

旬の食材レシピ

里芋のコロッケ



材料 (2人前)

- ◆ 冷凍さといも: 200g
- ◆ 溶き卵: 1個
- ◆ 合いびき肉: 50g
- ◆ パン粉: 適量
- ◆ 玉ねぎのみじん切り: 1/2個
- ◆ コーン油: 1カップ
- ◆ バター: 大さじ1
- ◆ A みそ: 小さじ1
- ◆ A しお: 少々
- ◆ A こしょう: 少々
- ◆ 小麦粉: 適量

8月の旬の食材10選

ピックアップ

- ◆ さといも
- ◆ かぼちゃ
- ◆ なす
- ◆ はとうがらし
- ◆ かぼす
- ◆ すだち
- ◆ なし
- ◆ かんぱち
- ◆ あわび
- ◆ うに

作り方

- 1 冷凍里いもは電子レンジで表示通りに加熱し、つぶしておく。
- 2 フライパンにバターを熱し、ひき肉、玉ねぎを入れてほぐすように炒め、Aで味をつける。①の里いもと混ぜ合わせ、小判形にまとめ、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- 3 フライパンに多めの油を熱し、②のコロッケの両面をこんがりとしよく揚げる。

さといも。カロリーの低いヘルシーな食材！

適度な粘り気と、ほくほくした食感が魅力のさといも、食べると何だかホッとしますか？ 親いもを中心として、その周囲に子いもや孫いもとよばれる小さい芋がたくさん増えて育っていくことから、子孫繁栄を願う縁起のよい食べ物として親しまれています。さといもは、いも類の中でも水分を多く含み、低カロリーなのが特長です。糖質も少ないので、ヘルシーでダイエットにも効果的なんです。むくみの

解消や高血圧予防に働けるカリウムや、腸内の環境を整え、便秘解消に有効な食物繊維、疲労を回復させるビタミンB1も多く含まれています。さといも独特のぬめりは、ムチンという成分からできており、食物繊維の一種です。ムチンには、唾液の分泌をよくして消化を促すことから、胃や腸の粘膜を保護して調子を整えたり、肝臓の働きを強める作用があります。

8月号



ゆらうみ通信



店舗情報

ゆらうみ鍼灸接骨院

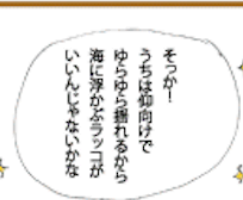
発行者…… 山崎 大介
住所…… 東京都文京区千駄木3-39-1
営業時間…… 午前10:00~12:30
午後15:00~20:00
休診日…… 火曜日・祝祭日
電話…… 03-5685-6877

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！

8月は花火シーズン。いったいどれぐらいの高さまで上がっているのでしょうか？ 打ち上げ花火は、開花するとおよそ1000倍の大きさになるため、大きなものほど高く上げる必要があります。尺玉と呼ばれる花火は、玉の直径が30センチ、これが開花すると、直径320メートルの大きな花になります。打ち上げの高さ、花の中心は高さ330メートル、ちょうど東京タワーのてっぺんと同じぐらいです。低い雲がたれこめると、せっかくの花火が雲の中……ということもあるわけです。ちなみに、花火大会の見物場所は、風上を選ぶのがコツです。風が煙を払ってくれて、すっきりした花火を楽しめますよ。花火を見すぎて、首を痛めた！なんてことがあったら、相談してくださいね。

ゆらっこの誕生秘話



今月のともすけ (2歳10ヶ月)

産まれてばかりの赤ちゃんを初めて抱っこしました。



8・9月のお休み

毎週火曜日
8月15日(月)・17日(水)
9月19日(月)・22日(木)

8月のゆらうみスタッフニュース



山崎 大介

先月は、息子がずっと行きだっていたハワイアンズに行ってきました。息子の一番のお気に入り、やっぱりプール。一生懸命に水をにつけようとする姿が可愛かったです。浅いプールは足が届かないのでかなり怖がっていました。ハワイアンズには、たくさんの種類のプールや温泉があるので、気に入った子供用プールからなかなか出てくれないので、施設の一般しか楽しめませんでした。フラダンスやファイヤードンサーも1時間以上あり、かなり楽しめる内容でした。



