお化粧よりも、人を愛らしく魅力的に見せてくれる笑顔。笑顔の人はみんな美しいですが、中でもとびきり印象に残るチャーミングなスマイルを持っている人がいますよね。そのヒミツは、ニコッとした瞬間に見える「頬壁」にあったのです！頬壁とは、ほっぺの内側に見えるピンクのお肉のこと。人気の女優さんやアイドルの口元を観察すると、頬壁が見えている人の多いこと多いこと。まずはあなたの笑顔をチェックしてみましょう。口輪筋を鍛えると口角が上がリ、より素敵な笑顔になります。健康的で爽やか、親しみやすい印象を与える頬壁を意識して笑ってみましょう♪

簡単レシピ はちみつレモン



<材料>

- ◇お湯・・・200 cc ◇砂糖・・・小 1
- ◇蜂蜜・・・大 1.5 ◇レモン汁・・・大 1.5

<つくり方>

1. レモン汁を入れたマグカップに、蜂蜜と砂糖、熱湯 200 ccをいれる
2. よくかき混ぜたら完成！

<レシピの効果>

空気が乾燥し、風邪が流行するこの季節には喉に優しいはちみつドリンクをどうぞ。はちみつには強い抗炎症作用があり、咳止め薬よりも効果的であるという論文も発表されているほど。風邪の初期症状を感じたら、すぐにはちみつパワーに頼みましょう。

◆おわりに◆

年末の大掃除に先駆けて、まずは自宅や職場の整理を始める方も多はず。ここ数年で断捨離やシンプルライフ、片付け術など、物との付き合い方を題材にした出版物が増えています。何でもかんでも捨てていたら様々な不都合が生じてしまいますが、「毎日使っているもの」「時々使うもの」「めったに使わないけれど必要なもの」「季節や行事ごとに使うもの」「大好きで集めているもの」「思い出が詰まっていた捨てられないもの」……このカテゴリに該当しないものは意外と捨てても大丈夫なのだからか。先に物を減らすと、大掃除がうんとラクになりますね。

クロスワード

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

答

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

タテのヒント

- 【タテ 1】結婚指輪の定位置
- 【タテ 2】徳川家康、本拠地静岡県の〇〇〇城
- 【タテ 3】英語で「特別な」
- 【タテ 5】ヨコ 1 の飾りつけにはモミの木も欠かせない

ヨコのヒント

- 【ヨコ 1】今月 24 日・25 日は？
- 【ヨコ 4】口紅
- 【ヨコ 6】立てば芍薬座れば牡丹、歩く姿は？
- 【ヨコ 7】視界と類義語
- 【ヨコ 8】牛のお肉

お知らせ

- ・ 30 日午後と 31 日はお休みとなります
- ・ 当店はご予約優先です。お気軽にご連絡ください。