あなたとみんなをつなぐ、げんきにする

おむすび通信

2019年5月号016刊

脊柱管狭窄症　ヘルニア専門
発行：ライス整体院
住所：伏見区醍醐上ノ山町20−9
定休日：日曜日
https://rice.care/hizaitai

こんにちは！風薫る５月になりました。今年の５月は大きな節目。これからさらに良い時代になっていくことを祈るばかりです。そして、５月は運動に適した気候！お体を整えつつ、日々の活動に運動を取り入れて、気持ちよく毎日が過ごせるようにしましょう！
令和第一号の健康情報満載ニュースレターをお届けします！

初夏の健康　過敏性腸炎ではありませんか？

五月といえば五月病が有名ですが、同時にこの時期、腸の異常がみられる場合があります。それが過敏性腸炎。下痢が続く、便秘が治らない、その両方を繰り返す、の３パターンがあります。特徴としては「大腸検査をしても何の異常もない」「眠っているときは大丈夫」「体重は減らない」そして「ストレスを感じることで症状が強く出る」というものです。突然の腹痛に見舞われて下痢を起こすので、この腸炎自体が強いストレスになるという悪循環も生まれます。

五月病に代表されるように、いろいろとストレスがたまり、心が疲れがちなこの時期。ストレスによる過敏性腸炎ならば、ストレス解消のための軽い運動や、乳酸菌の摂取がおススメです。

［今週の一言本音］五月は誕生月なので、家内が天壇をおごってくれました。笑　さて、今月はおすすめ図書です→「嫌われる勇気」。アルフレッド・アドラーさんはユング、フロイトと並ぶ心理学の巨匠ですがなんと、100年以上前の可愛いおじいちゃんです。「自分を愛せない、他人を許せない、幸福とは何か？」人生シンドイと感じる時、あなたも若者と哲人の会話に参加してみては？

今月の健康：汗をかこう！

気温が上がって過ごしやすいのは嬉しいものですが、同時に気になり始めるのが汗。でも汗は無くてはならないものです。今月は、この時期気になる「汗腺」について調べました。

①汗腺がなかったら・・？

学生の頃は、毎日のように部活動で汗をかいていたのに、大人になった今となっては意識的に運動をしない限り、まず汗をかくことはありませんよね。たまにかく汗と言えば冷や汗ばっかり・・（笑）。汗なんてかかないに越したことはないと思えてきますが、実際のところ、汗をかかずにいると何か困ることはあるのでしょうか？

実は哺乳類の中でも、全身に汗腺があって汗を大量にかく動物は、ヒトのほかにウマくらいのものだそうです。ネコやイヌは、かわいい肉球部分に汗腺が少しある程度。人間がかく汗は、冷や汗や脂汗などの精神的発汗のほかに、体温調整という重要な役割を担っています。体に熱を溜めこまないために、全身の汗腺が上手に調節してくれているのです。

もし汗腺が無かったら、イヌなどと同じように舌を出してハッハッと細かい呼吸をしなければならなかった…と思うと、汗腺ってありがたいなぁと思いませんか？

②汗腺を刺激しましょう

しかし、スマートに体温を調整してくれているとは言っても、汗をかくとやはり困ることがあります。汗に関する代表的な悩みと言えば、やはり「ニオイ」ですよね。暑い日に電車に駆け込み、吊革につかまろうなんてした日には「もしかして私ってクサい？？」と気になってしまいますよね。制汗剤がバカ売れするのもうなずけます。

誤解されがちですが、汗のニオイと、治療で改善できる腋臭は別物です。汗がニオイを発する原因は、汗をかく機会が少なかったために皮膚の血行が悪くなり、汗腺の本来の働きの一部がおろそかになることにあります。いい汗をかける汗腺であれば分泌されることのない乳酸が出て、それが、アンモニアの分泌を増加させてしまうのです。

汗腺は、刺激されれば本来の働きをして、ニオイを発しないサラサラの汗を出してくれます。夏の始まりは汗のかき始めとなりがちですが、ニオイが気になる場合は、有酸素運動をするなりして汗腺を刺激するといいでしょう。

ライス直伝！
自給自足で新鮮野菜

野菜をたくさん食べたい！と思ってスーパーでたくさん買い込んでも、つい野菜室の中に眠らせてしまって、気づいたら一部傷んでいた・・　こういうことって、案外ストレスになるものですよね。野菜ってそれほどお安くもなく、日持ちもしないので扱いが難しいのです。
し　　かし！ご自宅の庭やベランダで手軽に野菜を育てることができれば、いつでも収穫したての野菜が必要なだけ取れるのです。難しそうに見えて実は簡単な「家庭菜園」に、あなたもチャレンジしてみませんか？

