

けんせいの通信

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！



みなさん、嫌いな家事は何ですか？答えは人によって様々ですが「嫌いな家事ランキング」で常に上位にくるのが「アイロンがけ」。

特に男性のみのランキングでは1位がアイロンがけなんだそうです。

そこで今回は、家庭で簡単にできる「アイロンがけを少しでも楽にする方法」をご紹介します。方法は2つ！まず1つ目は、なるべくシワにならないように洗う方法です。洗濯をする過程でシワが発生するのは「脱水」の時。脱水の時間が長ければ長いほどシワが出来ます。ですから綿素材やワイシャツなどは脱水時間を短くするのがオススメ。そして水がポタポタ垂れないぎりぎりの所でハンガーに干せば、濡れた服の重みでシワも伸びるので更にアイロンが楽になります。

そして2つ目が、ハンディスチームアイロンを活用する方法。

これは以前テレビでも紹介されていましたが、スチームアイロンなら衣類をハンガーにかけたままでシュッとスチームをかけてシワを伸ばすことが出来ます。アイロン台を出す必要もないので手軽ですね。面倒くさいアイロンがけも、元からシワを減らして手軽なスチームアイロンを活用することで楽になります。

一度試してみたいかがでしょうか。



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 ☆「腸活」を始めよう!



「腸活」という言葉を聞いたことはありますか？

「腸活」とはまさに「腸内環境を正常にして健康な体を手に入れること」。ちなみに腸内細菌の割合は「善玉菌；悪玉菌；日和見菌」が「2；1；7」の割合が理想とされています。

日和見菌というのは「善玉でも悪玉でもないけれど、その時に優勢な方の味方をします」という働き方をする菌なので、いかに日和見菌を味方につけられるかが健康な腸内環境を作る上で大切です。では、腸内環境を整えるために具体的に何をすればいいのでしょうか。ポイントは2つ。腸内環境によい菌や酵母を取ることと、それらの菌や酵母のエサとなり腸内で菌の増殖を助けてくれる食物繊維やオリゴ糖を摂ること。細菌や酵母そのものは善玉菌になりますが、エサとなってくれる食物繊維と一緒にないと、実はあまり効率よく善玉菌を増やすことは出来ないのです。まず、善玉菌になる菌や酵母を多く含む食品は、キムチ・ぬか漬け・納豆・ヨーグルト・味噌・甘酒などがあります。いわゆる発酵食品ですね。そして食物繊維は野菜・果物・海藻など、オリゴ糖は豆腐などの大豆製品・バナナなどに豊富に含まれます。特に「水溶性食物繊維」は善玉菌の好物なので是非積極的に摂ってください。最期に1つ大切なポイントが「朝」の過ごし方。寝起きに常温のお水を飲んでまずは腸を起こしてあげましょう。そして朝食でフルーツやヨーグルトを食べれば尚良いですね。腸内環境の改善は便通だけでなく美肌・むくみ防止・代謝UP・生活習慣病の予防など様々な面で"の効果も期待できます。

是非「腸活」を始めみてください。



☆元気が出る言葉

田舎の親は食べきれない量の柿を送って、
まわりの人に感謝することを教える。



田舎の親は、都会で暮らす一人暮らしの子供に、どうして食べきれないほどの柿を送ってくるのでしょうか。一人ではどうも食べきれないで、腐らせてしまうのです。食べ切れる量よりたくさん送るのは、子供が食べるために送っているのではないからです。自分がお世話になっている人に、感謝をこめて配ることを教えるためなのです。一人で食べ切れずに腐らせて。初めて子供は気づくのです。田舎の人の知恵をばかにはできません。子供が気づくまで、腐るほどの柿が送られてくるのです。

☆よろこびの声 ☆ぎっくり腰を再発しないように通います



看護師・50歳代
鎌ヶ谷市在住

数年前から母を自宅介護しており、先月、介護の中で完全に腰を痛めてしまいました。その後しばらくは湿布と薬でなんとか騙し騙し続けていましたが、酷い時は立ち上がるのも辛く、介護どころか日常生活にも支障があります。ここは数年前に一度お世話になった所で安心だったので、なんとか少しでも腰を楽にするために来てみました。初回に、腰の筋肉がとても緊張していると指摘され、全身をいろいろと治療して頂いたら帰りに腰の具合も楽になりましたが、体全体がすごく軽くてびっくりしました。万が一再発すると困るので、今は疲れをためる前に定期的に通っています。今後とも宜しくお願いします。

