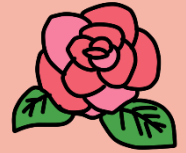




# あかいわ整体通信



こんにちは。6月は祝日がないと嘆く声が聞かれますが、実はバラの日（2日）、楽器の日（6日）、ロックの日（9日）など明るい記念日が多いのです。ジューンブライドのイメージもありますよね。今日は何の日か調べながら毎日を過ごすと楽しいかもしれませんね！  
今月も健康情報満載のニュースレターをお届けします。



## 今月の健康：夏バテ予防のコツは？

### ◆麦茶でミネラル補給を

暑くなると食欲が減退してしまう、眠りが浅くなって常にダルくなる・・・毎年夏になるとこんなお悩みを抱える方はいらっしゃるいませんか。確かにここ数年の日本の夏は異常なほど暑い！でも暑くなることは止められませんから、体調管理はしっかりして、元気に乗り切る方法を身に付けておきたいところです。  
まずは水分。熱中症予防も兼ねて水分をしっかりとっている方がほとんどだと思います。しかし実は熱中症で搬送される人でも、意識的に水分をとっている人が少なくありません。それなのになぜ熱中症になるのか？それは、ミネラルが足りていないからなのです。汗には塩分やミネラルが含まれていますので、失った分はきちんと補給しましょう。糖分を気にせずゴクゴク飲むのに適しているのは麦茶。冷やすと胃腸に負担をかけてしまいますので、できれば常温で。また、麦茶には塩分が含まれていないので、梅干を一つ入れるという昔ながらの知恵もおススメです。

### ◆具だくさんのゴージャスそうめん！

揚げ物や重たい肉料理は遠慮しておきたい、できればツルツとサラッと食事を済ませたい、そんなときに重宝するのがそうめんです。  
しかし、炭水化物だけの食事は夏バテの引き金になる恐れがあります。よく噛まずに飲み込むことで消化機能が乱れ、午後の眠気やダルさ、食欲不振にもつながります。そうめんやそばのお供と言えば薬味ですが、薬味は単なる味変のためだけでなく、殺菌作用や栄養補給の役割を兼ねているので、多少面倒ではあっても体のために用意しておきたいところ。ねぎ、しょうが、ミョウガ、ごま、わさびといった定番薬味のほか、角切りにしたトマトや千切りキュウリ、そぼろ、炒り卵、マグロの刺し身なんかも加えて、麺が見えない「ゴージャスそうめん」なんていかがでしょうか。具材を変えれば飽きずに何度も食べられますし栄養価もOですよ。



## あかいわ整体ラボからのお知らせ

**脊柱管狭窄症、神経痛、関節痛**などの**つらい痛みやしびれ**  
いつまでもズーっと続く**肩こり・頭痛**、  
身体の不調や**自律神経**の乱れやお悩みなども  
**交通事故**にあわれた際の治療・相談など一度ご相談ください

担当 河合 [0532-63-8600](tel:0532-63-8600)

ナンプレに挑戦！

	7		2	1		
			4		9	
1		5		2	7	6
		8		4	2	
6		7	2			5
	9	5		4		
9	5	7		8		1
	6		5			
		1	7		3	

## 健康レシピ 納豆

### 【手軽に納豆焼き】

材料 … 納豆・2パック 長ねぎ・5センチ分 片栗粉・大さじ1  
チーズ（ピザ用 or 粉チーズ）・大さじ1  
添付のつゆ or しょう油・少々 サラダ油・適量

### 作り方

1. 長ねぎはみじん切りにし、ボウルにサラダ油以外の材料をすべて入れて混ぜる。
2. 油を熱したフライパンで1を2~3個に分けて焼く。
3. 両面に焼き色が付いたらでき上がり。



日は星 HAPPY☆ by 沖水志帆  
得手不得手



## カビを退治し酵母を味方に

日本の温暖湿潤な気候は発酵食品を作るのに適しており、様々な伝統食材があります。一方で、カビや食中毒が怖い季節でもありますが・・・そもそも、発酵とカビの違いは何でしょうか？

### ☆ 長い時間をかけて育った人間の知恵

腐敗と発酵は両方とも、微生物の活動により食品が変化した状態を指し、体に有益なものであれば発酵、害を及ぼすものであれば腐敗、ということになります。発酵に関わるのは細菌や真菌で、真菌は糸状のものと丸っこいものがあり、糸状がカビ、丸っこいものが酵母。カビによる分解であれば腐敗、酵母による分解であれば発酵となることが多いそう。ただし、味噌や日本酒は糸状のカビ菌の仲間による分解なので、糸状だからと言って全て悪者というわけではありません。昔の人がどれだけの時間と経験を積んで発酵食品を育てて来たのか、およそ想像もつきませんが、貴重な人間の知恵であることはわかりますね。

### ☆ 不潔な環境を好むのが有害なカビ

カビと酵母の違いは形状以外にもいろいろあり、カビは結露した壁、食べ残し、お風呂のパッキンなど、掃除の手が行き届いていない不潔な環境を好みます。一方で酵母は、管理された場所を好みます。そのため、食べ残して放置したチーズや納豆を「発酵が進んだ！」などと言って喜んで食べるのはNGです。また、酵母はアルコールで消毒することができますが、カビにとってアルコールは栄養となります。むやみにアルコール剤を振りかけないようにしましょう。塩素系洗剤を使わず環境に配慮したい場合は、環境を考慮した掃除を行っている業者さんに相談するのが一番です。

### ☆ 発酵食品で夏を元気に過ごそう

発酵食品には酵素がたっぷり含まれています。体内酵素は作られる量が決まっており、加齢とともに減少することで、消化不良や疲れやすさの原因になることがあります。食品から積極的に酵素を取り入れれば、胃腸が守られ、疲れにくい体づくりに繋がるのです。発酵食品をたっぷり食べて夏を乗り切りましょう。

## ◆ 編集後記 ◆

昨日食べたものがまだ胃の中に残っているような、胃の重たさを感じる時は、胃薬に頼る前に梅干を1日1~3個食べてみてください。苦手!という方は、お菓子コーナーのカリカリ梅でもOKです。胃酸の分泌が促されて、いつの間にか胃の重たい感じが解消されますよ。また、胃の不調を予防するためには「夜何時までに食べ終わるか」も大事です。遅くとも就寝2時間前までには飲食をやめるようにしましょう。夏の胃はデリケートなので労わってあげてくださいね。

## あかいわ接骨院 あかいわ整体ラボ

豊橋市東田町字井原 15-1  
電話: 0532-63-8600

治療のご予約は  
お電話でお願い致します  
担当者 河合秀樹