



こんにちは！（大鵬鍼灸整骨院）院長の丸山です。
まだまだ夏の延長戦という日々が続きますね。

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉がありますが、果たして今年の秋分の日である9月22日頃には涼しくなっているのでしょうか……。

去年は9月下旬になっても地域によっては35℃を超える日がありました。今年もかなり残暑が厳しいのではないかと予想されていますので、引き続き熱中症の警戒を続けてくださいね！

それでは今月も健康情報満載でお届けします！



大鵬鍼灸整骨院ツレツレ日誌

おかげさまで当院は、今年、宮山台に移転開院20周年を迎えました。整骨院として深阪に開業して26年、先代が泉ヶ丘で昭和49年に開業して50年、更に祖父の代を含めるとおよそ90年になります。長年にわたりこの地で施術させていただけますのは、皆様のお陰と深く感謝申し上げます。気候の変動などの外的要因、日々の生活環境の変化によるストレスなどの内的要因、私達を取り巻く環境は厳しくなっていますがこれからも変わらず皆様のお身体のサポートをさせていただきますので変わらずご愛顧のほどよろしくお願いいたします。

昭和丙子年（昭和12年）
に描かれた絵



発行：大鵬鍼灸整骨院

Tel：072-292-2565

HP：<https://www.taihousinkyuseikotuin.com>

住所：堺市南区宮山台 4-10-17

ご予約はお電話、またはHPの予約受付フォームからお願いします！

ご存知ですか？セカンドミール効果

「セカンドミール効果」とは先にとる食事（ファーストミール）が次にとる食事（セカンドミール）に影響を及ぼすことをいいます。食物繊維が食後の血糖値を抑える効果があるというのは良く知られていますよね。実はファーストミールで食物繊維を多く含む食事をとった場合は、セカンドミール後の食後の血糖値も抑えてくれるというのです。

間食についても、同様の効果が得られるという報告もあります。カルビー・愛国短期大学・早稲田大学の実験では、夕食の2時間前に間食を摂ると食後の血糖値が抑えられるという結果になりました。4時間前でも一部の食品で有意な血糖値の抑制がみられています。

ではどんな食事が効果的なのでしょう？

先述した実験は「黒豆」「ポテトチップス」「フルーツグラノーラ」「焼き芋」の4種類をそれぞれ200kcal分食べて行われました。結果は、焼き

芋>フルーツグラノーラ>ポテトチップス>黒豆の順に血糖値上昇の抑制がみられました。4時間前の間食でも効果がみられたのは焼き芋とフルーツグラノーラの2種類です。黒豆は食物繊維を多く含んでいるので抑制効果が低いのは意外でしたが、ある程度の糖質の摂取も重要なのではないかと実験のまとめでは言われています。

それを踏まえると、**ほどよい糖質と豊富な食物繊維を含む食品が向いている**ということになります。

食事は糖質・タンパク質・食物繊維をそれぞれバランスよく、間食ならば芋類、グラノーラ、果物などがおすすめです。

仕事でランチは外食やコンビニになりがちという方は、朝ごはんできっかり炭水化物と野菜類を食べておくと少し安心ですね。



簡単レシピ

レンコンとしらすの酢炒め

<材料>

- レンコン・・・1節
- しらす・・・お好み量
- 酢・・・大さじ2
- みりん・・・大さじ1
- 塩・・・ひとつまみ



<作り方>

1. ごま油を熱したフライパンでしらすをカリカリに炒める。
2. 1に、5ミリ幅に切ったレンコンを入れて中火でサッと炒める。生の食感を楽しむためあくまでサット。
3. 酢、みりん、塩を入れて混ぜたらでき上がり。

<れんこんの効能>

ビタミンCやカリウムなど様々な栄養素が豊富に含まれるレンコン。特に9~10月に出来る新レンコンは、アクが少なくシャキシャキの食感が楽しめるので、生で食べるのがオススメです。日持ちはしないので購入後3日で食べ切りましょう。新聞紙で包んで野菜室で保存してくださいね。

あなたの「筋肉量」足りてる？

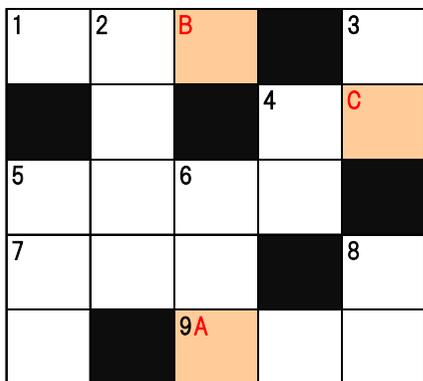
ご存知の通り、人は年齢を重ねるとともに筋肉量が減っていきまいます。マッチョであれとは言いませんが、日常的な家事をするだけで疲れてしまったり、すぐ転んでしまったりするほど筋肉量が減ってしまうのは問題ですよ。両手の親指と人差し指で輪っかをつくって、自分のふくらはぎの一番太い所を囲ってみて下さい。指が回りきらなければ筋肉量はOK。ちょうどぴったりなら黄色信号。隙間ができる場合は赤信号です。黄~赤信号の方はタンパク質をしっかりとって、ゆるく筋トレを始めましょう。人より脂肪が多いから大丈夫かな？という方もこのテストでOKですよ。

(大鵬鍼灸整骨院) からのお知らせ

- ・当店はご予約優先です。ご予約お待ちしております！
- ・各種クレジットカード、QRコード決済取り扱い。こちらのQRコードからHPがご覧いただけます。



クロスワード



答

A	B	C
---	---	---

タテのヒント

- 【タテ2】「風が吹くだけで痛い」といわれる病気は？
- 【タテ3】「明石の鯛」「大間のマグロ」のように地名と魚の名前で呼ばれる名産品のひとつ「〇〇のブリ」
- 【タテ4】北里柴三郎が描かれているのは新何円札？
- 【タテ5】日本の〇〇〇率は35%ほどで近年減少傾向にあるんだそうですよ
- 【タテ6】四字熟語「茫然〇〇〇」
- 【タテ8】ことわざ「鴨が〇〇を背負ってくる」

ヨコのヒント

- 【ヨコ1】英語の「〇〇〇体」読むの難しいですよ
- 【ヨコ4】クマ、チッチ、ニイニイ、アブラといえぱ？
- 【ヨコ5】筋道が通らないこと「君、それは〇〇〇〇だよ」
- 【ヨコ7】釈迦、キリスト、ソクラテスと並ぶ四聖人の1人
- 【ヨコ9】バレエ『グイーヌ』で用いられる「〇〇〇の舞」剣を持って舞う戦いの踊りを表している

◆おわりに◆

秋と言えば橙色の夕焼けが印象深いです、実は夕焼けは季節によって色が違うんですって。波長の短い色は、湿度が高いと散乱してしまって届かなくなります。夏は湿度が高いので、波長の長い赤だけが残って赤い夕焼けになり、湿度が低くなるにつれ黄色っぽくなっていくのだとか。だから秋の夕焼けは橙色なのですね！ちなみに俳句の世界では、夕暮れは「夏」の季語なんだそうですよ。それでは来月もお楽しみに！