

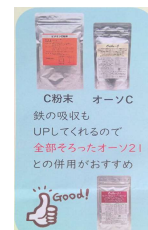


こんにちは！（大鵬鍼灸整骨院）院長の丸山です。  
毎日暑い日が続いていますね。子供たちは夏休みを満喫しているのでしょうか。  
最近では夏休みの宿題が無くなったという地域もあるようです。全国の小学生たちが「いいな〜！」と声をあげるの聞こえるようです。  
あなたは夏休みの宿題って計画的に進めるタイプでしたか？ギリギリまで貯めるタイプでしたか？  
ぜひ今度お会いしたときに聞かせてくださいね。  
それでは今月も健康情報満載でお届けします！

## 大鵬鍼灸整骨院ツレツレ日誌

今回はビタミンCのお話をします。

ビタミンCは免疫強化・コラーゲンやホルモンの生成・コレステロールや血圧の調整など様々な働きがあり身体の基礎を作っています。ノーベル賞を受賞したR.ポーリング博士の理論は「普段から大量に摂取していると風邪やガンなど様々な病気の予防ができ大量投与は、それらの病気の治療を助ける」という内容です。但し動物は体内でビタミンCを合成しますが人間は出来ず、食事でも1日50mgしか摂取できていません。R.ポーリング博士の推奨量は1日に1000~8000mgです。更に免疫系の強化には他のビタミンミネラルもバランス良く摂ることが重要です。  
当院ではサプリメントや食事の指導もさせていただきますので  
何時でもご相談下さい。



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！

## 「冷感」は冷えていない？

最近はいろいろな暑さ対策グッズが出ていますね。少しでも快適に過ごしたいとか、なんとか熱中症を予防したいという切実な気持ちが感じられます。

その中で注意が必要なグッズが、2つあります。

1つは、おでこなどに貼ると冷たく感じられる冷却ジェルシートです。発熱時に使うものなので、解熱効果があると思われがちですが、実は解熱効果はありません。気化熱という水分が蒸発するときに熱を奪っていく効果を利用して、貼っている所の表面の熱が局所的に下がっているだけなのです。もちろん、冷やされて気持ちが良いと感じる効果はあります。ですが体温を下げる効果はないので、熱中症予防にはあまり効果がありません。ご注意ください。

2つ目はいわゆる冷感グッズです。接触冷感など書いてある下着や寝

具、マスク、シャンプーなどなど、いろいろな物が出ています。

こちらはスースー感じられるメントールを利用したものや、熱伝導率・拡散率が高く熱を逃がしてくれる素材のもの、冷却ジェルシートと同じように気化熱を利用したものなどがあります。

こちらも冷却効果は局所的となっており、身体全体に使えば体温が下がる効果も見込めますが、効果が短時間なことも多く過信は禁物です。

熱中症対策の基本は、やはり水分と塩分それから自身の体力です。

食が細くなりがちな季節ですが、食事からとれる水分量は一日の必要量の半分をしめます。もちろん食べる量にもよりますが、一食あたり大体「500mlペットボトル一本分の水分量」をとっていると意識してください。この季節は三食しっかり食べて、しっかり睡眠をとりましょう！



# 簡単レシピ

# ズッキーニとホタテのおつまみ

## <材料>

ズッキーニ・・・1本  
 ホタテの缶詰・・・40g  
 オリーブオイル  
 ……小さじ2  
 塩・・・ひとつまみ

## <作り方>

1. ズッキーニ 3分の1本をすりおろし、軽く水気を切ってホタテ・オリーブオイル・塩と和える。
2. ズッキーニの残り 3分の2本を5ミリ程度の輪切りにし、耐熱容器に広げてトースターで焦げ目をつける。
3. 2に1をのせたらできあがり。

## <ズッキーニの効能>

95%が水分のズッキーニ。水分ばかりで栄養がない…なんて、そんなことはありません。カリウムや葉酸など、積極的に摂りたい栄養が含まれています。それなのにカロリーは非常に低いので、むくみ取りと夏バテ予防のためにたっぷり食べてもOK!



## 夏の朝ごはんは「ご飯」がおすすめ

「朝ごはんはパンかご飯か」メリット・デメリットはそれぞれあり、基本的には好みの問題ではありますが、水分量の観点からすると100gあたりご飯は約60g、パンは約30gとご飯の圧勝です。

朝食はあまり量が食べられないという方は、ご飯を選ぶと水分を補給しやすくなりますよ。

パンを食べたい!どうしてもパンがいい!という場合には、スープやヨーグルトをつけることをおすすめします。

朝からおかずもばっちり食べられるよ!という方は細かい事を気にせず召し上がってくださいね~!

## (大鵬鍼灸整骨院) からのお知らせ

- ・ 8月11日(日)から14日(水)は夏季休診 15日(木)から平常通り診療いたします。
- ・ 当店は予約優先制です。ご予約お待ちしております!

## クロスワード

1A	2			3
	C		4	
5		6	B	
		7D		8
9				

答

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

### タテのヒント

- 【タテ 2】 中が空の巨大な木馬に兵を潜ませて敵国を攻め滅ぼしたとされる伝説の「○○○の木馬」
- 【タテ 3】 俳句などで季節をあらわすために読み込まれる語句
- 【タテ 4】 現在の内閣○○○大臣は岸田文雄
- 【タテ 5】 「開けゴマ!」の元となった合言葉「オープン○○○」
- 【タテ 8】 ことわざ「○○でも動かない」

### ヨコのヒント

- 【ヨコ 1】 スタジオジブリの大人気アニメ「となりの○○○」
- 【ヨコ 4】 くいちがってあわないこと。○○がない、○○がうまれる
- 【ヨコ 5】 ことわざ「失敗は○○○○のもと」
- 【ヨコ 7】 需要より供給が少ない状態は「○○○市場」
- 【ヨコ 9】 牛の肩甲骨から手首の辺り、ウデの肉。焼肉やステーキにして食べるのがおすすめ

### ◆おわりに◆

暑いとオシャレも手抜きしたくなってきますね。毎日「シャツとハーフパンツでいいじゃない……」という気持ちになります。

でもそんな服装も、モデルさんが着ると格好良く見えるもの。もちろん顔が格好良いのもあるのかもしれませんが、私はスタイルと姿勢がポイントなのではないかと考えております。

モデルさんとは言わないまでも、健康のためにもスタイルと姿勢を良い状態で維持したいものですね。

それでは来月もお楽しみに!