

こんにちは、えいらく台整骨院の小川です。

今月に入ってからは、どこもかしこもクリスマスモード！イルミネーションやキラキラのディスプレイで街が賑やかですね。

これから年末へ向けてお忙しい毎日となるかと思いますが、時にはひとりで何もしないでゆっくりする時間も必要です。お仕事やご家庭のこともありますから、なかなか難しいかもしれませんが、どうかご自身のことも大切になさってくださいね。

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



今年も、残すところあと少しとなりましたね。思い返すと気候が変化している年と感じました。6月にすごく暖かくなり梅雨明けを宣言したり（のちに訂正されましたね。）、11月の気温が暖かかったりいつも以上に変化を感じる年となりました。来年はどんな年になるでしょうか？みなさま、ご自愛ください。

### 無理なく痩せる、白湯ダイエット

「痩せたいけれど、時間もお金もかけたくない」そんなワガママを叶えてくれる白湯ダイエットが、じわじわと人気になっています。飲むだけで痩せやすい体質に導いてくれると言われていますが、「そんなお手軽で本当に痩せられるの？」と思いますよね。そこで今回は具体的な取り入れ方や、白湯がダイエットに効果的な理由をご紹介します。

まず白湯に使う水は、いつも飲んでいる水でOK。白湯は50℃くらいが適温です。最初から50℃に温めるのではなく、15分ほど沸騰させてから飲むときに50℃くらいまで冷ますと、カルキなどの残留物質がぬけますので、より美味しくいただけます。800mlを1日3回、起床時と昼夜の食事中に分けて、ゆっくりと飲みましょう。

むくみや冷えを特に感じるときは、生姜入りの白湯がオススメです。生姜に含まれるジンゲロールには、冷え性の改善や抗肥満作用がありますので、白湯の効果を更にUPしてくれますよ。

白湯を飲むと全身の血の巡りがよくなり、内蔵の働きが活発になるので、体内に滞っていた老廃物や余分な水分を排出し、基礎体温を上げ代謝を促進します。白湯は基礎代謝を上げつつデトックスをしてくれる、ダイエットに最適な飲み物なのです。1週間続けてみると、不思議と甘さを感じられるようになり、体がスッキリとするような効果を感じられるはず。

ただし、もともと代謝の良い方だと、思うように効果が出ない場合もあるかもしれません。

ともあれ、寒さの厳しいこの季節に、冷え対策にもなって健康的に痩せられる一石二鳥の白湯ダイエット、ぜひお試しあれ～！



## 二日酔いにならないために

年末のこの時期には、なにかとお酒を飲む機会が増えますね。美味しく楽しく飲むために「二日酔い予防法」を取り入れてみましょう。

### ◎二日酔いの予防に効く最高の食べ物は「水分」

アルコールには利尿効果があるので、お酒をたくさん飲んでいても体が「脱水状態」になり頭痛など二日酔いの原因に。飲酒中はチェイサーを用いたり、水割りなどにして水分の補給を。また、就寝前にもちょっと多めに水を補給しましょう。

なんといっても飲みすぎにはご注意ください！適度な飲酒を心がけて、楽しい年末をおすごください。

### 簡単レシピ

## 炊飯器でローストビーフ



#### <材料>

- ◇牛モモブロック      ◇オリーブオイルなど  
    ・・・500g      お好みの植物油
- ◇塩・胡椒・・・適量      ・・・適量

#### <つくり方>

- 1.お肉に塩胡椒で下味をつけます。
- 2.フライパンを強火にし、油をしいてお肉の全面に焼き目をつけます。
- 3.あら熱がとれたらラップにくるみ、ジップロックに入れます（しっかりと空気を抜いてね！）。
- 4.炊飯器に沸騰したお湯とジップロックをいれ、ふたを閉じ保温すること40分。冷めたら完成。

#### <ローストビーフについて>

他の牛肉料理とくらべ、低カロリー・低脂肪でヘルシーです。鉄分も多く含んでいますので、貧血気味な方にもおススメ。ソースが高塩分・高脂肪になりがちなので、そこだけご注意くださいね。

### ◆おわりに◆

今年一年当院をご贖くださり、本当にありがとうございました！あなたの健康的な暮らしの一端を担わせていただけたのでしょうか？来年もまたよきパートナーであり続けられるよう努力していく所存でございます。今後ともえいらく台整骨院をどうぞよろしくお願い致します。これから迎える年があなた様にとって、健やかで実り多き1年でありますように。それでは、良いお年をお迎えください。

## クロスワード

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

答

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

#### タテのヒント

- 【タテ1】 神宮に参拝して、赤福でお土産を
- 【タテ2】 小刀を英語で？
- 【タテ3】 ヨーロッパの蒸留酒で世界4大スピリッツ。トニックウォーターで割る飲み方が有名
- 【タテ5】 形がゆがんでいる
- 【タテ7】 気をつけよう、気の緩み。〇〇〇大敵！
- 【タテ9】 山梨の昔の国名

#### ヨコのヒント

- 【ヨコ1】 お正月は〇〇〇に帰ろうかな
- 【ヨコ4】 名字
- 【ヨコ5】 書類に〇〇を押し忘れた！
- 【ヨコ6】 最高気温が0度以下の日
- 【ヨコ8】 バングラディッシュの首都
- 【ヨコ10】 熟年でのお別れが流行ってる？

### お知らせ

- ・12月30日(金)午後から1月4日(水)までお正月休みとなります
- ・当店はご予約優先です。なるべくご予約をお願いします！