



「ファミリー新聞」は、ファミリー整骨院が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

健康ワンポイント

健康な生活習慣を継続させるコツ

新年を迎え、1年の目標を立てられた方も多いかと思います。なかには、ダイエットや生活習慣病の予防など、健康に関する目標を掲げられた方もいるでしょう。これを実現する上で重要なポイントとなるのが生活習慣の改善です。食事や運動など、日々の生活を見直すことは欠かせません。ただ、何を始めるにしても、継続できるかどうか大きなポイントになってきます。

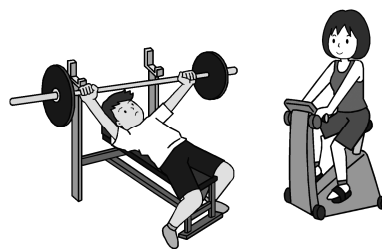
継続させる上でまず重要なのが、やることを絞り込むことです。あれもこれもやろうとすると挫折に繋がります。なかでも、食生活の改善はポイントが多岐にわたるため、習慣化が容易ではありません。そこで有効なのが毎日の食事内容の記録です。間食を含め、ただ記録するだけで食生活に対する意識が変わってきます。食べた物を視覚的に把握することにより、自然と栄養や量を見直そうという動機に結びついていくのです。また、毎日体重を測って記録

するだけでも、食事に対する意識改革に繋がります。

小さなことから始めるのも重要なポイントです。全く運動をしていなかった人がいきなり毎日ジムに通うのは、ハードルが高いといえるでしょう。たとえば、毎日入浴前に腹筋運動を10回だけやるといった小さなことから習慣化していきましょう。食生活改善であれば、コーヒーに砂糖を入れるのをやめる、炭酸飲料を緑茶にかえるなど、いつもの習慣をちょっと変えてみることから始めるのも有効です。

1人でなく、仲間と取り組むのも継続する上でプラスに働きます。励まし合ったり、競い合ったりできる仲間がいることは大きな支えになります。なに

よりも、仲間と楽しみながら取り組むことが、継続する上で一番のコツといえるかもしれませんね。



カラダにうれしい!

旬レシピ



白菜とベーコンのスープ

今回は旬の白菜を使うあったかメニューをご紹介します。やわらかくて甘みのある白菜と、旨みのあるベーコンがマッチします。寒い日の食卓にぴったり。朝食のメニューにもおすすめです。

★ 材料 (2人分)

白菜 2枚 ベーコン 2枚 固形コンソメ 2個 水 600cc
塩・コショウ 少々

★ つくり方

1. 白菜は食べやすい大きさに、ベーコンは幅2cmに切ります。
2. 鍋に水とコンソメを入れて煮立て、白菜とベーコンを入れます。
3. 再度煮立ったら中火にしてアクを取り、4~5分煮ます。
4. 白菜が柔らかくなったら火を止め、塩・コショウで味を調えます。

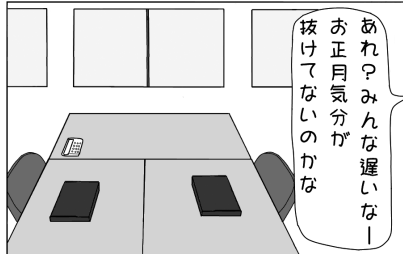
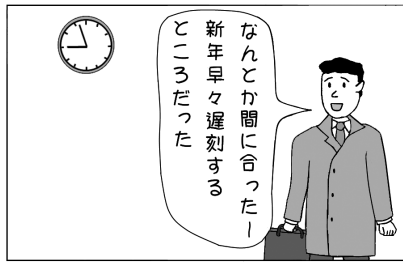
ハクサイ

冬野菜の代表格として知られ、寒い季節の食卓によく登場します。シャキッとした食感とクセのない味わいが特徴。水分の多い野菜ですが、ビタミンCをはじめ、カリウムやマグネシウムなど、さまざまな栄養素が含まれています。



● ビタミンC

老化の原因になる活性酸素を抑える働きを持っています。コラーゲンの生成を助けるので、皮膚・粘膜の強化や、疲労回復に役立ちます。体外出やすい栄養素でもあるため、日常的に補給することが大切です。



