



こんにちは！（大鵬鍼灸整骨院）院長の丸山です。  
 ピカピカの一年生が学校に通い始めましたね。欧米の多くでは学校が9月、10月頃に始まるというのは有名な話ですが、世界の他の国はどうなのでしょう。  
 ちょっと気になって調べてみたら、インドは日本と同じ4月、韓国は3月、シンガポールは8月、ブラジルは2月と多種多様。ただし同じ国でも大学によって入学時期が違ったり、大学と高校や中学で違ったりするなんて国もあるようです。う～ん、世界は広いですね。  
 それでは今月も健康情報満載でお届けします！



## 免疫力を低下させないために

こんにちは、リフソロジー担当の山内です。京都大学の福島雅典名誉教授は身体を支える免疫機能を低下させないためにはビタミンD（干し椎茸など）亜鉛（牡蠣、レバーなど）も取り入れたバランスの良い食事、身体が気持ちいいと感じる運動（手足のグーパー、足踏みスクワットなど）、睡眠、心の在り方で日々の生活を管理することと、副交感神経優位（リラックス）にさせる事（腹式呼吸）が重要だとおっしゃっています（文藝春秋令和6年4月号）  
 ビタミンDが不足すると気道粘膜の免疫力低下を引き起こすと言われています。

今の時季、花粉症対策にもお勧めです。

- 参考例） 手足のグーパー各 10回を朝夕 2回  
 座って足踏み 10回朝昼夕 3回  
 腹式呼吸 20回微笑み 10回など  
 無理のない運動はいかがでしょうか？



マルチビタミンも効果有！  
 180粒30日 4800円

発行：大鵬鍼灸整骨院 各種健康保険取り扱い。

住所：堺市南区宮山台 4-10-17 Tel : 072-292-2565

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！

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

## 減塩は朝ごはんがポイント！

世界的に見てもヘルシーでバランスがよく、健康的な日本の食事。ただひとつ問題点があるとすれば「塩分量が多い」ということ。  
 伝統的な和食はもちろんのこと、食事の西洋化が進んだ今でも、日本人は一日10gほどの塩分を摂取していると言われています。

WHOでは成人の食塩摂取量として「一日当たり5.0g未満」を目標としています。日本人の平均的な塩分摂取量の約半分と考えると、これはかなり厳しい目標です。そこで、一気に5g減塩！とはいきませんが、簡単な減塩方法をお教えます。

その方法は朝ごはんを塩分超控えめ（合計1g程度）のものに置き換えるだけ。味噌汁、甘口の塩鮭、お漬物、白米といった和風の朝ごはんでは塩分量は4g程度。ベーコンエッグ、バターを塗った6枚切りの食パン1枚、野菜スープの洋風の朝ごはんでは塩分量は3gくらいですから、

朝ごはんを置き換えるだけで大体2~3gの減塩になりますよ！

なるべく簡単な、特別な処理のいらぬメニューをご紹介します。  
 例えば、6枚切りの食パン1枚にクリームチーズ1かけ（もしくはシリアル50g+牛乳）、野菜スティックにマヨネーズ小さじ1、果物とヨーグルト、紅茶かコーヒー。6枚切りの食パン1枚で食塩量0.7g、クリームチーズ1かけで0.2g、マヨネーズ小さじ1で0.1g、で合計1gほどです。

野菜スティックをゆで卵に変えたり、無塩ナッツを加えたりしてもOK。

和食が良いという方ならお米、納豆、キュウリ+塩昆布小さじ1、玄米茶で塩分は納豆0.7g、塩昆布0.3gで合計1gです。

他にも、冷ややっこ+ポン酢小さじ1で塩分量0.5g、味付け海苔5枚で0.5g、温泉卵+麺つゆ（ストレート）小さじ1で0.2gほどです。置き換えの参考にしてくださいね。