松島 慎平

流行ってますねえ、ポケモンGO。千駄木界隈でも遊んでるひとを多く見かけるようになりました！うちの近くの緑ヶ丘公園では夜中にめっちゃ集まっています。よく歩くようになった！という事を言う人が多いですね！歩くのはいいことなのですが、ずっと画面を見ていたりすると目や首や肩のこりにとってはよくないですね。ゲームはやっぱりほどほどにしましょう。



山崎 優子

友人とタイ料理を食べに行ってきました。銀座のマロニエゲート10階にあるジム・トンブソンテールというお店です！意がなくて明るい素敵なお店でした(*^▽^*)メランジは前菜、サラダ、デザート、ソフトドリンクはbuffetから好きなだけ取ってきて、メニューは6種類の中から選べるようになっています。私は最近、一休.comを利用することにハマっていて、6月号にのせたフランス料理店もそうです。いくらお得に利用できるのオススメですよ！



森下 晴央

今年ももう8月です。月日が経つのが早く感じます。ついこの前正月を迎えたと感じたらあっという間に夏です！暑いですが今年の夏は今年1月、白馬のスキー場に行ったときのものです！今年の冬は記録的な寒さのためスキー場が営業できないところが相次いでましたが白馬の降雪量は例年の半分以上でした。僕はスキーが好きなので寒さは正直歓迎です！毎年数回のスキー場に行くことが多かったのですがほとんど雪がなくて雪を求めて白馬まで行きました！白馬は近年、海外から遊びに来る人が多く日本人の方が少ないくらいです！強いつのリフトに乗るのに列ができていました！この日はとても暑かったですが天気もよく絶好のスキー日和でした！



ゆらっこ先生の健康コラム

みなさんこんにちは。 ゆらっこです！

今回は、睡眠についてです。 なかなか眠れない人必見ですよ！



最近、ゆらうみの患者様にも多くみられる不眠症。今回は睡眠のメカニズムとよく眠れるようになる方法、睡眠の役割についてお話ししたいと思います。まず睡眠には、脳を休めるノンレム睡眠と体を休めるレム睡眠とがあり、それを交互に繰り返しています。8時間は寝ないと寝れなくなると言われていますが、医学的根拠はなく、ショートスリーパーという短時間睡眠でも元気な方はいらっしゃるため、睡眠は量よりも質が大事だといわれています。不眠には、寝つきが悪い入眠困難、途中で何度も目が覚める中途覚醒、朝早くに目が覚める早朝覚醒、眠りが浅く感じる熟睡障害など、多くの症状があり、その原因の多くが悩みによるストレスです。考えすぎて交感神経が働き、眠りにくい状態になります。就寝や何かのイベント前に興奮して眠れなくなるものもありますが、それは一過性なので心配いりません。

朝起きた時に、あーよく寝たなと気持ちよく目覚めるために、朝は陽の光とともに目覚め、夜は夜のうちに眠る、という当たり前の一日のリズムを作ることが大切です。人には体内時計が働いていて、目から感じる光で朝なのか夜なのかを判断し、脳からメラトニンというホルモンが分泌されることで眠くなります。例えば煌々と光るテレビやスマホ、パソコンなどを見続けていると、その明るさに脳が騙されて、なかなかメラトニンが分泌されない状態になります。繁華街のネオンもそうです。新宿の歌舞伎町や渋谷などは、よく【眠れない街】と称されますが、まさに【眠れない街】なのです。

眠りやすくするためには、明かりを暗くして、テレビやスマホ、パソコンは寝たい時間の1時間前には止めて、雑誌や本などを読む時間にしてみてください。それからお風呂ですが、湯温を熱くすると(42、3度)、すぐだくたくなってしまうので、温かいと感じる程度の湯温(39、40度)で時間は10～15分間ゆっくりつかのをおすすめします。そのほうが暑く感じにくく、中まで温まります。入浴剤などを入れて香りで脳をリラックスさせるのもいいですね。

