



こんにちは！えいらく台整骨院 小川です。

暦の上では春でも、寒さが一番厳しい季節。春の気配はまだ感じられそうにありません。花々の代わりに街を彩るのは、チョコレートとハートのデコレーション。渡す相手がいなくても、普段口にしないような美しくめずらしいチョコをゲットできるチャンスだと思うと、なかなか楽しいイベントですね。今はプレゼント用だけでなく自分のためのご褒美チョコも人気だそうですね。

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



毎年寒い寒いと思っていますが、今年は本当に寒かったですね。調べてみると、昨年よりも平均で1℃程低いようです。1℃ですが、とても寒く感じましたよね。原付バイクでの通勤で指があまりにも寒いので、ハンドルカバーを購入しました。つけてみると風が当たらないので全然違いますね。おすすめですよ！今月も寒い日が続きますので、ご自愛ください。

## 甘いもの、食べ過ぎていませんか？

運転中にパクッ、仕事中にパクッ、疲れている時口さみしい時にお菓子をつまんでしまう人。お茶の時間や食後はデザートが欠かせない甘党さん。甘いものは人を幸せな気分にしてくれる効果がありますよね。

しかし四六時中甘いものを欲しているひとは「砂糖依存症」かもしれません。

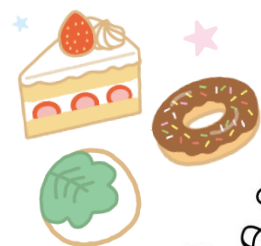
依存症というとアルコールやニコチン、薬物など過激なものをイメージしがちですが、砂糖にも依存性が確認されています。意外や意外、**砂糖は「マイルドドラッグ」とも呼ばれ、薬物やアルコールに匹敵する中毒性があると言われていたのです……**。砂糖の摂りすぎは糖尿病のリスクを高めるだけでなく、うつや認知症、動脈硬化、骨粗鬆症、肌あれ、白髪などの原因にもなるのです。

なんだかちょっと心配になってきたあなた、「ストレスを感じると甘いものが食べたくて仕方ない」「チョコや飴を持ち歩く」「疲れやすい、立ち眩みがある」。当てはまる方は減塩ならぬ減糖を始めましょう。ちなみに甘いものが嫌いだから大丈夫、という方も、コーラなどのジュースを好んで飲んでいれば立派な砂糖依存の可能性があるのでご用心を！

減糖生活はじめの一歩は、とにもかくにも「甘いものを近くに置かない」こと。デスクやバッグ、キッチンでの買い置きは×。コンビニやスーパーに立ち寄る頻度を減らすのが効果的です。

小腹がすいたら、新鮮な野菜や果物・ドライフルーツ、さつまいもや栗などの自然の甘味で我慢。食べ過ぎは本末転倒なので、量に気を付けてくださいね。お水をたっぷり飲んでお腹を膨らませましょう。

そして一番厄介なのが偽空腹との戦い。甘いものが食べたくなったら「本当にお腹が空いているのか。それともストレスが原因なのか」を見極める癖を付けましょう。本当の空腹ならばお菓子でなくご飯を食べましょう。



発行：えいらく台整骨院

住所：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>

## おならの音を消すマジック!?

油断した瞬間に「ぷう」。気心知れた人たちの前だったらいいものの、してはいけない場所です。してしまったら恥ずかしくすぎる……。でもおならは生理現象。音のコントロールなんて出来るのでしょうか。

おならは基本的に、肛門や周りの皮膚に体内から出る空気が接触して音が鳴ります。接している面が広ければ広いだけ大きな音が出やすくなるので、お尻周りがかっつきやすい体勢（立っている状態・タイトなパンツ着用等）が危険です。つまりその逆、座りながら片方のお尻を少し浮かせて、手で少しお尻のお肉を広げる状態を作れば、いわゆるすかしっぺの達人になれますよ(笑)。

### 簡単レシピ

## かんたん！生チョコレート



#### <材料>

- ◇板チョコ・・・60g      ◇ココアパウダー
- ◇生クリーム・・・80cc      ・・・・適量

#### <つくり方>

1. 板チョコを細かく刻む
2. お鍋に生クリームを入れ沸騰直前まで温める  
※沸騰させないよう気をつけて！
3. 弱火にした鍋にチョコを入れ、溶けるまでよく混ぜる
4. トレーに流しいれ、冷蔵庫で冷やす
5. 固まったら好きな大きさに切って、ココアパウダーをまぶして完成！

#### <椎茸の効果>

古くから薬として大切にされてきたチョコレート。1日20gのチョコレートで心臓病リスクが激減。恋にも健康にも効果あり、良薬は口に甘しですね。

### ◆おわりに◆

「あさりの味噌汁は大好きだけど、砂抜きが面倒だから作らない」との声をたまに耳にします。確かに買って来てすぐ準備して、何時間も待って……。忙しい人にはハードルが高いですね。ですが、あさりには鉄分や亜鉛・タウリンなど、働き世代にこそ摂ってほしい成分がたくさん詰まっています。

そこでちょっとした時短術をご紹介します。塩水を作る際は水ではなく「ぬるま湯」であらフシギ、砂の抜けるスピードが格段にアップしますよ。

## クロスワード

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

答

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

#### タテのヒント

- 【タテ2】トリック、アリバイ、真犯人！
- 【タテ3】リンゴ似の野生種、酸っぱいよ～
- 【タテ4】飛行機のスタンダードシート
- 【タテ6】見た目は胴が太い蛇のような日本の未確認生物
- 【タテ7】自宅への道
- 【タテ10】うた〇〇、お〇〇、かわ〇〇

#### ヨコのヒント

- 【ヨコ1】〇〇〇だって、おけらだって♪
- 【ヨコ5】人気キャラクター「〇〇〇〇ぐらし」
- 【ヨコ7】11月23日～12月21日生まれの子の星座
- 【ヨコ8】スペイン語で「中国の」が語源のパンツ
- 【ヨコ9】「〇〇〇〇〇せず何でも食べなさい」
- 【ヨコ11】超音波検査＝〇〇〇検査

### お知らせ

- ・2月23日（水・祝）は天皇誕生日の為、お休みとなります
- ・当店はご予約優先です。来院前にご予約お願いいたします