

# かぶらぎ整骨院ニュースレター

第5号  
H28.年9月

皆さんこんにちは！リオオリンピック・パラリンピックでは日本人選手が大活躍して盛り上がり、多くの感動を与えてくれました！スポーツは本当に素晴らしいですね！東京オリンピックも楽しみです！

先日、中学サッカー印旛地区大会の試合観戦に行ってきました。

当院に通院中の、中三男子がキャプテンを務めるチームが強豪相手に勝ち進み、なんと学校創立以来初のベスト4まで勝ち進みました！それを受け、我々も準決勝の試合に応援に向かわせていただきました。

当日、小雨降る岩名運動公園サッカー場に前半終了のタイミングで応援にかけつけると、0対0の同点で試合を折り返したところでした。そして後半戦。相手校は優勝候補の一角だけあり幾度となくピンチに見舞われるも、これを逃れつつ隙を見てチャンスに攻め込みますが、相手の堅い守りに拒まれ膠着状態に。



ついに0-0のまま後半戦を終え、試合はPK戦にもつれこみます。

PK戦でも両者譲らずの激闘となります。自軍のゴールキーパーの好セーブなどで互角の戦いを繰り広げ、5本のPKを終えて4-4の同点と互角の展開！

そして6本目へ。自軍の選手が渾身のシュートを放つも、ボールは無情にも枠外へ外れてしまいます。その後相手のシュートが決まってしまい、惜しくも決勝進出とはなりませんでした。

しかし全力でプレイした選手達の活躍は、その場にいた父兄や後輩、応援していた人間に大きな感動を与える事となりました。

試合後に選手達が観客席に一礼をした際、大きな拍手を送られているのを見て、僕も生のスポーツ観戦で初めて感動しました！

キャプテンを務めた男子も含め、3年生は今回の大会で引退という事でしたが、今後は高校での活躍に大いに期待したいと思います！

## \*糖質オフ！おすすめ簡単レシピ\*



### ●簡単！野菜たっぷりラタトゥイユ●

材料（お鍋いっぱい）

- ・鶏胸肉 1~2 枚・トマト 1~3 個・玉ねぎ 1~2 個・ナス 1~2 本
- ・人参 1 本・好きな野菜（ズッキーニ、ピーマン、きのこ類など）
- ・コンソメ・乾燥バジルやオレガノ（お好みで）・塩・コショウ

\*今回のレシピはお鍋の大きさやお好みで材料・分量を決めてください。味付けもお野菜の水分や材料の量によって調節してください。

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩コショウをしておく。
- ② 野菜もお好みの大きさに切る。煮込むので大きめがおすすめです。
- ③ お鍋にオリーブ油をひき、鶏肉の皮目から焼く。
- ④ 皮目に焼き色がついたら玉ねぎ、人参を入れ軽く炒める。
- ⑤ 野菜に油が回ったら、その他の野菜を入れコンソメを一個、塩少々を入れバジルなどのお好みのハーブも加え蓋をしめる。  
（ピーマン、ブロッコリーなど緑の野菜は後で入れます。）
- ⑥ 蓋を閉めたまま弱火~中火で 10~15 分。時々かき混ぜる。
- ⑦ 野菜から水分が出て材料が浸っていたら火を止めて蓋をして 30 分ほど置いておく。水分が少ない時は、もう少し火にかける。  
（我が家では昼間ここまでやり、続きを夜やります。）
- ⑧ 中火で加熱。（お好みで水分を飛ばしながら煮込む。おいしいスープなので水分は飛ばさなくてもOK。）最後にピーマンなどの野菜を入れてコンソメ、塩コショウで味を調える。
- ⑨ 出来上がり！翌日の朝ごはんにもおススメです。  
そのままでも美味しいですが、チーズをトッピングしたりチリペッパーなどで辛みを足しても美味しいです。  
朝も食べられるようにニンニクなしですが、ニンニクを入れるとおいしさUP！材料は好きなものを使ってください。  
きのこ類、鶏肉をたくさん使うとお腹も満足な一品になります。



## \*適正体重を知りましょう\*



皆さん、ご自分の適正な体重はご存知ですか？

身長に対する適切な体重の早見表を添付させていただいていますので、ぜひご確認ください。《BMI》についての記載がされています。

一般的に**BMIは22が適正体重**とされ、健康的で最も病気になりにくいとされる体重と言われています。BMIが18.5~25までの方は標準体重とされますが、25を超えると肥満とされます。