☆今月の出来事

- 3日 日本橋開通記念日
- 5日 ヘアカットの日
- 10日 婦人参政記念日
- 12日 東京大学創立記念日
- 25日 国連記念日
- 28日 象の日



▼ヘアカットの日

1872(明治5)年のこの日、東京府が女子の断髪禁止令を公布し、これに反対した女性たちが、この日をヘアカットの日にしました。前年に「散髪の許可」が出たにも関わらず、千円マゲを切らない男性が多くいた一方で、女性は好んで散髪するようになっていました。

☆今月のプチ情報 ☆ぬか漬けが持つ美容パワー

なんとなく「古き良き」イメージのぬか漬けですが、最近はその美容パワーに注目が集まり、有名女優さんが自家製ぬか漬けを漬けているなど色々と話題になってきました。ぬか漬けとは、いわゆる「米ぬか」を乳酸菌発酵させて作る漬物。そもそも、米が持つ栄養素(ビタミンやミネラル)の95%はこの米ぬか部分にあり、その中に野菜を漬けることで浸透圧により野菜にもその栄養素が吸収されます。中でもビタミンB1はぬか漬けにすることで元の野菜の含有量の3~10倍程度に増え、その他の栄養素も同様、ぬか漬けにすることで元の含有量より増えるのが有難いところ。その乳酸菌や食物繊維・酵素・ビタミン類によって、便秘解消や美肌、血行改善や脂肪燃焼促進などの効果が期待されることから、ぬか漬けは美容パワーのある食品として注目されているんですね。

大根・ナス・キュウリ・人参などの定番野菜以外にも、プチトマト・セロリ・おくら・ミョウガなどもとても美味しく漬かるそうです。また変わり種では、カボチャやアボカド、ゆで卵や水抜きした木綿豆腐なども一味違った仕上がりで美味しいとのこと。卵や豆腐はお酒にも合うそうなので、おつまみにもオススメですよ。



☆今月のおすすめレシピ ☆ホタルイカのトマトマリネ



1. ホタルイカ(1/2〜1パック)の目を取り除く
2. トマト(7〜8個)は4等分に切り、玉ねぎ(1/4個)はみじん切りにしておく
3. ボウルに「2」のトマトと玉ねぎ、寿司酢(大3)、オリーブオイル(小1)、塩コショウ(適量)入れ良くかき混ぜる
4. ボウルに「1」のホタルイカを加え、軽く混ぜて冷蔵庫で30分程度冷やしたら完成

【ホタルイカの栄養素】

ホタルイカには豊富な栄養素が含まれていて、中でもビタミンAは魚介類トップクラス、ビタミンB12は全食品の中でもトップクラスの含有量です。

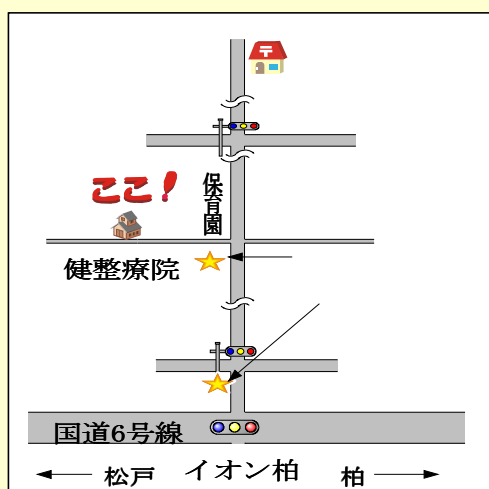
☆健整療院からのお知らせ

4月14、15日三県対抗スパーリング大会のために休院いたします。
詳しくは、予約状況を

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

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

☆随れ家的な整体院です！



☆編集後記 ☆お花見

4月の一大イベントといえばお花見ですね。桜を愛でて、美味しい食事をして楽しいお酒を飲む。これだけでも十分楽しいんですが、世は「インスタ映え」の時代。愛でるにも食べるにも「インスタに映える要素」が求められるようになりました。ネットで「インスタ映え」「お花見」で検索したら、インスタ映えするお弁当レシピや当日の持ち物(食器や敷物)のコーディネートまでありました。1枚の写真にかける熱意...すごいですが、しかし、「映える」場所には人が集まるのも事実。では「インスタ映えする治療院」なんていうのもアリなんではないでしょうか。



というか、果たして
どういうのが「映える」治療院なんではないでしょうか??



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