

旬の食材レシピ

とうもろこしと鶏肉の
出汁たきご飯



材料 (4人前)

- ◆ 米: 2合 (300g)
- ◆ 水: 適量
- ◆ とうもろこし: 1本
- ◆ 鶏もも肉: 150g
- ◆ A みりん: 大さじ2
- ◆ A しょうゆ: 大さじ1・1/2
- ◆ A ぼんだし: 小さじ山盛り2



作り方

- 1 米は洗って30分～1時間ほどザルに上げて水気をきる。とうもろこしは包丁で実をこそげ取り、鶏肉は1.5cm角に切る。
- 2 炊飯器に①の米、Aを入れ、2合の目盛りまで水を加え、サツとひと混ぜし、①のとうもろこし・鶏肉をのせて炊く
- 3 炊き上がったら、サックリと混ぜ合わせる。
*具材は米の上ののせて混ぜずに炊くのがポイントです。

ピックアップ

とうもろこしはズバリ便秘に効く!

とうもろこしは、15世紀にコロンブスがスペインに持ち帰って、急速にヨーロッパに広まりました。

日本には、安土桃山時代にポルトガル人によってもたらされ、明治時代になってから、主に北海道で栽培されるようになりました。とうもろこしの品種は、世界で数千種にもなるといわれ、食用だけではなく飼料や工業原料、バイオ燃料などに幅広く使用されています。主成分はでんぷん

ですが、胚芽部分にはビタミンB1、B2、E、脂肪も多く含まれています。食べておいしいだけでなく、栄養素をバランスよく含んだ高エネルギー食品といって良いでしょう。とうもろこしは、ズバリ便秘に効果があります。毎日1本食べていけば、とうもろこしの食物繊維とマグネシウムが、腸の蠕動運動を助け、便通を良くしてくれるんですよ。

7月の旬の食材10選

ピックアップ

- とうもろこし ◆ しんしょうが
- ◆ あおとうがらし ◆ なす
- ◆ えだまめ ◆ いちじく
- ◆ とうがん ◆ すいか
- ◆ かぼちゃ ◆ ぶどう

7

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!

こんにちは! 院長の山崎です!

7月ですね。いよいよ暑さが激しくなってきます。暑さを和らげる工夫の一つに、「打ち水」があります。暑い日には水を触るだけでも涼しさを感じていますが、実際に水を撒くと気温が下がり、風も吹いて暑さが和らぎます。地面温度が50度の所に水を撒いたら、それだけで地面温度が10度下がるそうです。さらに1時間後には地上1メートル付近の気温が1度低くなります。水蒸気が蒸発する時に周から熱を奪い、周りの気温が下がるからなんです。クーラーだけに頼らずに、たまにはこんなエコな暑さ対策をしてみてもどうでしょうか? 健康的でもありますね。夏バテ、暑さによる身体の不調があったら、気軽に相談してくださいね。今年の夏も元気に乗り切りましょう!

脳みその苦悩

おもしろくなかった



脳は正直な話

なぜ自分は
こんなにも
シワクチャなのか?



美容について勉強してみた



とりあえず



新しくシワが出来た

今月のともすけ (2歳9ヶ月)

最近、水に頑張って顔をつけることが出来ました。新しい浮き輪でプール入るのが大好きです。



7・8月のお休み

毎週火曜日

7月18日(月)
海の日のためお休みです。
8月の夏季休暇
8月15日(月)～17日(水)

7月のゆらうみスタッフニュース



山崎 大介

先月は、ディズニーランドへ行ったり、サマーランドに行ったり、弟の結婚式があるなど予定が盛り沢山でした。来月は、息子と一緒にプールや海など夏にしか出来ない遊びをたくさんしたいと思っています。3月から始めたゴルフですが、最初の目標である99で回ることが出来ました！



松島 慎平

朝顔市に行ってきました！入谷駅近くでやっていて言問通りの一部が歩行者天国になっていてお店もたくさん！！人もたくさんいて歩くというよりは流されるような感じでした。外国の方もたくさんいて楽しんでいたようだなにより！最近のお祭りの屋台は珍しいものが結構多くて新鮮でした！やっぱり暑い中で飲むビールは格別ですね♡いよいよ夏本番という感じになってきました。熱中症や夏バテ対策はしっかりとしましょう！



