



あなたとみんなをつなく、げんきにする

をむすび通信



2019年9月号 20刊



変形性膝関節症も軟骨再生で治す

発行：ライス整骨専門治療院
住所：伏見区醍醐上ノ山町 20-9
定休日：日曜日



こんにちは！長引いた梅雨と、動きの遅い台風の影響で、今年の夏は曇りや雨が多い印象でしたね。9月は晴れる日が多いことを祈ります！13日は十五夜ですので、綺麗な夜空に浮かぶお月様を眺めながら過ごしたいものです。

今週も健康情報満載ニュースレターをお届けします！

秋の健康 食欲の秋を後悔なく楽しむには？数年前

から「糖質制限」というダイエット方法が広がり、どんな食材に糖質が多く含まれているのかが、一般的な知識として知られるようになりましたね。そこで改めて秋に美味しい食材を見てみる



と・・・ さつまいも、栗、果物など、糖質多めのものがズラリ！体型体重が気になる方にはちょっとツライ季節ですね。ただ、糖質が多いからと言ってすべて諦める必要はありません。糖質が必要な季節だからこそ、旬の食材に糖質が多く含まれているとも考えられます。「糖質の少ないものを先に食べる」「焼きそばパンなど、糖質の多いもの同士の組み合わせを避ける」「午後3時以降の摂取は控える」などのひと工夫で、適度に糖質を摂取しつつ、後悔のない「食欲の秋」を楽しみましょう！

《院長のひとこと本音》**スタッフ募集。一期一会 075-575-3800**

いつもありがとうございます、院長の よねだです。感謝。

ライス整体院は3名のスタッフを募集しております。

◎未経験でもOK。エクセルとワードの経験あり、

◎接客に意欲のある方、健康に興味があって

◎午前だけなら家族の為にも学んでみたい方。

1日1名だけですが面接させていただいております。

お電話で「話を聞いてみたいのですが」とお伝えください。



🎵 今月の健康：噛んでいますか？

食欲が落ちる夏場に「ヘビロテ（＝短い期間に何度も繰り返すこと）」したのが素麺などの麺類。

ツルっと食べられるのですが・・・食べるとき、噛みましたか？

① 噛むとこんなにいいことが！

栄養補助食品や出来合いの総菜など、食事を短時間で済ませたい忙しい現代人にとって大助かりの食材が、お店で売られています。確かに食べる暇もないくらい忙しい日もありますよね。また一人暮らしの人にとって食事は、できるだけ短く済ませた方が何かと効率がいいと考えるものかもしれません。

しかしどんなに忙しくても、できるだけ食事の時間はゆっくり取って、特に噛むことに集中していただきたいのです。スマホやテレビを見ながら食べたり、口当たりの柔らかいパンや麺類を急いで食べたりするような食事ではなく、一口一口を楽しむ食事を心がけてみてください。

噛むことによる全身への好影響は想像以上に多くあります。口内環境が改善されるだけでなく、脳の活性化、満腹感が得られることによるダイエット効果（食べすぎ防止）、消化器官の機能改善などなど。そして何より、食事が美味しく感じられ、満足感がアップするのが一番のメリットと言えるでしょう。

② 健康寿命にかかわる咀嚼

日本人の平均寿命は、もう何年も前から世界トップレベルを誇っています。ただ、健康で過ごすためには命の寿命だけでなく、

「健康寿命」も意識するべきです。健康寿命とは、介護や人の助けを借りずに起床、衣類の着脱、食事、入浴など普段の生活の動作が1人ででき、健康的な日常が送れる期間のことをいいます。「歳をとっても髪の毛が残っているか」を気にする人は多くいますが、「歯が何本残るか」を気にする人は比較的少数。でも80歳で自分の歯が19本以下の人と、20本以上ある人とでは、転倒のリスクも大きく異なるという調査結果も出ており、歯をしっかりと使って噛むことができるかどうか、老後の健康状態を左右すると言っても過言ではありません。

健康につながると意識し、日々の食事の大切さを「噛みしめて」くださいね。



ライス直伝。
もしかしてニオってない？

どんなに親しい中でも、夫婦であってもちょっと言いにくいのが「あなたの息、ニオってるよ」の一言。ニオイというのが厄介で、自分ではなかなか気づけないところだからこそ、本来ならば教えてあげたいのですが言いにくい・・・。あなたのニオイは、大丈夫ですか？