### • 肥満によるリスク

腰痛・膝痛等の関節障害、姿勢不良、痛風、脂肪肝、膵炎、睡眠時無呼吸症候群（突然死のリスク大）、各種がんの発症リスク大、高血圧、高脂血症、動脈硬化、糖尿病、心臓疾患、脳血管疾患、慢性疲労など、挙げていくときりがありません。



### • 効果的な体重の落とし方

「体重の落とし方がわからない」という方のために、効果的な方法をお伝えします。それは、「糖質制限ダイエット」です。

「糖質」とは炭水化物から食物繊維を引いたもので、甘いもの以外でも白米や麺・パンなどに豊富に含まれます。

糖質は体の主なエネルギー源ですが、現代人はこの糖質を大量に摂り過ぎる傾向にあり、消費されない分がインスリンにより中性脂肪に転換され、体に蓄えられてしまうのです。これが肥満の主な原因です。

そこで、糖質を極力減らした食事を行うというのが糖質制限ダイエットです。具体的には、夕食のみ糖質カットのプチ糖質制限、朝食と夕食を糖質カットにするスタンダード糖質制限、そして糖尿病患者が行う、三食とも全てカットするスーパー糖質制限とに分けられます。

最初はプチ糖質制限から始め、2週間~4週間でスタンダード糖質制限に移行するというのが無理なく続けられるのではないのでしょうか。



実際に、糖質制限に取り組む際に参考になる書籍を紹介します。

江部康二 著 洋泉社 発行

「糖質制限の教科書」 1,000円+税

この書籍は、既に当院のたくさんの患者様に購入していただいておりますが、糖質制限はノウハウ・やり方をただ実践するよりも、「なぜ糖質を制限する必要があるのか？」という、ノウハウの部分をしっかり理解しながら実践する必要があります。ノウハウだけでは長続きしません。是非、お手元に参考になる教材を御用意していただいた上で実践してください！

なお、こちらの書籍は当院でもお取り寄せ可能です。ご希望の方はお気軽にお問い合わせください。



### \*10月の診療時間変更のお知らせ\*

秋祭り前後の診療時間に変更がございます。10/14・10/15は午後休診、また10/17・10/22は午前休診とさせていただきます。

10/10 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)	16日 (日)
祝日の 為休診	○	○	○	午後 休診	午後 休診	休
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)	23日 (日)
午前 休診	○	○	○	○	午前 休診	休

かぶらぎ整骨院  
KABURAGI BONESETTER'S

佐倉市鎗木仲田町 9-11  
Tel: 043-420-8880



**BMIの計算式**

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (cm)} \times \text{身長 (cm)}} \times 10,000$$

**BMI色分け**

- ..... 18.5以下(やせ)
- ..... 25~30(軽度の肥満)
- ..... 18.5~25(標準)
- ..... 30以上(肥満)

