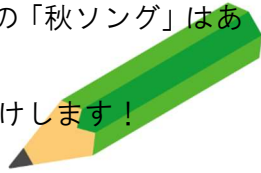




こんにちは！（大鵬鍼灸整骨院）院長の丸山です。
 ときどき暑い日もあるものの、すっかり秋の風情となりましたね。
 さて、秋と言えばどんな曲を思い浮かべますか？
 ランキングサイトでみたところ、1位はスピッツの「楓」、2位は絢香の「三日月」、3位は山口百恵の「秋桜」でした。世代によって意見が分かれた結果のように見えますが、この中にあなたにとっての「秋ソング」はありますか？
 それでは今月も健康情報満載でお届けします！



大鵬鍼灸整骨院ツレツレ日誌

“**身体作りは先ず食事から**” 昔から医食同源と言われますが人の身体は生命維持のために約50種類の分子・原子が必須とされています。

- 必須多量栄養素（酸素、水、グルコース、必須アミノ酸、必須脂肪酸、）の13種類
- 必須微量栄養素（必須分子のビタミン類13種類、必須原子のミネラル類24種類）の合計37種類。一日3回の食事が基本（脳を中心）です。3回食で過剰、適量、不足の栄養素があります。人体の必須栄養素は、人種、男女差、年齢、住居場所、肺活量、ストレス（物理的、科学的、生物的、心理的）などで必要量が違います。正しい食事が基本ですが環境の違いで不足するものはサプリメントで補う必要があると考えます。

当院では食事指導やサプリメントの案内もさせていただいておりますのでお気軽にご相談ください。



発行：大鵬鍼灸整骨院

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！

住所：堺市南区宮山台4-10-17

Tel：072-292-2565

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

日本の照明、明るすぎ…！？

あなたは、照明を買う時「この照明、明るさ足りるかな…？」と気にしたことはありませんか？

とある照明器具のデザイナーさんによると、日本の照明は明るすぎるそうです。日本の消費者は、とにかく「真っ白の光で、部屋の隅々まで明るくなる」照明を求める傾向にあるのだそうです。アジア系の人々は強い太陽光に慣れていて、光に対して強いと言われていています。逆に暗い所では目が効きにくいので、部屋の隅々まで照らしたいと思う人が多いのだとか。

もちろんそれが悪いという訳ではありませんが、一日中その調子で過ごしていると、睡眠の質が落ちてしまいます。遅くとも就寝する1時間前、できれば2～3時間前には、照明を切り替えて体に寝る準備をさせてあげましょう。



睡眠の質を上げるためには自然の光と同じようにするのが大事だと言われています。夕暮れはオレンジ色の光で照らされますよね。それと同じように、**白い光から暖色の光へ変更しましょう。**

また太陽は沈みますから、光の位置も頭上から下へ移動します。**スタンドライトなどを使用してメイン照明の位置を下げましょう。**間接照明にして直接光が目に入らないようにするのも良いですね。

そして明るさもだんだん抑えていきましょう。

まずは今までの半分程度の明るさにしてみてください。お風呂なども、遅めの時間に入る人は脱衣所の照明だけで入浴するのがおススメです。

寝る前の光を抑えることで、深い眠りを得られるようになりますよ！全部守らなくてもOKなので、試しやすいものからぜひやってみてくださいね。

簡単レシピ 大和芋の大葉磯辺揚げ

<材料>

大和芋・・・200g
 大葉・・・10枚
 海苔・・・1/6サイズ8枚
 揚げ油・・・適量



<作り方>

1. 大和芋はすりおろす。大葉はみじん切りにする。
 2. 大葉を混ぜた大和芋をスプーンですくい、海苔の上に載せて丸める。
 3. 180℃の油で2を揚げたらでき上がり。
- ※揚げ油を熱しておいて、巻いたそばからどんどん揚げていくのがコツです。

<大和芋の効能>

粘り成分ムチンは、風邪やインフルエンザなどのウイルスの侵入を防ぐ効果があります。加えてディオスコリンという栄養素が、インフルエンザウイルスの活性を抑える効果があるのだとか！冬を元気に過ごすのに欠かせない食材ですね。

まだまだマダニに注意！

マダニによる感染症の被害が増えています。マダニが保有する病気は多く、「日本紅斑熱」など、致死率が30%にいたるほど危険性の高い病気もあるので、山や畑に出るときは注意が必要です。長袖長ズボン、ダニに効果のある虫よけスプレーの使用はもちろん、9月には海外で使われているワクチンも国内向けに発売されたので、農業や林業に従事しているなど日常的にリスクのある方は接種を検討してもよいかもしれません。山野へ出かけた後で発熱があった場合には、マダニに咬まれた可能性があることを病院で申告してくださいね！

(大鵬鍼灸整骨院) からのお知らせ

- ・当院はご予約優先です。ご予約お待ちしております！
- ・12月29日(日)から1月3日(金)まで休診致します。

右のQRコードからHPがご覧いただけます。



クロスワード

1	2	C	3
			4
5		6	
			7
8A			D

答

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

タテのヒント

- 【タテ2】「深川めし」はこれとネギで作ります
- 【タテ3】焼肉の人気部位、舌の部分はなんという？
- 【タテ4】茎にとげのある、世界中で人気のある花といえば？
- 【タテ5】世界遺産「日光の社寺」のある県はどこでしょう
- 【タテ6】絵画を陳列している場所。または画商の店
- 【タテ7】麻雀で、他のプレイヤーが切った牌を取って、同じ模様3つの組み合わせができる場合にする宣言は？

ヨコのヒント

- 【ヨコ1】多数のテーブルマウンテンがある6か国にまたがる○○○高地。中心はベネズエラのカナイマ国立公園
- 【ヨコ4】荷物を運ぶための箱型の車は○○。人を運ぶ時にはワゴンというんだそうですよ
- 【ヨコ5】鶏の骨の部分。じっくり煮てスープを取ります
- 【ヨコ8】日テレの人気番組「ザ！世界○○○○○ニュース」

◆おわりに◆

11月1日と11月4日は良い姿勢の日です。1日の方は1がピンと背筋を伸ばした姿勢に見えることから、4日の方は「いい(11)し(4)せい」のごろ合わせが由来なんだそうですよ。公的な記念日ではありませんが、良い姿勢をとることに損はありませんよね。前にかがんで猫背気味になったり、腰を反りすぎたりしないよう、ちょっと意識してみませんか？ご自身の姿勢が正しいか気になる方はお気軽にお声がけください。それでは来月もお楽しみに！