

けんせい通信

ソフト整体★スポーツマッサージ



～大切なあなたの「健康」とご家族のための情報誌～

健整療院

検索



TEL 04-7141-5622

ホームページ <http://kensei22.jp>

郵便番号 277-0857

Eメール seitai@kensei22.jp

所在地：千葉県柏市豊平町 11-7

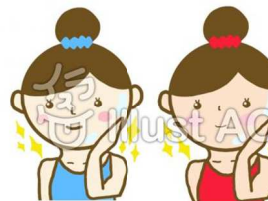
☆こんにちは！健整療院の伊東です！



普段皆さんはどんな保湿アイテムを使っていますか？
今回は自宅で作れる「アロマ保湿クリーム」の作り方を紹介します。用意するものは①好みの植物油：5ml②好みのアロマオイル：4滴③シアバター：15ml(大さじ1)の3つ

だけ。これは209容器1個分を作る場合の分量なので容器サイズによって量は調整してください。ちなみに「お好みの植物油」はホホバ油とかアーモンド油などがオススメです。シアバターとは、西アフリカから中央アフリカに生息するシアの木の実から取れる植物性油脂のこと。原産国では古くから火傷や筋肉痛の治療など万能薬として使われてきました。作り方も簡単で、まず植物油に精油(アロマオイル)を混ぜておきます。

次にシアバターをなめらかになるまでよく練ったら、そこに①の植物油を加えて更に良く混ぜるだけ。シアバターがどうしても固いときは軽く湯煎をするといいいでしょう。ただし温めすぎると品質が劣化するので注意してくださいね。



健整療院のモットーは、

あなた自身が持っている「自然治癒力」を活性化して、身体のバランスを整えることです！！



体が緩めば心も緩む！

☆特集 ☆血糖値を上手にコントロールしよう!



ある程度の年齢になると誰にとっても血糖値のコントロールは大切です。血糖値の上昇は、糖尿病・太りやすさなどにつながるのですが、中でも特に体に悪影響なのが急激な血糖値の上昇。糖尿病や肥満などだけでなく、激しい血糖値の上下により細胞や血管にダメージを与え、更には

老化促進物質(AGE)も分泌してしまうのだそうです。私たちの身体に起こる様々な老化現象や更にはアルツハイマー型認知症の主な原因物質はこの「AGE」だと言われている、このAGE生成を促進するのが体内の過剰な血糖なのです。では、なんとかして血糖値の急上昇を抑えたい。そこで第1ステップとして食べるものに注意しましょう。血糖値急上昇の原因になるのが白米・白砂糖・小麦粉などのいわゆる「白い食べ物」です。まずは可能な限りこうした食品を日頃の食生活から減らしていくことを心がけましょう。次に第2ステップは食べる順番。野菜や海藻など繊維質の多いものから食べ、次に肉や魚などのタンパク質、最後に炭水化物という順番で食べましょう。この順番で食べると最初に食べた食物繊維が糖質の吸収を阻害してくれるので血糖値が急上昇しにくくなります。ゆるやかに上がった血糖値はゆるやかに下がるので、空腹を感じにくい点もオススメです。そして最後の第3ステップは食後の軽い運動。

運動といってもウォーキング程度でそれも15分ほどで効果が得られますので簡単ですよ。ほんの少しの工夫と努力で老化促進物質であるAGEの生成も抑制し、若々しく健康的な生活を送れますから是非参考になさってください。(伊東も散歩しています)



☆元気が出る言葉

今ここで諦めたら、

諦めることがクセになってしまう。



「諦めること」は、いけないことではありません。諦めることが、クセになってしまうのがいけないのです。一度でも諦めてしまうと、諦めることが、知らず知らずのうちに、いつのまにか習慣化してしまいます。ちっとも苦しくないのに、苦しくなる前から、苦しくなったら諦めようと、準備を始めてしまうのです。苦しくなっても踏ん張っている、やがて諦めないことがクセになるのです。

☆よろこびの声 ☆歩き方まで変わりました!



