

旬の食材レシピ

チキンとアスパラの中華炒め



材料（4人前）

- ◆ アスパラガス 8本(200g) ◆ 粗挽き黒こしょう 少々
- ◆ 鶏むね肉 1枚(150g) ◆ サラダ油 小さじ3
- ◆ A 塩 少々
- ◆ A 酒 小さじ1
- ◆ A 片栗粉 小さじ1
- ◆ 塩 小さじ1/3
- ◆ 水 大さじ1
- ◆ 酒 小さじ1



ピックアップ

疲労回復に効果的なアスパラガス

アスパラガスは、南ヨーロッパからロシア南部で自生しており、冷涼地で栽培されます。日本では北海道が主産地です。古くから疲労回復効果の高い食材として知られていて、この理由は、野菜としては豊富なタンパク質、とりわけアミノ酸の一つであるアスパラギン酸が多く含まれる点にあるといえます。

アスパラは、新鮮さが命。時間が経つとおいしくなくなるの

4月の旬の食材10選

ピックアップ

- ◆ アスパラガス ◆ たけのこ
- ◆ あしたば ◆ さより
- ◆ うど ◆ しらうお
- ◆ キャベツ ◆ ひじき
- ◆ ごぼう ◆ いちご

作り方

- 1 アスパラは根元のかたい部分は皮をむき、5cm長さの斜め切りにする。鶏肉は縦糸に沿って、5cm長さ、1.5cm幅に切り、Aで下味をつける。
- 2 深めのフライパンに油小さじ1を熱し、中火で①の鶏肉を焦がさないように炒め、火が通ったら取り出す。
- 3 フライパンを軽く拭き、油を熱し、①のアスパラ、塩、水を入れ、フタをして強火にし、途中何度かヘラでかき混ぜながら炒める。②の鶏肉を入れ、酒を加え炒め合わせる。仕上げに、粗びき黒こしょうをふる。

4月号



ゆらうみ通信



店舗情報

ゆらうみ鍼灸接骨院

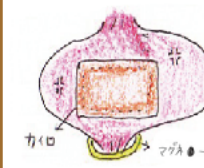
発行者……山崎 大介
住所……東京都文京区千駄木3-39-1
営業時間……午前10:00~12:30
午後15:00~20:00
休診日……火曜日・祝祭日
電話……03-5685-6877

どうぞお気軽に
お電話ください!

考える筋肉2



かたくなに
縮んだ筋肉は



じつは冷えて
いる



伸ばされて……



あつたかくなった。

こんにちは! 院長の山崎です!

4月と言えばもう全国的には春爛漫の陽気で、時には初夏を思わせるような汗ばむ日もありますよね。南北に長い日本列島、同じ4月と言っても季節感の進み方には違いがあるんです。各地の4月ひと月の平均気温の上がり方を見ると、沖縄では、4月の初めには20度近くあり、終わり頃になっても平均気温は3度しか上がらず、それほど季節が進んだ印象はないのです。東京の場合、月末にかけては平均気温は5度も上昇して来ます。季節はかなり進んだ感じになりますよね。札幌では、気温の上がり方は6度とさらに大きくなります。月末の頃にはもうすっかり春本番の陽気です。つまり日本列島、南から北へ向かうほど、ひと月の気温の上がり方が大きくなり、春が一気に駆け足でやって来ると言った感じでしょう。季節の変わり目で体調を崩さないでください。

今月のともすけ(2歳5ヶ月)

4月からこどもちゃれんじを始めました。届いた教材で遊んでこきげんです。



今月のお休み

4月のお休み

毎週火曜日

4月29日(昭和の日)

ゴールデンウィークのお休みは

ありませんが、

5月9日(月)・11日(水)をお休みとさせていただきます。

4月のゆうみスタッフニュース

山崎 大介

最近5年ぶり位にゴルフを始めました。3月だけで3回もコースに出ています。優子先生には若干呆れられています(笑)。
やるからには上手になりたいので、優子先生のプレッシャーに負けずに練習に励みたいと思います。



松島 慎平

最近、無印良品のインスタントにはまって家で作ってよく食べています。オススメはカレー全般とガバオライスです。
あと、2日に一回くらいお弁当を作っているのですが、レパートリーが少なくなったので栗原はみさんのレシピ本を買いました。



山崎 優子

2月に千駄木に引っ越して来ました。休日は、以前から気になっていたお店へ食事に行っています。最近行ったお店は、上野桜木にある老舗喫茶店のカヤ/珈琲さんと、汐見小学校近くにあるインドカレーのミルミレさんです！



