

旬の食材レシピ

マカロニポテトサラダ



材料 (2人前)

- ◆ ジャがいも1個
- ◆ A オリーブオイル: 大さじ2
- ◆ マカロニ: 40g
- ◆ A 酢: 大さじ1/2
- ◆ さやいんげん: 5本
- ◆ A 塩: 小さじ1/2
- ◆ ツナ缶: 1/2缶
- ◆ A こしょう: 少々
- ◆ 水: 3カップ
- ◆ コンソメ: 1個

作り方

- 1 ジャがいもは1cm幅のいちょう切りにし、さやいんげんは4cm長さに切る。ツナは軽く油をきる。
- 2 鍋に水、「コンソメ」を入れて火にかけ、沸騰したら、①のじゃがいも、マカロニを加え、8分ゆでる。①のさやいんげんを加え、さらに1分ゆで、ザルに上げる。
- 3 ボウルに移し、スプーンなどで軽くじゃがいもをつぶし、A、①のツナを加えてよく混ぜる。

じゃがいもで塩分の摂り過ぎを抑えられる

じゃがいもは、16世紀になってスペイン人が、南米からヨーロッパに持ち帰り、世界に広まりました。日本に伝えたのは、慶長年間のことで、オランダの商戦がジャワのジャガタラ(ジャカルタの古名)から長崎に伝えました。ジャガイモの名前も、地名のジャガタラに由来するものです。味噌汁や漬け物の好きな日本人は、どうしても塩分摂取過多になりがちです。塩分を取りすぎると、高血圧や生活習

慣病の原因になることは良く知られています。じゃがいもはそうした弊害を緩和してくれるかっこうの野菜でもあります。これはじゃがいものカリウムが、体内の余分なナトリウムと競合して、ナトリウムの作用をおさえてくれるためです。じゃがいもをゆでたら、カリウムを含んだゆで湯は捨てずに、スープなどに利用しましょう

5月の旬の食材10選

- ピックアップ
- ◆ ジャがいも
 - ◆ いちご
 - ◆ グリーンピース
 - ◆ かつお
 - ◆ しいたけ
 - ◆ きびなご
 - ◆ にんにく
 - ◆ あじ
 - ◆ グレープフルーツ
 - ◆ ウニ

5
'16
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

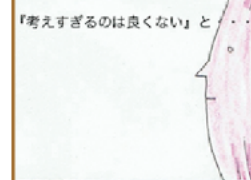
休日..... 火曜日・祝祭日

電話..... 03-5685-6877

どうぞお気軽に
お電話ください!

考える筋肉3

筋肉は再び考えた



こんにちは! 院長の山崎です!

5月は「端午の節句」ですね。子どもの成長を願う欠かせない行事の一つといえるでしょう。端午とは、月の端(はじめ)の午(うま)の日という意味で、午(ご)と五(ご)が同じ発音なので毎月5日をさすようになり、やがて5月5日になったとも伝えられています。どなたとも思い浮かぶのは「鯉のぼり」ですね。鯉は生命力の強い魚。「登竜門」という言葉がありますが、鯉が「竜門」という滝を上ると竜になって天にのぼるという中国の伝説にちなんで、どんな環境にも耐え、立派な人になるようにという、子どもの立身出世を願った飾りが「鯉のぼり」です。ところで、端午の節句の頃は季節の変わり目でもあります。天気・陽気の変動が大きいのも特徴の一つです。くれぐれも体調には気をつけて、春の陽気を楽しんでください。

今月のともすけ(2歳6ヶ月)

ディズニーランドに行きました。お気に入り、イッツアスモールワールドです。



3回も
乗りました!

6月のお休み

毎週火曜日

6月27日(月)
臨時のお休みとなります。

5月のゆらうみスタッフニュース



山崎 大介

5月はプラレール博、ディズニーランド、すみだ水族館と色々な所へ家族で出かけることが出来ました。息子は新しい刺激が脳に入ると一気に成長を見せてくれるので、出来るだけ色々な所に連れて行ってあげたいと思う今日このごろです。楽しんでいるのは僕かもしれませんが・・・



松島 慎平

最近、春らしい陽気になり、まさに運動日和！ここ最近では中学の同級生とバスケットをやったり、居酒屋の常連さん達とフットサルをして脂肪を流しています。一番得意？な野球はまだボールも握っていない状態です。野球に比べ、バスケットやフットサルは消費カロリーが多いのが魅力的ですね。おかげで少しほっそりしました。



山崎 優子

ゆらうみをオープンさせて以来6年、ずっと同じインテリアだったので、少し小物を変えるなどして雰囲気を変えました。テーマは今流行っているボタニカルカフェです(^)アンティーク調の小物は前から趣味で集めていたもので、小さな造花は北千住マリイの2階に入っているVitaという雑貨屋さんで見つけてきました。