山崎 優子

6月は弟の結婚式がありました！私は4人兄弟の長女で、この弟は長男です。やっと4人兄弟全員が結婚しまして、両親も安堵しておりました(笑)結婚式には、田舎の九州から両親、親戚、妹家族が上京してきて、こんなに揃うことはもしかしたらこれが最後かもしれないと思うとちょっと切なくもあり、家族でいいなぁと改めて思いました。



森下 晴央

最近、釣り番組を見ていたらすぐ釣りに行きたいという衝動に駆られて久しぶりに釣りに行って来ました！最後に行ったのは去年の6月だったので、約1年ぶりの釣りでした。夕方から釣り始め、日が落ちて辺りが暗くなってから釣れました。立て続けにもう一匹釣れ！久しぶりに魚の引き感を感じ、とても楽しめました！小学生の頃からやっていますが今でも釣り場について、準備をしているときのワクワクする感じ、釣れたときの興奮は変わりません！釣れたのはカマスです！狙っていた魚とは違いますが2匹釣れたので満足です！



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、ゆらうみの治療法、PCTSについてお話しさせていただきます！



Pain Care Treatment Stretch

ゆらうみの施術を初めて受けた時、みなさんはどう思われましたか？施術中ずっと顔を見られているようでなんだか落ち着かないと感じた方もいらっしゃるかもしれませんね。通常、首や肩、腰などの施術を受ける時、うつ伏せで行うところが多いですが、ゆらうみでは仰向けで行います。



なぜ仰向けなのかというと、私たちのやり方は、押す、揉むという施術法ではなく、動かし伸ばす施術法なので、うつ伏せより仰向けのほうが関節を動かしやすいからです。【動かし伸ばす】理由は、みなさんが訴える痛みやコリ、慢性疲労などを広い視野で捉えたとき、その原因の多くは全身の血行不良や、患部の血行不良にあると言えます。血液は、全身に栄養と酸素を送り、老廃物を回収していますが、この働きが鈍ると、身体に老廃物が滞留し、その結果、痛みやこり、慢性疲労といった症状が引き起こされるのです。その血行を改善するため、縮んで動かなくなった筋肉を動かす、筋肉のポンプ圧を作動させるのが【動かし伸ばす】理由です。

筋肉の大きな役割のひとつとして、各関節をまたいで収縮・伸展し、首・肩・腰・足といった様々な部分を動かすという働きが挙げられます。PCTSでは、関節間の動きを活用して、身体全体をゆらゆらと、時に大きく、時に細やかに動かします。こうした運動を加えることにより、痛みの原因である硬結部位に直接働きかけ、痛みやコリ、痺れを取っていくのです。

さらに仰向けであるということは、呼吸を妨げることがありません。うつ伏せで押していく方法では、思わず「うっ！」と息

苦しくなり、せっかくほぐしに来ているのに、かえって力んでしまい息も止まりがちになります。仰向けの利点は、血流を改善しながら、呼吸がラクにできることです。これなら、呼吸器が弱い方、骨粗しょう症で骨が弱い方、妊婦さんでも安心して受けることができます。

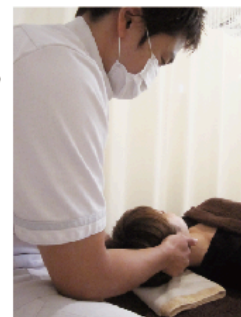
ゆらうみにお越しの患者様は、「どこへ行ってもダメだった」というコリの玄人様ばかり。

外側から押すだけでは、比較的表面の筋肉の血流は良くなっても、深い筋肉には到底届かないからです。施術が終わった後はなんとなく楽になったけど、翌日には、また元通り…。この繰り返しになってしまいます。

さきほど説明したとおり、PCTSは、筋肉のポンプ圧を利用して表層の筋肉だけでなく深い所にある筋肉の血流も促進させているので、施術を受けた直後よりも、翌日、翌々日にも施術の効果が続きます。

その理由は、回復力にあります。

人間の体には、ケガや病気を自分で治そうとする力、自然治癒力が備わっています。日々の仕事や育児で慢性的な疲労が重なり回復力が低下してしまいます。その回復力の源が血流なのです。PCTSで血流を改善させることで、ご自身の回復力を向上させる事ができるのです。押してもダメ、引いてだめなら…揺らしてみよう！



◎ 頭の体操

4つの数字を暗算で足し算してみましょう。ただし、問題は逆さまになっています。



問題1

2 3 4 7

問題2

5 4 3 5

2 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100