☆　誰でも簡単、かいわれ大根にもやし！

節約番組でも育てている人が多い、かいわれ大根ともやし。これはプランターなどがなくても、プラスティックの容器で十分育てることができます。容器の底に脱脂綿やキッチンペーパーなどを濡らして敷き詰め、その上に種をまきます。そしてシンク下などの冷暗所に保管し、水は霧吹きで。たったこれだけでアラ不思議！かいわれ大根ともやしができちゃいます。
かいわれ大根は発芽したら日光に当てると大きく育ちます。どちらも１週間程度で収穫できますし、失敗しにくいので家庭菜園の入りとしては最適です。同様に、ネギの根の部分を水栽培しても、何度かはネギの収穫が可能です。

☆　初心者さんにも簡単、さつまいもとオクラ

秋になるとほくほくおいしいさつまいも。このさつまいもの植え付けは５月中旬から。さつまいもは暑さ寒さに強いし、肥料もあまりいらないので初心者さん向けです。プランターで育てることもできます。目安として、長方形のある程度大きめのものならば２株が適当。あまり欲張るとお芋が小さくなるので気を付けましょう。
同様にオクラも強い植物です。こちらもプランターでＯＫ。ただし、ある程度長くなるので支柱が必要です。開花から１週間くらいでどんどん実がなりはじめますので、たっぷりと堪能できますね。オクラもさつまいもも栄養価が高いので、ぜひ自給自足したい逸品です。

☆　慣れたらトライしたい、珍しいお野菜

野菜コーナーでも見かけることが増えた、珍しい野菜。「野菜もハイカラになったもんだ～」と感心している人も少なくないはず。一見とっつきにくいそんな野菜も、種類によっては簡単に育てることができます。
例えば「アイスプラント」。薄い塩味がついた、プチプチとした独特の食感を持つ野菜です。プランターで苗から育てると、比較的簡単に育てることができます。塩水を与えて育てる野菜で、２週間に１度のペースで塩分 1～2%の塩水を、株の回りだけにかけて育てます。それ以外は普通に水やりをします。これだけで、口に入れるとほんのりしょっぱい、珍しいお野菜を家庭で食べることができますよ。

旬の食材レシピ　# たけのこ

【たけのこの効能】

水煮にしたときにすき間に入り込む、あの白い物体はチロシンです。チロシンは、ドーパミン、ノルアドレナリンなどの神経伝達物質の原料になります。五月病予防にはたけのこご飯が良いとされる説はこんなところからきているのかもしれません。

【たけのこたっぷり！手作り肉まん】（7 個分）

材料

・生地　**薄力粉**・280ｇ　**砂糖**・大さじ 1.5
　　ベーキングパウダー・10ｇ
　　サラダ油・大さじ 1.5　**お湯**・140ｍｌ
・具　　**豚ひき肉**・150ｇ　**ねぎ**・15 センチ　**しいたけ**・3 枚
　　茹でたけのこ・70ｇ　**生姜**・1 かけ
　　ごま油・大さじ 1　**しょう油、塩、砂糖**・各小さじ 1
　　片栗粉・15ｇ　**こしょう**・少々

つくりかた

1. 生地の粉類を合わせてふるってからすべての材料を混ぜ合わせ、よくこねる。
　※ホームベーカリーを使うと楽チンです。
2. 野菜をすべてみじん切りにしてから具の材料をよく混ぜ、7 等分にする。
3. 1 を 7 等分して丸めてから、打ち粉（強力粉）を使いながら直径 10 センチの円型に伸ばす。
4. 2 の具を 3 の生地で包み、クッキングシートにのせて強火で 20 分蒸したら出来上がり。

頭の体操・ナンプレに挑戦！

縦と横の各列９マスには、１～９の数字が１つずつ入ります。３×３の太枠の中の９マスにも、１～９の数字が１つずつ入ります。 したがって、縦、横、太枠内のいずれにも同じ数字は入りません

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

≪編集後記≫

長い長いお休みが明けて、仕事も学校も通常通りに戻りましたね。朝、すっきり起きられていますか？五月病などと言われる症状が出るのもこの時期ですから、休日の遊び疲れ、休みボケを引きずらないよう、規則正しい生活を心がけましょう。

体をピリッと目覚めさせるには、塩分高めな食材を上手に食事に取り入れるといいでしょう。疲れたなぁと感じたら、その日の夜のお味噌汁は少し濃い目にしてみるなど、あくまで塩分摂りすぎに注意しながら工夫してみてくださいね。施術や症状の相談なども大丈夫。気軽に HP も見てくださいね。よねだあきひろ

ライス整骨院　075―575-３８００