



「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

噛むことによって得られる健康効果

6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。以前は「歯の衛生週間」でしたが、平成25年からこの名称になっています。歯と口の健康が、全身の健康と深く関わっていることは言うまでもありません。毎日の歯磨きや定期的な歯科検診は、そのために必要不可欠。そして、噛むという行為も非常に重要な意味を持っています。

現代人の咀嚼（そしゃく＝噛む）回数は、戦前の半分以下にまで減少しています。さらに、弥生時代の人たちと比較すると、6～7分の1にまで減ってしまったといわれています。食生活の変化で、軟らかい食べ物が増えたことが原因です。

よく噛むことは、スムーズな消化・吸収に繋がります。同時に、スムーズなお通じをもたらしてくれます。便秘で悩んでいる方は、日頃からよく噛むことを心掛けてみましょう。

噛むことに時間を掛けるようになると、肥満防止

にも繋がります。脳の満腹中枢が働くには、食べ始めから最低15分必要です。つまり、よく噛むことで食べるスピードが抑えられ、結果的に食べ過ぎを防ぐことができるのです。

よく噛むことで、美容効果も期待できます。噛む動きによって、顔全体の筋肉が刺激されます。これが血流を促し、シワの予防に繋がるのです。

噛むことは、脳の健康にも関係します。咀嚼によって脳のさまざまな領域が活性化し、記憶力や空間

認知力などが高められます。

さらには、認知症の予防にも効果的です。

これら以外にもさまざまな健康効果が得られるといわれています。1口30回を目安に、たくさん噛むことを心掛けるようにしましょう。



カラダにうれしい!

旬レシピ

トマトチーズトースト

栄養たっぷりの旬のトマトと、同様に栄養価の高いチーズを使ったメニューをご紹介します。使う調理器具はトースターだけ。彩りの良さも魅力。食欲の衰えがちな夏の朝食におすすめです。

★ 材料 (1人分)

食パン 1枚 トマト 1/2個 とろけるスライスチーズ 1枚
バジル 適量 バター 適量 粗びき黒こしょう 少々

★ つくり方

1. トマトは5ミリ幅程度にスライスします。
2. パンにバターを塗り、トマトを並べてチーズとバジルをのせます。
3. トースターで5分ほど焼き、粗びき黒こしょうを振ります。

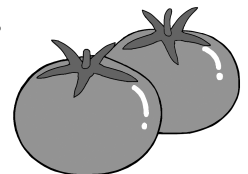
※バジルの代わりにパセリのみじん切りをのせてもOK

※お好みでベーコンなどを加えるのもおすすめ

トマト

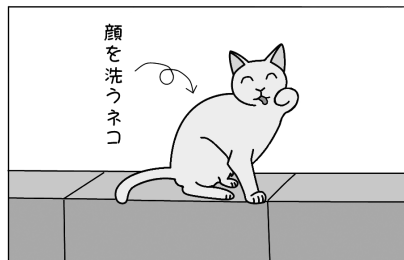
トマトは夏野菜の代表格ですが、昔は観賞用の植物でした。食用とされたのは明治以降のことです。「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど栄養が豊富。

各種ビタミンやリコピンなどさまざまな栄養素が含まれています。



● リコピン

トマトの赤い色素成分がリコピン。特徴は、その強い抗酸化作用にあります。この働きにより、生活習慣病や老化の原因となる体内の活性酸素が除去されます。また、日焼け予防にも効果があるとされています。



CALENDAR 6月 June

1(金)	衣替え 写真の日 チーズの日	16(土)	和菓子の日 無重力の日
2(土)	ローズの日 路地の日	17(日)	父の日 かばんの日 ベルトの日
3(日)	測量の日 ムーミンの日	18(月)	おにぎりの日 海外移住の日
4(月)	歯と口の健康週間(～6/10)	19(火)	サッカーW杯(対コロンビア)
5(火)	世界環境デー 老後の日	20(水)	健康住宅の日 ペパーミントデー
6(水)	飲み水の日 補聴器の日	21(木)	夏至 がん支え合いの日
7(木)	むち打ち治療の日※	22(金)	日本陸上競技選手権(～6/24)
8(金)	サッカー国際親善試合(対スイス)	23(土)	沖縄慰霊の日
9(土)	ロックの日 リサイクルの日	24(日)	サッカーW杯(対セネガル)
10(日)	時の記念日 緑豆の日	25(月)	住宅デー
11(月)	傘の日 雨漏りの点検の日	26(火)	露天風呂の日 雷記念日
12(火)	恋人の日 バザー記念日	27(水)	ちらし寿司の日
13(水)	はやぶさの日 FMの日	28(木)	サッカーW杯(対ポーランド)
14(木)	サッカーW杯(ロシア・～7/15)※	29(金)	佃煮の日 ビートルズ記念日
15(金)	暑中見舞いの日 しょうがの日	30(土)	トランジスタの日

★ むち打ち治療の日 (6月7日)

一般社団法人むち打ち治療協会が制定した記念日。日付は、「むちうち」の「む(6)」と「治そう」の「な(7)」の語呂合せに由来。治すのが難しいと考えられているむち打ち症を、あきらめずに治療することを呼びかけるために制定されました。

★ サッカーW杯開幕 (6月14日)

第21回 FIFA ワールドカップが、この日から7月15日までの約1カ月にわたり、ロシアで開催されます。出場するのは32チーム。日本は1次リーグでグループHに入り、コロンビア、セネガル、ポーランドと対戦します。

メディカルインデックス

麻疹《はしか》

麻疹は、そのまま「ましん」とも読みますが、「はしか」と呼ばれることが一般的です。これは、ウイルスによる感染症で、まずせきや発熱などの症状が現れます。その後、口内から顔、全身へと発疹が広がります。感染力が強く、罹患すると9割以上で発病します。特効薬はありません。1度かかると終生免疫が得られますが、ワクチンを2回接種することでも免疫が得ることができます。1990年4月1日以前に生まれた人は2回接種を受けていない可能性があります。また、中高年は未接種の場合も少なくありません。今年春から沖縄で感染者が増え、注意が呼びかけられています。特に妊娠されている方は気をつける必要があります。

★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たら是非ご連絡下さい。痛み改善のみならず、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

梅雨時のこの時期は、体調管理が大切です。気圧や湿度の変動は体にはストレスとなって、一日の疲労の回復を遅らせます。そのため、普段の生活をしていても何気ない動作で身体に無理がかかり、ぎっくり腰や寝違えなどの急性疾患や古傷が痛むように自分の弱い所が刺激されて痛みや不調が引き起こしやすくなります。是非！当院のコンピューターによる脊椎矯正で、姿勢改善と共に自律神経のバランスを整えてリカバリー力(回復力)を高めて下さいねえ～♪♪

皆さんご存じの通り、6月には祝日がありません。2016年から、8月に「虫の日」が設けられたため、6月は1年で唯一祝日のない月になりました。そのため、この月に對しては「つまらない」とマインスのイメージを持つ人が少なくないようです。でも実際のところ、働いている人の中で、カレンダー通りに休みを取っている人は決して多くありません。祝日がすべて休日になるのは一部の人に限り

季節のたより

祝日のない月

れるようです。土日については、土曜日56%、日曜日34%の人が仕事をしているという統計があります。2008年(学生の方は別として、社会人の中で6月を特別な月と考える人は少ないといえるでしょう。政府内などには、もっと祝日を増やすべきという意見もあります。でも、それよりも長時間労働を減らし、必要なときに休める仕組みを整えることの方が先決かもしれません。