事務員・40代
江戸川区在住

長時間パソコンを使うので肩こりがひどく、特に辛いときは頭痛と吐き気もするくらいでした。時々マッサージに行ったりしていますが2~3日で元に戻ります。友人から定期的に身体のメンテナンスをした方が楽になると言われて、この治療院に来てみました。肩だけじゃなく腰や足まで色々やって頂いて、肩もすごく軽くなりましたし帰るときに靴がゆるくなったのに驚きました。

あれ以来1ヶ月に2~3回通うようにしたら酷い肩こりが起らないので、やっぱり定期的に通うのは大切なんだと思います。通い始めてから家族に歩く姿が綺麗になったと言われたので、歩き方まで良くなったみたいです。

☆今月の出来事

- 7日 北方領土の日
- 8日 テマークの日
- 12日 ペニシリンの日
- 19日 プロレスの日
- 20日 旅券の日
- 24日 月光仮面の日



▼「テ」マークの日

1887年、逓信省(後の郵政省)のマークが逓信の「テイ」に合わせて甲乙丙丁の「丁」に決定しましたが、万国共通の郵便料金不足の記号「T」と紛らわしいことがわかり、最終的に「テイシンショウ」の「テ」を凶案化した「テ」の誤字だったことにして変更しました。

☆今月のプチ情報 ☆チョコレート

チョコレートは一見たりやすい食べ物ですが、成分をきちんと選べばたりにくくだけでなく健康効果も期待できる食べ物です。まずチョコレートがたると言われる原因は、一般的なチョコにはカカオの含有量が少なく油脂と糖質(砂糖)が多いからです。ですから是非普段から『高カカオチョコレート』(カカオ含有量70%以上)を食べるようにしてみてください。カカオには抗酸化物質である「カカオポリフェノール」の他にミネラルや食物繊維が豊富に含まれています。期待できる主な効果は①動脈硬化予防②血圧の低下③がん予防④アレルギー抑制⑤便秘解消などたくさんあり、いかにカカオが体によいか分かりますよね。最近では更に認知症予防にも効果があると言われるようになりました。

ちなみに、高カカオチョコレートの理想的な摂取量は1日25g。それを、食前20分前くらいに食べると血糖値をゆるやかに上げてくれるので「カ食い」も防いでくれますからオススメですよ。



☆今月のおすすめレシピ ☆牡蠣とほうれん草のガーリックソテー



- 1.ほうれん草(1束)はさっとゆがいて4~5cm程度に切る
- 2.牡蠣(加熱用1パック)は流水で優しく洗い、キッチンペーパーで水気をしっかり切って片栗粉をまぶしておく
- 3.フライパンにオリーブオイル(大1/2)、バター(大1)、つぶしたニンニク(1片)を入れ弱火で香りを出したら「2」の牡蠣を入れ中火でソテーする
- 4.牡蠣に焼き色がついたら一旦とりだし、そのままのフライパンで「1」のほうれん草を軽く炒め、お皿にほうれん草と牡蠣を盛って出来上がり

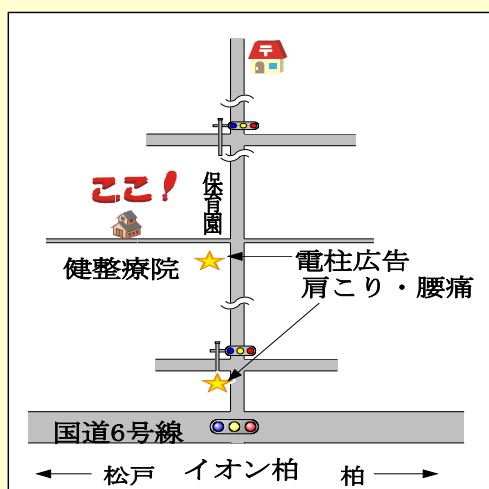
☆健整療院からのお知らせ

2月25日(日)2年ぶりの
高校のボクシング部のOB会のため
休院いたします。

<http://kensei22.jp/00yj.html>

<http://kensei22.jp/s.html>

☆随れ家的な整体院です！



☆編集後記 ☆恵方巻き



今日は節分ですが皆さんは
恵方巻食べましたか?なんか
気付いたら「恵方巻」という言
葉と「丸ごと1本の太巻きを無言で食
る」という行為を違和感なく受け入れてい
ますが、恵方巻が全国に定着したのはほ
んの20~30年前のこと。正直、歴史があ
る風習でもなんでもないと驚きま
すが、20年程度で新たな習慣が全国区に
定着するのにも驚きます。でもあれ、巻き
寿司が嫌いな人には少々厳しいですよ
ね。恵方は向いて食べるようにするので
「恵方ロールケーキ」とか
「恵方サンドイッチ」とかじゃ
ダメなんだろうか・・・。



健整療院 (24時間、365日、祝・土・日も受付)

〒277-0857 千葉県柏市豊平町11-7

ご予約は **04-7141-5622** まで



kensei22.jp

◆このニュースターは、健整療院に「縁のある方」にお預しています。