



# よつばだより

～大切なあなたとご家族と健康のための情報誌～

## PICKUP!!

### ★内臓脂肪を撃退せよ!

多くの方が減らしたいと願う『脂肪』。その脂肪には、皮下脂肪と内臓脂肪があることはもう常識ですね。見た目という意味では皮下脂肪が厄介ですが、健康という面では圧倒的に内臓脂肪の方が悪影響があり、その代表例が糖尿病・高血圧などの生活習慣病です。では、自分の脂肪はどちらなのでしょう。そこでまずは、脂肪の見分け方を紹介します。内臓脂肪の特徴に「お腹ぽっこり体型」がありますが、お腹の脂肪が指でつまめたら皮下脂肪、つまめないけどポッコリしていたら内臓脂肪です。見分けがつかないなら、早速内臓脂肪の落とし方になりますが、実は内臓脂肪は落とすのは結構簡単です。ダイエットでも、内臓脂肪→皮下脂肪の順番で落ちるんですよ。とにかく、食事の見直しと程度な有酸素運動という王道を行えば、スムーズに落とすことができます。食事は「野菜など血糖値を上げにくいものから食べる」「糖質・脂質は控える」「腹八分目で食べ過ぎない」を心がけます。そして、そこに1つの栄養素をプラスしてみてください。その、おススメの栄養素がEPA/DHAです。アマニ油を食事に加えてもいいですし、サプリメントで効果的に摂取するのもいいですね。とにかく、食事に気をつけつつ、EPA/DHAも併せて摂るとより効果的でしょう。そして、そこに有酸素運動を行います。ウォーキングでかまいませんから、週に2～3回(1回30分以上)を目安に行ってみてください。これを行えば、1か月で十分に効果が出てきます。それほどに内臓脂肪は「付きやすいけど落としやすい」脂肪なのです。是非注意して、健康な体を維持してくださいね。



## GREETING

あなたの髪はサラサラですか?シャンプーのCMのような艶がありますか?今回は美しい髪の作り方を紹介します。髪を洗う時は、事前にブラシで髪を根本からよくとかし、更に丁寧にすすいでからシャンプー剤を付けるといいですよ。泡立ちも良くなり、汚れも落ちやすいです。そして、絶対にやってはいけないこと。それは「髪を自然乾燥させること」です!ましてや、濡れた髪のまま寝るなんてもってのほか。なぜなら、濡れた髪は非常にデリケートでキューティクルが些細な刺激で痛んでしまうからです。とにかく、髪を洗ったらすぐにドライヤーで乾かすこと。その際、出来るだけ温度は低めで、尚且つ短い時間にするのがオススメです。そしてドライヤー時間短縮に大切なのがタオルドライ。でも、ただタオルで髪を拭けばいいわけじゃありません。カいっぱいガシガシはNGです。できれば綿のタオルで、髪や地肌こそっと押し当てるようにして水分を吸い取りましょう。



## MONTHLY NEWS

### 4月の記念日

- 4月2日 図書館開設記念日
- 4月6日 開院記念日
- 4月10日 駅弁の日
- 4月15日 ヘリコプターの日
- 4月19日 乗馬許可の日
- 4月23日 サンジョルディの日
- 4月28日 よつばの日(笑)



## VOICE



### ★開院1周年を迎えました!!

患者様に支えられ、4/6で1周年を迎えました。数ある治療院のなかで、ご縁があって、こうしてお会いできたことを感謝し日頃皆様のご大切なお身体の治療に携わらせて頂けることを嬉しく思います。毎日、天気が違うように日々体調も変化します。気温や湿度の変化や空気中の飛散物などにも身体は敏感に反応します。昨日まで大丈夫だったのに今朝から急に…なんてことも珍しくはありません。困った時にはすぐに相談して頂ける治療院でありたいと思っています。皆様とは一生のお付き合いをさせて頂きたいと思っていますので、今度も宜しくお願い致します。 院長:佐藤 隆司

## RECIPE

### ★たけのこの和風バター炒め

(材料は2人前)



1. 茹でたけのこ(60g)を薄くスライスし、水気を切る。
2. にんにく(1片)はみじん切りし、赤唐辛子(少々)を輪切りにする。
3. フライパンにバター(15g)、「2」のにんにく・赤唐辛子を入れ弱火にかけ香りが立ってきたら「1」のたけのこを加え、少し焦げ目がつくまで炒める。
4. 「3」にだしの素(小1)、しょうゆ(少々)、黒こしょう(少々)で味付けし、器に盛ってパセリをふる。

## INFO

### ★ソメイヨシノ

春の代名詞といえば桜! もはやDNAに刻み込まれてるんじゃないかとすら思えるほど、我ら日本人の桜への愛は深い訳ですが、それでも結構知られていない事もあります。実は日本中に植えられている大量のソメイヨシノは全て、1本の桜のクローンだっただけ知ってましたか? 元は、江戸時代の植木職人が色々な桜を交配させていて偶然できた1本の桜が「染井吉野(ソメイヨシノ)」と名付けられたもの。その木をただすらすら接ぎ木して人工的に増やしたものなんです。なぜなら、桜は種から自然に増えることが出来ない特殊な植物。その為、ソメイヨシノの優れた性質を維持するため、接ぎ木で増やしてきたんですね。しかし、クローンだからこそそのメリットがあります。全く同じDNAを持つ木だからこそ、一定の気候条件になると一斉に満開になるんです。

この特徴のお陰で、私達は一斉に咲き誇る満開の桜並木を楽しむことができるんですね。以上、「桜の木」豆知識でした!



## AFTER WORD

今月から新年度ですね。新しい生活に変わる方も多いでしょう。新しい環境ってワクワク楽しい反面、不安や緊張も大きいですよね。生活スタイルがガラッと変わることで、体力的に疲れてしまうかもしれません。そのため、この時期に注意しないといけないのが「新年度うつ」です。人は過度に大きな変化があると心のバランスを崩しやすいのです。せっかく新年度なのに、こうなっては悲しいですよね。その為、大きな変化がある時は意識して睡眠時間を確保することが大事。そして、なるべく早く基本となる生活リズムを固めて、「非日常→日常」に持っていくことが大切です。そして定期的な気分転換を取り入れることで、心のストレスを軽減できます。このように少しだけ注意して、楽しい新生活を送ってくださいね。

## 発行



よつばはりきゅう院

0748-26-4723 (ご予約優先制)

〒523-0892 近江八幡市出町 413-18

診療日 平日・土曜日

9:00~21:00

第1・3日曜日

9:00~17:00