身長 (cm) \ 体重 (kg)	144	146	148	150	152	154	156	158	160	162	164	166	168	170	172	174	176	178	180
36	17.4	16.9	16.4	16.0	15.6	15.2	14.8	14.4	14.1	13.7	13.4	13.1	12.8	12.5	12.2	11.9	11.6	11.4	11.1
38	18.3	17.8	17.3	16.9	16.4	16.0	15.6	15.2	14.8	14.5	14.1	13.8	13.5	13.1	12.8	12.6	12.3	12.0	11.7
40	19.3	18.8	18.3	17.8	17.3	16.9	16.4	16.0	15.6	15.2	14.9	14.5	14.2	13.8	13.5	13.2	12.9	12.6	12.3
42	20.3	19.7	19.2	18.7	18.2	17.7	17.3	16.8	16.4	16.0	15.6	15.2	14.9	14.5	14.2	13.9	13.6	13.3	13.0
44	21.2	20.6	20.1	19.6	19.0	18.6	18.1	17.6	17.2	16.8	16.4	16.0	15.6	15.2	14.9	14.5	14.2	13.9	13.6
46	22.2	21.6	21.0	20.4	19.9	19.4	18.9	18.4	18.0	17.5	17.1	16.7	16.3	15.9	15.5	15.2	14.9	14.5	14.2
48	23.1	22.5	21.9	21.3	20.8	20.2	19.7	19.2	18.8	18.3	17.8	17.4	17.0	16.6	16.2	15.9	15.5	15.1	14.8
50	24.1	23.5	22.8	22.2	21.6	21.1	20.5	20.0	19.5	19.1	18.6	18.1	17.7	17.3	16.9	16.5	16.1	15.8	15.4
52	25.1	24.4	23.7	23.1	22.5	21.9	21.4	20.8	20.3	19.8	19.3	18.9	18.4	18.0	17.6	17.2	16.8	16.4	16.0
54	26.0	25.3	24.7	24.0	23.4	22.8	22.2	21.6	21.1	20.6	20.1	19.6	19.1	18.7	18.3	17.8	17.4	17.0	16.7
56	27.0	26.3	25.6	24.9	24.2	23.6	23.0	22.4	21.9	21.3	20.8	20.3	19.8	19.4	18.9	18.5	18.1	17.7	17.3
58	28.0	27.2	26.5	25.8	25.1	24.5	23.8	23.2	22.7	22.1	21.6	21.0	20.5	20.1	19.6	19.2	18.7	18.3	17.9
60	28.9	28.1	27.4	26.7	26.0	25.3	24.7	24.0	23.4	22.9	22.3	21.8	21.3	20.8	20.3	19.8	19.4	18.9	18.5
62	29.9	29.1	28.3	27.6	26.8	26.1	25.5	24.8	24.2	23.6	23.1	22.5	22.0	21.5	21.0	20.5	20.0	19.6	19.1
64	30.9	30.0	29.2	28.4	27.7	27.0	26.3	25.6	25.0	24.4	23.8	23.2	22.7	22.1	21.6	21.1	20.7	20.2	19.8
66	31.8	31.0	30.1	29.3	28.6	27.8	27.1	26.4	25.8	25.1	24.5	24.0	23.4	22.8	22.3	21.8	21.3	20.8	20.4
68	32.8	31.9	31.0	30.2	29.4	28.7	27.9	27.2	26.6	25.9	25.3	24.7	24.1	23.5	23.0	22.5	22.0	21.5	21.0
70	33.8	32.8	32.0	31.1	30.3	29.5	28.8	28.0	27.3	26.7	26.0	25.4	24.8	24.2	23.7	23.1	22.6	22.1	21.6
72	34.7	33.8	32.9	32.0	31.2	30.4	29.6	28.8	28.1	27.4	26.8	26.1	25.5	24.9	24.3	23.8	23.2	22.7	22.2
74	35.7	34.7	33.8	32.9	32.0	31.2	30.4	29.6	28.9	28.2	27.5	26.9	26.2	25.6	25.0	24.4	23.9	23.4	22.8
76	36.7	35.7	34.7	33.8	32.9	32.0	31.2	30.4	29.7	29.0	28.3	27.6	26.9	26.3	25.7	25.1	24.5	24.0	23.5
78	37.6	36.6	35.6	34.7	33.8	32.9	32.1	31.2	30.5	29.7	29.0	28.3	27.6	27.0	26.4	25.8	25.2	24.6	24.1
80	38.6	37.5	36.5	35.6	34.6	33.7	32.9	32.0	31.3	30.5	29.7	29.0	28.3	27.7	27.0	26.4	25.8	25.2	24.7
82	39.5	38.5	37.4	36.4	35.5	34.6	33.7	32.8	32.0	31.2	30.5	29.8	29.1	28.4	27.7	27.1	26.5	25.9	25.3
84	40.5	39.4	38.3	37.3	36.4	35.4	34.5	33.6	32.8	32.0	31.2	30.5	29.8	29.1	28.4	27.7	27.1	26.5	25.9
86	41.5	40.3	39.3	38.2	37.2	36.3	35.3	34.4	33.6	32.8	32.0	31.2	30.5	29.8	29.1	28.4	27.8	27.1	26.5
88	42.4	41.3	40.2	39.1	38.1	37.1	36.2	35.3	34.4	33.5	32.7	31.9	31.2	30.4	29.7	29.1	28.4	27.8	27.2
90	43.4	42.2	41.1	40.0	39.0	37.9	37.0	36.1	35.2	34.3	33.5	32.7	31.9	31.1	30.4	29.7	29.1	28.4	27.8
92	44.4	43.2	42.0	40.9	39.8	38.8	37.8	36.9	35.9	35.1	34.2	33.4	32.6	31.8	31.1	30.4	29.7	29.0	28.4
94	45.3	44.1	42.9	41.8	40.7	39.6	38.6	37.7	36.7	35.8	34.9	34.1	33.3	32.5	31.8	31.0	30.3	29.7	29.0
96	46.3	45.0	43.8	42.7	41.6	40.5	39.4	38.5	37.5	36.6	35.7	34.8	34.0	33.2	32.4	31.7	31.0	30.3	29.6
98	47.3	46.0	44.7	43.6	42.4	41.3	40.3	39.3	38.3	37.3	36.4	35.6	34.7	33.9	33.1	32.4	31.6	30.9	30.2
100	48.2	46.9	45.7	44.4	43.3	42.2	41.1	40.1	39.1	38.1	37.2	36.3	35.4	34.6	33.8	33.0	32.3	31.6	30.9