



気分転換ニュース

第84号
6月発行

あなたの！明日の！元気の！ために！

整体堂 あした元気になあれ。

TEL 0587-37-1690

こんにちは！！ 整体堂 あした元気になあれ。の伊藤です！

さて6月。衣替えもあり制服のある学校や企業などでは夏用の制服に変わります。でも今年は日本各地で5月中に真夏日になった日が多く日にちを繰り上げて衣替えをした学校やクールビズにした会社もあったみたいですね。

そして6月といえばなんと言っても「梅雨入り」ですよ。湿気が多くなり、カビも生えやすく気温の差も大きくなるこの時期。自律神経の働きが乱れ、免疫力も低下しがちです。気圧の変化から起こる気候病をお持ちの方には辛い時期ですね。気圧の変化により偏頭痛が起こりやすくなります。ひどくなる前に整体を受けて予防していきましょう。また食中毒や風邪など身体の不調を引き起こさないように、気をつけましょう！生活習慣を見直し、もうすぐ迎える熱い夏をしっかりと健康で乗り切れる身体作りをしていきたいですね（^^）ちなみに当院の「電子治療器」も免疫力を高めるのに効果靦面。しかも雨の日は「効果が2倍」です。ぜひ雨だからと家に閉じこもらずに、この時期にたくさん座りに来て免疫力を高めてくださいね♪

<6月の歳時記>

- ◆5日 芒種（ぼうしゅ）
- ◆10日 時の記念日
- ◆11日 入梅
- ◆18日 父の日
- ◆21日 夏至（げし）

「夏至」は二十四節気の一つで、この日を過ぎると本格的な夏が始まるという意味です。気象現象としては、太陽が最も北（北回帰線の真上）に来るために、北半球では一年で昼の時間が最も長くなります。

- ★6月の誕生花 バラ（花言葉：赤は情熱、黄は嫉妬）
- ★6月の誕生石 真珠（宝石言葉：純潔、健康）



健康こつこつ倶楽部

「牛乳を使った『乳和食』で減塩」

日本人の食塩摂取量は依然として多いのが実状です。2015年国民健康・栄養調査によると、日本人の1日当たりの食塩摂取量は20歳以上の男女の平均で10グラム。世界保健機関が13年に発表した食塩摂取のガイドライン（5グラム未満）の2倍という多さです。このため減塩は今や国民的な課題で、厚労省は16年9月から「おいしく減塩1日マイナス2グラム」の啓発を始め、だしやかんきつ類、香辛料などを使って減塩するように求めています。

その流れの中で、牛乳を使って和食の食塩使用量を減らす「乳和食」が注目を集めています。2016年末の調査では調理経験者が2割近くいることがわかりました。牛乳特有のにおいや色を軽減して違和感を抑える調理法の開発が進んだことが背景にあります。

「乳和食」の調理法は2003年、現在料

理研究家をしている小山浩子さんが考案しました。「乳和食」のポイントは、牛乳をあえて分離させる調理法にあります。分離は牛乳のたんぱく質が凝固してしまう現象で、一般的には分離してしまう料理は失敗となります。しかし、小山さんは牛乳を透明な液体とジュレ状の固体に分離させることで、乳臭さと白い色味を軽減し和食にしてみました。ジュレ状の固体にうまみ成分が凝縮するため、調味料を減らしても食べる人は味気なさを感じず、減塩につながる仕組みです。

「乳和食」レシピは「J ミルク公式チャンネル」のサイトに動画で掲載されていますが、再生回数が多い人気レシピは「ミルク納豆」「減塩みそ汁」「さばのミルクみそ煮」「だし巻き卵」などです♪



■ 院長のひとりごと…

「ポジティブな言葉は心を前向きにする」とよく言われます。声を出さず心の中でポジティブな言葉をつぶやくだけでも、プラス思考になれる効果があるようです。試しに、「やりたくない」「嫌だ」「無理」といったネガティブな言葉をつぶやき、自分の今の気持ちを観察すると、つぶやく前に比べて何だか気持ちが落ち込んでいる感じがしませんか。続いて、「できる!」「ナイス!」「絶好調!」などのポジティブな言葉をつぶやき、再び自分の気持ちをチェックしてみると、先ほどよりもずっと前向きな気分になってはいませんか。

