



あけましておめでとうございます！えいらく台整骨院の小川です。
おかげさまで当院は今年も無事に新しい年を迎えることが出来ました。皆様の信頼にこたえられるよう、より一層尽力して参りますので、本年もこれまで同様のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。
12月から1月へ、月が変わっただけともいえますが、年が改まりますと気持ちも改まるものですね。
それでは新年最初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



近所の神社の近くに富士山を見られる場所があります。毎年元旦早朝の初詣後に見に行くことが恒例行事になっていたのですが、絶好の位置にマンションが建設されるそうです。来年の為に違う場所を探そうと思います。
みなさんは、お正月の恒例行事はありますか？

あのことわざは本当？

“An apple a day keeps the doctor away.” 「一日一個のりんごは医者を遠ざける」このイギリスのことわざをご存じの方も多いのではないでしょうか。確かにりんごには、カリウム、食物繊維、ビタミンC、ポリフェノールにペクチン……とたくさんの良い成分が含まれています。だけど本当にそんなに効果があるのでしょうか？

実はこのことわざが本当かどうか、結構真面目に研究されているそうなのです。

イギリスの医学誌に掲載された論文では、脂質異常症の患者さんに通常処方されているスタチン系薬剤と、一日一個のりんごを与えた場合で比較しています。結果としては薬には勝てませんでした。が、薬の副反応も踏まえるとりんごのメリットも大きい、とのことでした。

アメリカの研究では、りんごを常食していた人とそうでない人の健康状態を比べたところ、健康状態は大きく変わらないが、年間の薬代が200ドルほど安かったそうです。その代わりりんごの代金がかかっていますが、薬代の方が少し高かったようですね。

医者いらずとまでは言えませんが、りんごが好きな方は少し意識して食べてみていいかもしれません。日本のりんごは、アメリカやヨーロッパで食べられている一般的なりんごに比べると大きいので、半分も食べればいいそうです。また、皮には多くの健康成分が含まれていますので、水でよく洗って皮ごと食べるのがおススメです。



ただし、食べれば病気が治るというわけではないですし、食べていれば他は何をしても大丈夫ということもありません。糖分も多いので食べすぎには注意ですよ！

一本締めは一回ではないのです

先月には忘年会などあちこちで聞かれたであろう一本締め。「いよ〜おっ！」と一回だけ叩いて締めるのは、一丁締めといって、実は一本締めではありません。

「よお！パンパンパン！パンパンパン！パンパンパンッ、パン！」というように、3回拍手するのを3度繰り返して、最後に1回拍手をして締めるのが正しい一本締めです。

しかし、『あした』がかつて朝をさしていたように、『確信犯』の誤用が使用率50%をこえて辞書にのったように、時代の移り変わりとともに言葉は変わっていきます。もしかしたら数十年後には一本締めも、意味が変わっているかもしれませんね。

簡単レシピ

余ったお餅でおはぎ風



<材料>

- ◇お餅・・・好きなだけ ◇あんこ、すりごま、青のり、さつまいもなど・・・お好みの材料

<つくり方>

1. お餅を柔らかくなるまで茹でる
2. つぶしたさつまいも・すりごま・青のりに砂糖を混ぜ、好みの甘さにする
3. 柔らかくしたお餅を丸め、お好みの材料でくるんだら完成！

<お餅の食べ方について>

お餅は一般的に「太りやすい食材」と捉えられています。でもこの時期お餅を食べないのもツライ・・・そんな時は、糖質たっぷりの餅を先に食べるのではなく、食物繊維やたんぱく質を含む食材を優先して食べましょう。納豆や大根おろし、海苔などと一緒に食べると更に良し！

◆おわりに◆

お正月気分も抜け早数日。「気持ち新たに、平常運転！」と行きたいところですが、1月は体の疲れがどっと出やすい要チェック月間です。

昨年末から続く忙しなさと、食生活や睡眠時間の乱れから、内臓の働きが弱まっています。胃腸がくたびれていると、抵抗力が弱まり風邪をひく、体が冷えてぎっくり腰になった、寝違えた……なんてことが起こります。困った症状が出てしまう前に、内臓たちにもお正月休みをあげてくださいね。

クロスワード

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

答

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

タテのヒント

- 【タテ2】 水害がきそうな時に用意。土がつまっています
- 【タテ3】 べたべたした茶褐色の液体。松〇〇
- 【タテ4】 7の段あたりがちょっと難しい？
- 【タテ5】 国の定めた歌。〇〇〇斉唱
- 【タテ6】 こどもの世話をすること
- 【タテ7】 めん！こて！〇〇！

ヨコのヒント

- 【ヨコ1】 ものが移動する際の一定の経路のこと。〇〇〇にのる
- 【ヨコ4】 世界に196もあります
- 【ヨコ5】 広く世間に知らせること。コマーシャル
- 【ヨコ8】 対馬、日本、千島、リマン……

お知らせ

・ 当店はご予約優先です。事前のご予約をお願いします！