



こんにちは！（大鵬鍼灸整骨院）院長の丸山です。
何かと気忙しい12月がやってきました。
子供の頃は、冬休みにクリスマス、すぐにお年玉……
と、12月と言えば楽しい事ばかりでしたが、大人になるとそうもいきませんね。
子どもの頃の「楽しい」は大人が守ってくれたんだなあと、この年になってありがたみを感じます。
大人も、忙しい中にもご自分の楽しみを忘れずに、ストレスをためすぎないようにしてくださいね。
それでは今月も健康情報満載でお届けします！



こんにちは。スタッフの中島です。

いつもご来院いただきありがとうございます。

師走の街はXmasや新年のご準備で慌ただしくなりますがいかがお過ごしでしょうか？

ところで、来年度の手帳はもう購入されましたか？2025年手帳の色が持ち主に与える

影響力、メリットとデメリットをリーディングしてみました。ご参考までに

黒→具体的かつ堅実な約束にこぎつきたい。人を選ぶ。限られた付き合い。人脈は期待できず。

茶→柔軟な対応。付き合いは波風たたず。物事はスピードにのれず長期戦。

黄→長い間解決できなかった問題に光が見え始める。独断的、孤立しやすい。

ピンク→周りに優しくなれる。自分を大切にできる。頼まれごとが増える。

紺→冷静な判断力。新しい発想、アイデアはおきにくい。

その他の色についてお知りになりたい方は受付でお尋ねください。

それでは2025年が皆様にとって素敵な年になりますように。



発行：大鵬鍼灸整骨院

ご予約はお電話、またはLINEからお願いします。

住所：堺市南区宮山台 4-10-17

Tel : 072-292-2565

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

お皿を変えるだけ！簡単ダイエット

「目は口より物を言う」と、ことわざにもあるように、人が視覚から得る情報は膨大です。ただ、目から入った情報を処理する脳は、騙されやすい器官でもあります。同じ長さなのに端っこの矢印の向きを変えると長さが変わって見えたり、周りの色を変えることで同じ色が違う色に見えたりする「錯視」と呼ばれる現象はご存じでしょうか。

さて、ここで問題です。大きいお皿と小さいお皿、同じ量の食べ物を盛りつけたとき、たくさん入っているように見えるのはどちらでしょうか？ —— そう、小さいお皿ですよ。

アメリカ、コーネル大学で行われた実験では、お皿の直径を30cmから25cmに変えることでカロリー摂取量が平均で22%低下しました。

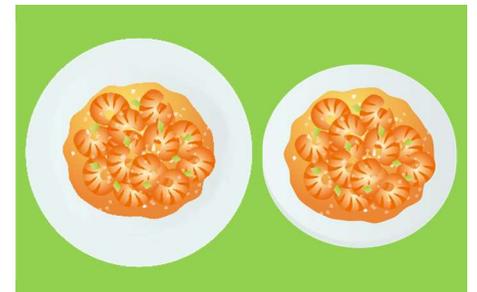
人は小さいお皿を使うことで、たくさん食べたように脳が認識するので満足感が上がり、食事の摂取量を減らすことができます。こ

の時、スプーンやフォークも小さくすると何度も口に運ぶので、より満足感が得られるそうですよ。お箸の時は少しずつ取るように意識してみてください。

また、食べ物の色とお皿の色が似ていると、どれくらい盛ったのかが認識しづらくなり、摂取量が増える傾向にあることもわかっています。

ダイエット中の方はカレーを茶色のお皿に盛ったり、ご飯を白いお茶碗に盛ったりするのは避けましょう。

逆に、ご自分や身近な方が小食で困っているという方は、お皿を大きくしてみましょう。普段より少しくらい多くても「このくらいの量なら…」と食べられるかもしれませんよ。



簡単レシピ

はまちの竜田揚げ

<材料>

- はまち・・・好きなだけ
- 揚げ油・・・大さじ3~4
- 片栗粉・・・適量
- A (しょうゆ・大さじ2
みりん・・・大さじ1
酒・・・大さじ1
生姜汁・・・1かけ分)



<作り方>

1. はまちの切り身を食べやすい大きさに切り、キッチンペーパーで水気をふき取る
2. 1のはまちを、Aをあわせたものに10分漬ける
3. 軽く水分を拭き取って片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで弱火~中火でこんがり揚げ

<はまちの効能>

DHA や EPA が多く含まれており、これらは脳を活性化させ記憶力の向上などの効果があると言われています。また、悪玉コレステロールを減らして善玉コレステロールを増やすため、生活習慣病予防にもなります。ナイアシンはお酒の分解を助けますので、おつまみにもぴったりです。

不安を興奮に変える

表の記事でも述べたように、脳は騙されやすい器官です。例えば別に面白くなくても、嬉しくなくても、笑顔を作るだけで本当に笑ったときと同じように、免疫力アップ効果などを得ることができるというのは広く知られていますね。

同じように、不安で震えている時、心臓がドキドキしている時には「私は武者震いをしている」「ワクワクで胸がドキドキしている」と言うことで、不安を興奮に置き換えてパフォーマンスを上げることができるのです。

人前に出るとか、嫌いな注射を受けるとか、不安を感じる時には「これは武者震いだ！」と自分を鼓舞してみてください。

(大鵬鍼灸整骨院) からのお知らせ

- ・年内12月28日(土)迄、新年1月4日(土)から始めます。
- ・当院は予約制です。ご予約お待ちしております

クロスワード

1C	2	D		3
			4	
5	B			
			6A	7
8				

答

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

タテのヒント

- 【タテ2】初めに生まれた女の子のこと
- 【タテ3】モンゴルに広がる砂漠は何砂漠？
- 【タテ4】〇〇〇蕎麦、〇〇〇〇祝い、〇〇〇〇女房
- 【タテ7】現在のメキシコ・グアテマラ辺りで栄えたのは〇〇文明

ヨコのヒント

- 【ヨコ1】「〇〇〇の勢い」止めることができないほど激しい勢いのこと
- 【ヨコ4】細い割れ目・裂け目のこと「友情に〇〇が入る」
- 【ヨコ5】優劣を決めづらい事「〇〇〇〇つけがたい」
- 【ヨコ6】値段が安くいろいろな部位が食べられるのは「豚〇〇・牛〇〇」
- 【ヨコ8】新幹線の〇〇〇〇〇率は繁忙期には200%に迫ります

◆おわりに◆

2024年もあと一ヶ月しないうちに終了です。これやっておきたかった！というものがないか、思い返してみましよう。
「スポーツ観戦したい」「早起きに切り替えたい」「2kg痩せたい！」などなど……
今ならまだ間に合うことの方が多いと思います。ぜひ時間を作って挑戦してみてくださいね！
それでは少し早いですが、今年もご愛顧いただきありがとうございます。よいお年をお迎えください。また新年、元気にお会いしましょう～！