重要な場面になると、気持ちが萎縮してネガティブになってしまいがち。しかし「どうせダメ」とあきらめ感を持つと、精神的にも縛られて力を出せなくなります。そんなときに、「できる!」などポジティブな言葉をつぶやいて自己暗示をかければ、プレッシャーに負けない心のスイッチを入れることができるはず♪





☆小アジの南蛮漬け☆

アジは日本周辺を回遊しているので、季節を問わず水揚げされますが、旬は5～7月です。旬に獲れるアジは小～中型で、脂の乗りがよいのが特徴。そんな小型のアジで南蛮漬けを作りましょう♪



< つくり方 >

- ① 小アジは頭と内臓とぜいごを取り除き、水洗いしてから水気を拭き取ります。
- ② 酢から砂糖までの調味料と水 2/3 カップを鍋に入れ、一煮立ちさせ、バットなどに入れます。スライスしたタマネギ、千切りにしたニンジンもバットに入れます。
- ③ 小アジに小麦粉をまぶし、170度ほどの揚げ油で揚げます。5～7分ほど揚げ、泡が小さくなってキツネ色になったら取り出し、油きりして熱いうちに②のバットに浸します。
- ④ 途中ひっくり返しながらかまして、出来上がりです。

※アジが大きいときは3枚におろしましょう。

材料(3～4人分)	
小アジ	10匹
小麦粉	大さじ2
タマネギ	1/4個
ニンジン	3センチ
鷹の爪	少々
酢	大さじ3
しょう油	大さじ3
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ1/2

多くの効能がある「赤唐辛子」

鷹の爪に代表される赤唐辛子には、通常の野菜に比べてビタミンAとビタミンCが多く含まれているほか、カプサイシンとプシエイトという成分が含まれているのが特徴です。カプサイシンには多くの効能があります。胃の粘膜を保護し、胃痛や胃もたれ、胃炎などを防ぐほか、食欲増進や消化の促進も期待できます。また、カプサイシンは脂肪分解酵素を活性化することで、体内の脂肪の分解を促し、新陳代謝を活発にします。もう一つのプシエイトは、エネルギー消費を増やし代謝機能をアップさせます♪





「食パン」にはなぜ「食」が付く？

パンの中で最もポピュラーな「食パン」。ところで、アンパンやロールパンなどあらゆるパンはすべて食べられるのが当たり前なのに、なぜ食パンにはわざわざ「食」とついているのでしょうか？今回は食パンの名前の由来についてです♪

パンは天文12年（1543年）頃、ポルトガルから日本に伝わってきたと考えられています。当時のパンは、「饅頭（まんじゅう）からあんこを抜いたもの」と記述されるくらいで、お菓子として食べられていました。しかし、明治初期になって山型のパンが発売された時、今までの「お菓子」と言うパンのイメージを一新するため、「主食用のパン」と言うことで「食パン」と名付けられて販売されました。そしていつしか、四角い型で焼いたパンのことを、「食パン」と呼ぶようになったのです。

日本で「食パン」が本格的に作られたのは、米国でイーストの作り方を学んだ

田辺玄平が1913年に国産イーストを開発し、それを使ったパン作りを始めてからと言われています。日常的にパンを主食として食べるようになったのは、第二次大戦後。戦後の食糧難の時代に、米国から救援物資として小麦粉が配給され、その小麦粉をパンに加工する加工所ができたり、コッペパンによる学校給食が始まったりしたことが背景にあります。

ちなみに、食パンは1斤（きん）、2斤…と数えていきますが、公正競争規約では、1斤は340グラム以上、と定義されています♪



「年金」知っ得メモ

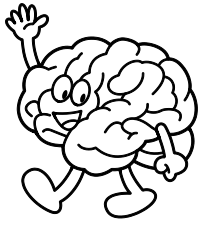


受給資格ができたなら請求手続き

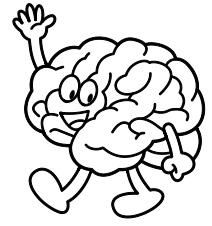
年金は受給資格ができたとき、自動的に支給が始まるものではありません。自分自身で年金を受けるための手続き（年金請求）を行う必要があります。

支給開始年齢に達し、特別支給の老齢厚生年金を受け取る権利が発生する人に対し、支給開始年齢に到達する3か月前に、基礎年金番号や年金加入記録などをあらかじめ印字した「年金請求書（事前送付用）」および請求手続きの案内が日本年金機構から送付されます。また、厚生年金期間が1年未満など65歳で受給権が発生する人には年金請求書に代えて「年金に関するお知らせ」が送られます。年金請求の受付は支給開始年齢になってからとなります。