☆ お口のニオイの原因は？ 一言に「口臭」と言っても、その原因は様々。最も多い原因とされるのが歯周病と舌苔です。単に歯を磨く回数が少ない、または磨き方が雑・適切でない、などで起こりえますので、歯磨きをしっかり行いましょう。舌苔については歯ブラシでこすらず、舌苔専用のブラシがありますので、二日に一度ほどお手入れをすると良いでしょう。プラスチックの人工歯（入れ歯）やブリッジ、古い金冠があるなら、そこからニオイが発生することもあります。日頃の念入りなお手入れに加え、定期的に歯科医院に通って状態をチェックしてもらいましょう。また、内臓疾患が原因となって口臭が発生する場合があります。肝臓疾患など独特の口臭を発生させる病気もありますので、口内環境の改善でもニオイが消えない場合には、病院での診察をお勧めします。

☆ 唾液の量がカギ 口臭のカギとなっているのが唾液の量。唾液の量が多ければ虫歯のリスクが軽減され、同時に口臭も抑えられます。唾液の量は人によって異なるだけでなく、加齢によって減ることもあるので、よく噛む・意識的に鼻呼吸をする、などで分泌を促しましょう。姿勢が悪くなったり、全身の筋肉が衰えたりすると口呼吸になりやすいので、姿勢の改善も大切です。また緊張する場面で、「喉がカラカラに乾く」という経験はありませんか？人は緊張状態になると口の中が乾きやすくなります。長期間にわたってストレスにさらされると、口の渇きが慢性化し、口臭の発生の原因となります。そうすると「人と話したくない」という心理状態になってしまうこともあります。



☆ 口臭対策のメリットは 口臭対策は単にエチケットとしてだけでなく、人前に堂々と出ることができ、近距離でも会話が楽しめるという自信にも繋がるものなのです。今現在自分自身の口臭が気になっていなくても、もしかしたら気づいていないだけかもしれません。歯を磨く、よく噛む、ストレス軽減のためにしっかり寝る。改善方法を実践することで、きっと人と話すことが今より楽しくなるはずです。ご自身のためにも周りの人々のためにも、早めの口臭対策を始めてみませんか？



旬の食材レシピ 枝豆



夏だけでなく秋にも出回ります。茹でただけでも美味なのが嬉しい！

【枝豆の効能】

高たんぱく低カロリーで、葉酸や鉄分なども豊富に含まれている優秀な食材です。ビタミンも豊富で疲労回復効果があるため、暑さで疲れた体にはぴったりですね。ただどんな食材もそうですが、美味しく手軽だからと言って食べすぎには注意ですよ。

【調味料は塩こしょうだけ。枝豆のクリームスパ】(2人分)

材料 枝豆・食べたいだけ！

鮭の切り身(甘塩)・2切

玉ねぎ・1/2個

生クリーム・150ml パスタ・200g

オリーブオイル・塩こしょう・各適量



作り方

1. 枝豆はたっぷりの水で塩茹でにし(水・塩は分量外)、さやから出す。鮭は生のまま身をほぐして骨と皮を取り除く。玉ねぎはみじん切り。
2. たっぷりのお湯で、パスタを表示の茹で時間より30秒ほど短く茹でる。
3. フライパンでオリーブオイルを熱して玉ねぎを炒め、鮭、枝豆の順に炒めたら生クリームを加える。

4. 茹でたパスタを3に入れてからめ、塩こしょうで味をととのえたらでき上がり！

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っていません。

《編集後記》

暑さがひと段落したら、嫁をうながして、徐々に外に出てウォーキングをします。皆さんも「ちょっと近所をお散歩」といった感じで気軽に始めてみてはいかがでしょうか。お散歩は運動効果だけでなく、気分転換という素晴らしいメリットもあります。気分が落ち着かないときや忙しいときほど、ブラっと歩いてみることをおすすめします。運動の前後には水分補給、ミネラル補給を忘れずに。そして、久々の運動はご飯を美味しく感じさせる効果も絶大ですから、食欲の秋、食べすぎには注意してくださいね。

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