



あけましておめでとうございます



皆様のご健康とご多幸をお祈りいたしております



本年もよろしく願ひいたします



年明けは、暖かく穏やかなお正月となりましたね。

今年も当院は、一人でも多くの地域の方々のお体のお悩みを改善できるように、精一杯治療活動を行ってまいります。

本年もこのニュースレターともども、よろしく願ひします。

今シーズンは、早くからインフルエンザが猛威を振るっています。本格的に寒くなるこの時期、体調を整えて予防をしっかりとしましょう。

インフルエンザ対策として、お部屋の湿度管理が効果的です。一般的にウイルスは湿度50%以上で活動を低下させ、反対に30%以下では活性化してしまいます。特にエアコンは空気を乾燥させてしまうため、加湿器などで常に適正な湿度を保つよう心がけましょう。

湿度が50%~60%に保たれると、体感温度も上昇するため室温が20℃程度でも暖かく過ごせます。

先日、コンビニエンスストアのローソンで販売されている低糖質パンを食べましたが、以外なおいしさにびっくりしました！数種類あるので、おやつ代わりに何個かあると重宝しそうですね。

今、こうした糖質オフ食品が飲食業界でたくさん出てきています。お菓子屋のシャトレーゼでも、糖質オフスイーツが売られています。糖質を制限している方には、強い味方になってくれますね！

糖質オフ！おすすめ簡単レシピ



●夜食に最適！しらたきペペロンチーノ●



材料（2人分）

- ・しらたき400~500g
- ・長ネギ1/2本
- ・しめじ1/2株
- ・ベーコン4枚
- ・ニンニク1片
- ・粉末コンソメ
- ・オリーブオイル
- ・塩コショウ
- ・乾燥バジル
- ・お好みで鷹の爪

① しらたきは、食べやすい長さに切る。熱湯で2分ほど茹でてあく抜きをし、水気をしっかりと切る。

（塩もみをして少ししてから熱湯を回しかけてもOK）

② 長ネギは斜めに切る。しめじは、根元を切りばらしておく。ベーコンは1センチ幅くらいに切る。ニンニクは、薄くスライスする。

③ フライパンに多めにオリーブオイルを入れ、オイルが熱くなる前にニンニク（お好みで鷹の爪）を入れて、弱火~中火で炒める。
※焦げないように注意！

④ しめじ・ベーコンを入れ、軽く炒めたら水気を切ったしらたき・コンソメ・乾燥バジルも追加し、強めの中火でしっかり炒める。

⑤ 味を確認し、塩コショウで味を整えて出来上がり！

きのこは、しめじ以外でもお好みの物を使ってください。

ほうれん草や小松菜を入れると彩りも良いです。ウインナーでも大丈夫なので、冷蔵庫の残っているもので、是非作ってみてください！

イタリアでは、『ゼンパスタ』と呼ばれる乾燥しらたきが注目され、パスタやスイーツにも利用されているそうです。

日本のしらたきより太くてコシがあり、乾燥することで表面のツルツル感がなくなり、ザラザラしているので味がからみやすいようです。

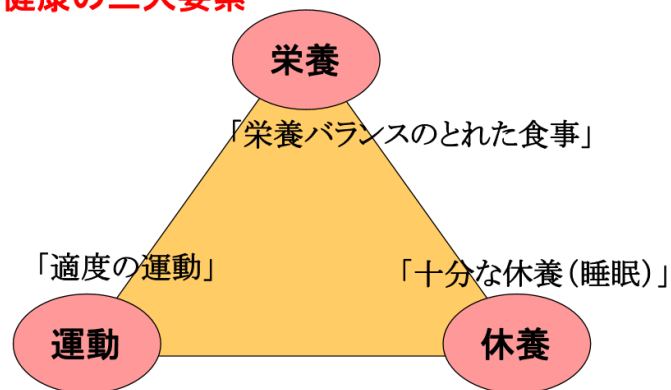
近々ゼンパスタにも挑戦してみたいと思います！



健康の維持に必要な要素

皆さんは、「健康の3大要素」というものを御存じでしょうか？
健康維持のためには「栄養」「運動」「休養」の3つの要素が大切です。

健康の三大要素



- **栄養**…栄養バランスのとれた食事というのはとても重要です。このバランスが狂うと体に問題が発生します。
- **運動**…「適度な運動」も重要な要素です。動かずに寝たまの生活では病気になりやすく、逆に「過度な運動」は怪我のもとになります。
- **休養**…日々の活動で消耗した体を回復させるために、十分な休養が必要になります。その前提として、しっかりとした栄養が必要です。
- **三大要素のバランスが崩れると・・・**

しかし今、私達の生活の中で栄養バランスのとれた食事を摂り、適度な運動をして十分な休養を取る事を続ける事が難しくなっています。
仕事やスポーツで酷使したり、栄養バランスの崩れた食事が多くなったり、満足に休養できない状態が続く事により健康の三大要素のバランスが崩れた時に、体にさまざまな障害・怪我・不調が現れます。

• 栄養バランスを崩す要因

ジャンクフードばかり食べて本来の食事をあまり摂らなかったり、大量の飲酒・喫煙などは、健康に悪影響を与えます。

過度な飲酒や喫煙は、腰痛や首の痛みの発症リスクを数倍上げます。
また、栄養バランスが崩れると、肥満や痩せの原因となります。

• 運動バランスを崩す要因

全く歩かず寝たきりの生活では筋力が衰え、体の機能が低下します。
逆に、運動量が一定水準を超えても健康に悪影響を及ぼします。

その理由として、骨格の歪みを生みやすいという事が挙げられます。
筋肉の左右差・上下差・表裏差がどんどん増える事により、怪我をしやすくなります。ストレッチも過度に行うと関節の安定性が低下し、関節炎の原因になります。無理せず、適度に伸ばす事が大切です。

長時間の無理な姿勢や仕事での負担も、骨格の歪みを発生させやすい要素となります。

• 休養バランスを崩す要因

過労や過度の運動によるダメージを回復させるための十分な休養が取れないと、体に負担が蓄積し、体調不良の原因となります。

もし体に痛みや不調が出た時、これら健康の3大要素のバランスがしっかり取れているかを確認し、改善に取り組みましょう。

当院では、患者様の日々の健康維持に必要な栄養・運動・休養バランスについてもアドバイスさせていただいております。

お体に不調や痛み等の症状が出た際には、お早めにご相談ください。

かぶらぎ整骨院
KABURAGI BONESETTER'S

かぶらぎ整骨院
佐倉市錦木仲田町 9-11
TEL: 043-420-8880