脳トレしよ～☆



☆加齢とともに低下してしまう脳の機能を活性化させるための脳トレコーナー☆
(解答は下にあります。まずは隠して解いてみましょう。)

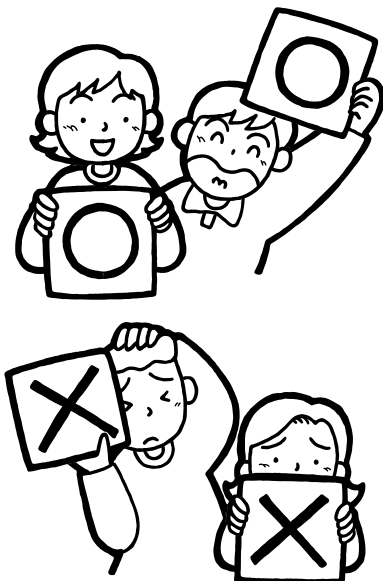
3	7	1	8	2	4		5	
	2		6		1	4	3	
	4	6		3	5		1	
			1			9		
4		2			7			
6	1	3						
7				5		1		
			4					
	6					3		2

[今回はナンプレの「初級」です]
ナンプレとはナンバープレイス (Number Place) の略で、2006年頃から脳トレブームの一環として人気になっている数字パズルです。

＜ナンプレのやり方＞

1. 空いているマスの中に1～9のいずれかの数字を入れる。
2. 縦の列、横の列、太線で囲まれたブロック(3×3のマス)のいずれにも1から9の数字がひとつずつ入る。(同じ列、ブロックの中で同じ数字が重複してはいけない)

☆今回は「初級問題」です。ぜひ挑戦してみてください☆



= 解答 =

3	7	1	8	2	4	6	5	9
5	2	8	6	9	1	4	3	7
9	4	6	7	3	5	2	1	8
8	5	7	1	4	2	9	6	3
4	9	2	3	6	7	5	8	1
6	1	3	5	8	9	7	2	4
7	8	4	2	5	3	1	9	6
2	3	9	4	1	6	8	7	5
1	6	5	9	7	8	3	4	2

おうち整体でグングン元気♪

体を柔らかく保つためのストレッチ

筋肉は使わないと硬くなります。特に現代人は仕事で椅子に座り続けることなどが多く、運動不足や加齢も重なって筋肉が硬くなりやすくなっています。体が硬くなると、血流が悪くなって疲れがたまりやすくなるほか、冷えや肩こり、腰痛なども起こりやすくなります。今回は体を柔らかく保つためのストレッチ。体のコア(中心)になっている体幹、肩甲骨、股関節の3つの胴体部分を念入りにストレッチします。ポイントは、柔らかくほぐしたい部分だけを集中して動かし、他の部分は動かさないこと。どのストレッチもゆっくり片道1~2秒かけ、10~15回ずつ行うようにします。

(1) 体幹



みぞおちを支点に背中を曲げる。股関節は動かさない

(2) 股関節



みぞおちを支点に横にも曲げる。左右両方行う



股関節を支点に背中を真っすぐにした状態で前に倒す。同じ状態で後ろにも倒す

(3) 肩甲骨



股関節を支点に太ももを前後にゆっくりスイングする。左右行う



肩の位置を静かに高く引き上げる。次に低く押し下げ、これを繰り返す

暮らしの知識百科

★ 市販薬の医療費控除の特例 ★

セルフメディケーション

税 控除対象

■今年から市販薬の購入に対する医療費控除の特例が始まりました。セルフメディケーション税制と呼ばれるもので、対象となる市販薬の購入額が年間1万2,000円を超えた場合、超えた分の金額(上限は8万8,000円)について所得控除を受けられます。控除には来年、確定申告が必要となります。

■対象となる市販薬は、もともと医師によって処方されていた薬を、ドラッグストアで一般に販売できるように転用した製品(いわゆるスイッチOTC医薬品)で、品目数は1500を超えます。風邪薬なら「パブロンS」などが当てはまります。

■対象品は、厚生労働省のホームページにあるリストで確認できるほか、製薬会社では対象製品のパッケージに識別マーク(右上の図)を印刷します。

九星占い

今月の吉方位・色・日は？
(6月5日～7月6日)