森下 晴央

新婚旅行で岩手の中尊寺、秋田の乳頭温泉、青森の白神山地等に行ってきました！写真は青森の奥入瀬渓流です、新緑がとてもキレイで最高でした！



◎ 頭の体操

分けられた1文字の漢字を答えなさい。



問題1

燐

問題2

窓

漢字の読み方 漢字の書き方 漢字の読み方



ゆらっこ先生の健康コラム



こんにちは！ゆらっこです！

今回は歯の食いしばりについてお話ししました！たくさんの方から反響があり、書いてよかったな—と思っています(^)/さて今回は、皆さんが高確率で聞いているまぐらの話です。



人がなぜまぐらにこだわるのか？それは、朝起きた時に首が痛い、肩が凝っている、腰が痛い、たくさん寝たはずなのに全然疲れが取れていない、そういった症状が出ているからではないでしょうか？しかしそれはまぐらのせいでは無いと思います。

かと言って、それではまぐらは何でもいいのか？というのも違います。そもそもなぜまぐらが必要なのかというと、疲れた体を休めるときに、全身の筋緊張を緩めるために必要なです。一言でいうと背骨の重力からの解放です。

私たち人間の頭というのは平均5~6キロあるのですが、その重い頭をなるべく重く感じないよう、横から見た背骨(脊柱)はくねくねと湾曲しています。頸椎は前弯、胸椎は後弯、腰椎は前弯、そして最後に仙骨が後弯しています。これは頭の重みを分散するしくみです。

人が横になるということは、その縦にかかる負荷から背骨が解放されるということ。その背骨を支えている脊柱起立筋と総称される背中の筋肉もお休みすることができるのです。それをふまえると、頭の重心が頸椎ではなく、床に向かって垂直に向かうような角度で寝るのが一番です。高過ぎても低すぎても頸椎に負荷がかかるというわけです。

けれど、それはずっと同じ姿勢で寝続けた場合のお話。ずっとお行儀よく仰向けで寝続ける？いえいえ、それはオススメできません。だって、人は何のために寝るのかというと、その日の疲労を翌日に持ち越さないために寝るんです。疲労は体内で発生した小さな病気の種。それを排除したり流したりするのは、私たちの身体の隅々にまで広がる血管(血液)のお仕事。その血管の中の血液は、心臓から拍出された勢いだけでは全身を周り回ることができないので、全身の筋肉がポンプの役割を果たし、血液を前々と押し流しているのです。しかし、日中と比べると就寝時は筋肉の活動が低下しがち。それを補うために行うのが寝返りです。これは、床に接している身体の一部の血管が圧迫を受

けて、血行不良になっているのを解消しようとする働きで、脳が定期的に「動きなさい」と指令を出すのです。寝返りや体位変換は一晩で30回ほどといわれています。睡眠時間が6時間として360分中で30回動くということは、12分に一回は動いている計算になります。個人差はあるとは思いますが、それほどこまめに寝返ったほうが、翌朝に元氣復活することができるということです。

では再びまぐらの話に戻りますが、今までの話をまとめると、理想的なまぐらとは、頭の重さになるべく感じず、体位変換、寝返りをしやすいのがいいということになります。そこでオススメなのがタオルまくらです！バスタオルを2つ折りにして、それをくるくる丸めて自分に合う高さに調整して使います。まずは2ロールくらいにしてロールされているところは首の下、伸びている部分は頭を乗せるように寝てみて、それで首が辛くないか、ご自身で調整してみてください。横からみて顎がすっと引いた美しい横顔になっているかどうかで分かります。まわりくどくなっていますが、朝起きたて身体が辛いのは、寝返りがうまくできていないから。または、歯の食いしばりがあるからです。まぐらは、寝返りしやすい、ということであれば何でもいいのです。わざわざ頸椎の高さや角度を測定して高いオーダーまくらを買う必要はありません。それからよく聞かれるのが、低反発と高反発、どちらがいいのか？についてですが、断然、高反発です！低反発というのは、頭が埋もれてしまい寝返りにくくなるので、高反発のように、最小限のチカラでゴロンと横になれるほうがいいです。

そして、狭くて動きにくい環境もよくありません。シングルベッドで腕枕しているカップル、赤ちゃんと添い寝をしているお母さん、リビングのソファで寝てしまうお父さん、大の字で寝る広いスペースで寝ないと、疲れが取れませんよー！では、次回は骨盤についてです。お楽しみに！

× ダメな例



○ 良い例



後頭部を少し高くするため、もう1枚タオルを重ねてみると頭のラインがすっと立っているときと変わらないうような状態になります。