お風呂につかると胸が苦しくて苦手、という方。それはお風呂の水圧で肋骨が圧迫されて、事実、心臓と肺に圧がかかります。心身のストレスは、呼吸を浅くし、呼吸を補助する筋肉(肋間筋や上後鋸筋、下後鋸筋など)を固めてしまい、ただでさえ胸が苦しい状態なので、水圧がかかるさらに息苦しく感じしてしまうのです。そういった方は、水深を浅くして、胸に圧がかからないようにするのいいでしょう。下半身を温めるだけでも十分な入浴効果があります。その際、上半身が冷えないように乾いたタオルなどを首に巻いたりして入るようにしてください。

お風呂に入るタイミングは、寝たい時間の2時間前がベストです。なぜかというと、お風呂に入ってから拡張した末梢血管は、お風呂から上がったあと身体から徐々に熱を奪い、身体が深部体温を下げていきます。深部体温が下がって眠くなるタイミングが2時間前後なのです。そのタイミングを逃さずお布団に入るようにするとぐっすり眠れるはずです。そしてお風呂から出た後、過ごす部屋の明かりを少し暗くして、睡眠へのいざないタイムです。

ここからはスマホやパソコン、テレビは見ずに読書タイムにしてみてもいいでしょうか？自然とまぶたが重くなるまでゆっくり過ごして、眠くなってきたな～というタイミングを逃さないようにしましょう。あらかじめ寝室は寝やすい温度に調節しておき、シーツは洗濯して清潔でサラサラな状態にして気持ちよく眠れるようにしておきましょう。それから、寝るときにちゃんとパジャマに着替えていますか？パジャマに着替えるという行為は、寝るぞ！という気持ちの切り替えになります。

さあ準備は整いました。いざ、お布団へ！で、ここでも大事なことを。足を屈くときに、あっちこっち行かず、ちゃんと洗面所での自分の顔を見ながら屈く。そして、今日一日を振り返ります。今日あったこと、こうだったこと、明日は〇〇だなあ。というように編み込みは一日のリセットをする儀式だと思ってください。そのときに、食いしぼりグセがある人は「噛まないぞ！」と意識するようにするのいいと思います。

さあさあ本当に今度こそ寝ます。あらかじめ暗くした寝室、サラサラの寝具、いい具合の風呂、あとはお布団に飛び込むのみ。決してスマホを持ってお布団に持ちこまない。そして、眠ろうと努力しない。目をざっっつとつぶることに力まない。

ここから大事なのは寝相です！枕槽に入っているような姿勢、身体を丸く絞めるのも寝付きにくい要因です。大の字に手足を広げて深呼吸。手足を上挙げてブラブラ運動。あとは目を閉じてリラックス……。そして手足をバーンと広げるスペースが狭いには必要です。お子様と一緒に寝ている方、寝相が悪い人と寝ている方、イビキがうるさい人と寝ている方、その場から退いて下さい！と言いたいところですが、。。。

翌朝のスッキリ感は寝相で決まります。動くことで血流が促進し、酸素と二酸化炭素の交換、老廃物の回収と分解が促され、疲労は回復するのです。仰向け、横向き、うつ伏せ、大の字とあれこれ姿勢を変え、快適に眠れるよう、家族と話し合ってお互に寝る環境を整えてみましょう。どうしても子供が自分にくっついてきて寝にくい、けど別で寝るのは無理、なのであれば、夜中、子供にかかと落としされたり、顔の上に乗られたりして目が覚めた時、勇気をもって一度身体を起こして子供を所定の位置に戻し、自分の寝るスペースを確保しましょう。大丈夫です。また必ず寝れます。『うーん重い、苦しい。』と悶々としている方が眠れなくなりますよ。

これで眠れたとして、じつは起き抜けにもポイントがあります。それは伸びです。目が覚めたまま手足をぐーっと伸ばすんです。身体を左右によじってみたり、全身の縮んだ筋肉をストレッチで起こしましょう！すると不思議なことにずっとならびます。ぜひ、時間に余裕をもってストレッチするのを忘れないようにしてください！

⑥ 頭の体操

3つの数字を暗算で掛算してみましょう。但し、問題は逆さまになっています。



問題1

$$5 \times 5 \times 3$$

問題2

$$7 \times 5 \times 3$$