森下 晴央

3月に結婚をして名字が堀口から森下になりました。まだ新しい名前に慣れませんが、カードや通帳、免許証など、色々なものの書き換えで大変です。
結婚式はまだ未定ですが、新婚旅行は来月、九州へ行く予定です。オススメがあれば是非教えてください！



◎ 頭の体操

1つの漢字が分割されています。分けられた漢字を考えましょう。



問題1



問題2



解の漢字 解の漢字 解の漢字

ゆらっこ先生の健康コラム

今回は奥歯の食いしばりグセについてです。

このクセは首肩がこるだけでなく、エラが張ってきたり、顔がむくんで丸くなったり、目が腫れぼったくなるなど、見た目にも出てきます。もしかしたら私も?!という方、ゆうみで治療できますよ！



こんにちは！ ゆらっこです。

いよいよ始まりました健康コラム第一弾！今回は、奥歯の食いしばりグセについてです。最近最も多いのが、これを発端に起こった首肩こり、頭痛です。この食いしばりグセ、何かに没頭(集中)しているときや、就寝中にやっていることが多いようです。皆さんに心当たりはございませんか？

そういえば、たまに顎が痛いような…。という方もいらっしゃるれば、全くお気づきでない方もいらっしゃると思います。ある日、歯医者さんへ行ってみると、歯が欠けたり、歯に亀裂が入っているを発見されて、ようやく食いしばりに気づかれる方もいらっしゃると思います。

症状は、顎やこめかみの締め付けのような痛み、顔のむくみ、首肩こり、頭痛、中には耳鳴りを発症してしまう方も。

では、どうしたらこの食いしばりをやめられるのでしょうか？歯医者さん？いえ、歯医者さんでは、歯を守るためのマウスピースは作ってくれても、食いしばりグセまでは治してくれません。

まずは、ゆうみで全身施術を受けることをお勧めいたします。なぜかという、食いしばりグセのある人は、全身が硬直していることが多く、どういう状態がチカラが抜けている状態なのか分かっていません。ゆうみで、無意識に緊張して固まっている筋肉を一度弛緩させることで、緊張と弛緩の【差】を意識できるようになり、また固まったときに「あ、今、チカラが入っていたかも」と分かるようになります。

日中の食いしばりは、ほとんどが、車の運転、パソコン、スマホ操作に集中しているときです。運転やパソコン、スマホ操作をする前に、「噛まないぞ」と決意し、上下の奥歯の間をほんの1センチ弱開けるようにします。そして肩の力を抜いて、ハンドル、または画面から体を離して操作を始めましょう。体を離す、というのがポイントです。少し引いて座ったほうが、視界が広くなり、目の前のことに集中し過ぎることなく歯のくいしばりも防げます。

そして、就寝中の食いしばりについても同じように「噛まないぞ」と決意してお布団に入り、なるべく気道確保のように頭を少し後ろに倒し、喉を伸ばして寝てみてください。枕で後頭部を高くしないのがコツです。逆にもっとも食いしばりしやすい体勢は、胎児の丸まりポーズ。このポーズは首を前に倒して丸まり、必然的に横向きになりますね？横向きに寝ると、下になっている方の顎に負荷がかかり、奥歯を噛んでしまいます。この寝方が何より寝やすいという方は、もしかしたら疲れすぎているか、自律神経の問題で入眠困難になっているか、腰または背中が痛い可能性があります。いずれにせよ、全身の力を抜いてリラックスして眠れるようにするために、一度、ゆうみで治療を受けてみてください。

先ほど枕について軽く触れましたが、枕のこともよく質問をうけます。次回5月号では、枕について書きたいと思います！お楽しみに！

身体のもめ知識

ブルーライトが睡眠障害を起こす？

スマホやパソコン、そしてテレビなどから発せられる「LED青色光」いわゆるブルーライト。この光がとても強力なため、太陽光と勘違いして、日中のような強い光で夜間に体内時計が乱れ、睡眠の質の低下や不眠が起こってしまうのです。睡眠ホルモンとも言われているメラトニンを極端に抑制しちゃうんです。他の光に比べても、ブルーライトの光

は強力にメラトニンを抑制してしまうみたいなのです。トロン大学の教授の発表によると、夜遅くまでパソコン作業をする生活で眠れなかった人が、ブルーライトを遮断する眼鏡をつけるようになったら、よく眠れるようになったようです。良い睡眠を取るためにも、遅くまでパソコンやスマホとにらめっこするのはやめたほうがよさそうですね。