九星	吉方位 (開運の方角)	ラッキー カラー	ラッキーDAY (運が味方をしてくれる日です)
一白水星	西が大吉	青、白	5、6、13、14、15、22、23、24、7/1、7/2、7/3
二黒土星	東北、南西が吉	緑、ラベンダー	12、13、14、15、18、21、22、30、7/1、7/2
三碧木星	東北、南西が吉	白、ラベンダー	12、13、21、30、7/1
四緑木星	西が吉	緑、ラベンダー	9、10、11、12、19、20、21、26、29、30
五黄土星	東北、南西、西が吉	橙、ラベンダー	6、9、10、18、19、20、25、27、28、29、7/6
六白金星	南西が大吉、東北が吉	緑、ピンク	8、9、18、19、26、27、28、7/5、7/6
七赤金星	西が吉	緑、青	7、8、9、12、14、17、18、25、26、27、7/3、7/4
八白土星	東北、南西が吉	オレンジ、白	6、7、8、15、16、17、24、25、26、27、30、7/3
九紫火星	東北、西が吉	ベージュ、黄緑	6、7、14、15、16、23、24、25、7/2、7/3

[自分の九星の探し方] 生まれた年(西暦)の下2桁の合計が9以下の人は、10から下2桁の合計数字を引く。1961年生まれなら、 $10 - (6 + 1) = 3$ となる。生まれた年の下2桁の合計が10以上の人は、まず下2桁の数字を足す。足した数字の10の位と1の位をさらに足し、10から引く。1968年生まれなら、 $6 + 8 = 14$ 、 $1 + 4 = 5$ 、 $10 - 5 = 5$ となる。ただし、節分までに生まれた人は前年の生まれとなる。

これで得られた数に対応する星はつぎのようになる。1＝一白水星、2＝二黒土星、3＝三碧木星、4＝四緑木星、5＝五黄土星、6＝六白金星、7＝七赤金星、8＝八白土星、9＝九紫火星

★ 今月のワンポイント・風水 ★

「営業成績を上げるなら光るアイテム」

営業での外回りは多くの人に接する。
このため様々な邪気を受けやすい。
邪気対策として有効なのが「光るアイテム」。
光るものには邪気をはね返すパワーがある。
小さな鏡、金や銀のカフス・ネクタイピンなどがおススメ。



メ。



「指輪の石は目的に合わせて選ぶ」

恋愛運を高めたいときは赤いルビー。
今の恋愛を結婚につなげたいならエメラルド。
今の自分を変えてみたいときはサファイヤ。
高貴な感じを演出したいときはダイヤがよい。

元気の出る言葉

「不安になったらさ、
大丈夫、大丈夫、大丈夫って
三度唱えてみるんだよ」

皆川一「寅さんから学んだ大切なこと」(Nana ブックス)



- 皆川さんは「寅さん＝渥美清」の元付き人。
紹介したのは「いろいろ心配ごとがあるときは」と、寅さんが教えてくれた言葉。
- それ以来、皆川さんはトラブルに遭遇するたび、
「大丈夫、大丈夫、大丈夫」というのが口癖になった。
- 大丈夫じゃないときも大丈夫な気持ちになり、
どんな場合でも冷静に対応できるようになったと皆川さん。
- 「大丈夫」は魔法の言葉。

編集後記



■最近、「鉄拳」という芸人が描く「パラパラ漫画」に凄くはまっています。パラパラ漫画というと、皆さんも子供の頃されたことあるかもしれない、教科書の端に1ページずつ絵を書いて、パラパラめくると絵が動いて見えるというやつです。この「鉄拳」という芸人のパラパラ漫画はパラパラ漫画にもかわらず、涙なくしては見られない感動ストーリーになっていて、

■見ていると切なくも、心温まる気持ちになれます。心が疲れていたり、心に潤いが欲しい、優しい気持ちになりたいと思った時に見ると、癒されます。ご存じの方もいると思いますが、もしご興味のある方はネットで「鉄拳」「パラパラ漫画」と検索すると、YOUTUBEなどで見られると思いますので、是非一度見てみて下さいね♪(^ ^)個人的には「約束」という作品がお勧めです♪

- 発行：整体堂 あした元気になあれ。
- 担当：伊藤 昭和
- 住所：〒482-0005
愛知県岩倉市下本町
燈明庵122番地
- TEL：0587-37-1690
- FAX：0587-37-8502



ご予約は、今すぐお電話！

「予約お願いします」とお気軽にお電話ください。いつでもあなたをお待ちしています。

0587-37-1690