CALENDAR

1月

January

1(月)	元日 サッカー天皇杯決勝	16(火)	藪入り 禁酒の日
2(火)	初売り・初商い 箱根駅伝(~1/3)	17(水)	冬土用入 阪神淡路大震災記念日
3(水)	ひとみの日	18(木)	118番の日
4(木)	官公庁御用始め 取引所大発会	19(金)	家庭消火器点検の日
5(金)	小寒 囲碁の日 魚河岸初競り	20(土)	大寒 血栓予防の日※
6(土)	消防出初 ケーキの日	21(日)	初大師・初弘法
7(日)	人日の節句(七草の節句)	22(月)	カレーの日 ジャズの日
8(月)	成人の日 正月事納め	23(火)	電子メールの日 アーモンドの日
9(火)	風邪の日 とんちの日・クイズの日	24(水)	初地蔵 法律扶助の日
10(水)	110番の日 明太子の日	25(木)	お詫びの日 中華まんの日
11(木)	鏡開き 蔵開き	26(金)	コラーゲンの日 文化財防火デー
12(金)	スキーの日 桜島の日	27(土)	求婚の日 国旗制定記念日
13(土)	大学入試センター試験(~1/14)	28(日)	大相撲初場所千秋楽
14(日)	大相撲初場所初日	29(月)	タウン情報の日
15(月)	小正月 年賀はがきお年玉抽選日	30(火)	3分間電話の日
		31(水)	皆既月食※ 愛妻家の日

★ 血栓予防の日(1月20日)

血栓(血管を詰まらせる血の塊)の予防を訴えるため、日本ナットウキナーゼ協会が制定した記念日。日付は、1月に血栓症で亡くなる方が多いこと、「つまる(20)」の語呂合せに由来。なお、この日から2月19日までは血栓予防月間とされています。

★ 皆既月食(1月31日)

皆既月食とは、月のすべての部分が地球の影にかかる現象。この日、日本全国で皆既月食の全過程を見ることができます。21時前から満月が欠け始め、皆既食を経て、24時過ぎに元の満月に戻ります。

メディカルインデックス

血糖値《けつとうち》

血液中のブドウ糖の濃度を示す値のこと。基準値は、空腹時で血液1デシリットルあたり70〜109ミリグラム、食後2時間後で140ミリグラム未満とされています。これらを超えると糖尿病が疑われます。ただ、血糖値は低ければいいというわけではありません。極端に血糖値が下がる低血糖症になると、意識障害などさまざまな症状が現れ、死に至る場合もあります。血糖値は常に正常値を保つことが重要なことです。血糖値は食生活が大きく影響しています。糖「だから 甘いもの」に注意すればいいと考えるのは誤解です。スイーツはもちろんです、白米やスナック菓子などデンプンを多く含む食品も「糖質」なので、血糖値を左右します。

2018年に予定されている大きなイベントとしてまず思い浮かぶのは、やはり平昌ペヨンチャンオリンピックです。2月9日から16日間にわたって熱戦が繰り広げられます。メダル獲得が期待される日本人選手も多く出場するこの大会を心待ちにされている方も多いでしょう。この時期はウィンタースポーツに注目が集まりがちではありますが、1月は他のスポーツでも注目の大会が目白押し

季節のたより

スポーツの冬

です。元旦の全日本実業団駅伝、サッカー天皇杯決勝。続いて箱根駅伝、さらにはバスケットボールやラグビーの日本一を決める試合もあります。サッカーやラグビーの高校日本一を決める試合、テニス全豪オープン、大相撲などもチェックしたいところですが、テレビ中継されるものも少なくありません。年の初めにスポーツを観戦し、新たな感動や発見を楽しみたいのもいいかもしれませんね。

★ご紹介について…いつもご紹介ありがとうございます。ご紹介の際は本棚の上に設置してある紹介者・紹介患者様特典付の「紹介カード」を是非ご利用下さい。

★交通事故でお困りの際は…当院は、患者満足推進協会の交通事故対応治療の認定院となっています。ご家族・友人・知人の方でお困りの方が見えましたら是非ご連絡下さい。痛みのみならず、保険会社様とのやり取りや治療費・慰謝料に関して分からない事まで幅広くサポートさせて頂いています。" 弁護士提携"も行っています。

お知らせ…8日(月)は午前のみ診療。

新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします！昨年は、トレーナー資格を4つ受けアディダス公認トレーナーとなりました。今年からジュニアアスリートのパーソナルトレーニング指導を少しずつ行っていき事が今年の目標です。ゆくゆくは一般の方を対象にトレーニング指導していきたいと思っておりますが、まずは未来アスリートのサポートから…。皆様も今年の目標に向かって、是非良い年にしましょうねえ〜。宝くじ当たりましたか(笑) 買いそびれた(泣)