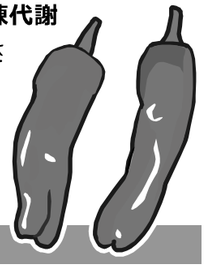
目からウロコ！ カラダにいい“食べもの”と“栄養”のお話 シシトウ

体の免疫機能を高め、疲労回復にも役立つ**ビタミンC**を多く含むシシトウは、**夏バテに効く**今が旬の野菜です。　トウガラシ同様に**カプサイシン**を含み、**新陳代謝を促進**して、**脂肪を燃焼**させる効果が期待できます。



さらに、**美肌作り**や**老化防止**に欠かせない**カロチン**も豊富で、美容に関心の高い女性には積極的に食べて欲しい食材です。　時々、ものすごく辛いシシトウがありますが、これは高温や乾燥などの栽培中のストレスや、長い生育日数が原因だそうです。

シシトウの上手な選び方は？

●光沢があり、ヘタがしっかりしているもの。　●育ち過ぎて大きくなったものは、味や風味が劣ります。

保存方法

水分をふき取り、乾燥防止のためポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。　温かい地域で育つ野菜のため、１０度前後の場所で保存するようにしましょう。

調理のポイント

油と一緒に調理が◎

串焼きに、煮物に、天ぷらにと、いろいろな食べ方で楽しめますが、油と一緒に調理することでカロチンの吸収が高まります。

破裂防止をお忘れなく

そのまま加熱調理すると、中の空気が膨張して破裂する恐れがあります。よって、はじめに小さな穴を数か所開けてから調理をしましょう。

シシトウを使ったお料理レシピ

シシトウとエビのアヒージョ

材料（2人分）

シシトウ……10本	オリーブオイル……80cc
マッシュルーム……10個	ナンプラー……小さじ1
むきエビ……100ｇ	塩……少々
ニンニク……１かけ	バゲット……適量

栄養価（1人分） エネルギー457kcal　塩分1.8g

作り方

❶ シシトウは洗って水気をきり、爪楊枝などで数か所穴を開ける。　マッシュルームは汚れをふき取る。　むきエビはよく洗って水気をふき取り、ニンニクはすりおろす。

❷ 小鍋にマッシュルームとニンニク、オリーブオイル、ナンプラーを入れて弱火にかけ、オリーブオイルが煮立つ手前で、むきエビとシシトウを加える。

❸ すべてに火が通ったら塩で味を調えてお皿に盛りつけ、軽く焼いたバゲットを添える。

ワンポイント

高温の油で揚げるのではなく、低温でじっくり煮るのがポイントです。　煮ることで、材料の旨みがオリーブオイルに移ります。油の量は、鍋の大きさによって増減してください。　目安は、素材の表面が見え隠れする程度です。　旨みたっぷりのオイルなので、バゲットなどにつけて食べると美味しいですよ。

ひとくちメモ

「アヒージョ」とはスペイン語で「ニンニク風味」。<u>オリーブオイルとニンニクで煮込む</u>料理なのです。

たまこつ通信

今月のトピックス

＜健康コラム＞
「鍼治療」
【高倉院　西村　佳子】
＜THE VOICE OF たまこつ＞
【京八院　谷　成也】

2014 7 7月1日発行

＜発行所＞多摩整骨院　高倉本院　八王子市高倉町 12-31 ☎ 042-645-5096 www.tamakotu.com

「鍼治療」～どうして痛みが和らぐの？

こんにちは！高倉院の西村です。今回は鍼（はり）についてご紹介させていただきます。

一言で鍼治療と言いましても、様々な治療法（東洋、西洋医学など）があります。そもそも鍼治療でどうして痛みを和らげることが出来るのでしょうか？

鍼による身体の反応メカニズムは次の通りです。

- 刺入してくる鍼を身体が異物として認識
- 異物から身体を守ろうという機能が働く
- 症状を治そうと免疫力アップ
- 脳内から鎮痛物質(エンドルフィン、セロトニン)を出し、症状緩和

ちなみに、私は約 10 年前に鍼灸学校を卒業し、そこで学んだことは、**東洋**医学の鍼治療でした。手首の脈の強弱や速さを診たり(脈診)、おなかの硬さや温かさを診たり(腹診)、それらを手掛かりにその人の状態を判断し、**経穴（つぼ）**に鍼をして調整します。実際に痛みのあるところに鍼をしなくても、楽になるのです。不思議ですよね。

それに対して**西洋**医学の鍼治療は、痛めた原因や、その人の私生活(体の使い方)などを手掛かりに、関節の動きの検査をしながら、関連する筋肉にアプローチします。その中でもタマコツで力を入れているのが、**トリガーポイント療法**です。

トリガーポイントとは、**古傷や常に身体の負担のかかる場所で発生する筋肉のコリ**のことで、**痛みを起こす引き金（トリガー）**になります。そのポイントを治療することで、肩こり、腰痛、頭痛などを緩和することが出来るのです。

なんと言っても、タマコツで使用する鍼は、髪の毛よりも細く、鍼の先端も痛みを感じにくい形状になっております。もちろん、**使い捨て鍼**ですので衛生的です。

今現在、強い痛みや痺れでお困りの方、常に体が重だるくスッキリしない方など、是非一度、タマコツの鍼治療をお試し下さい！

【高倉院　西村　佳子】

THE VOICE OF たまこつ 「手でみる」

「手」に「目」と書いて看護師の「看」には、手でかざしてみる、という意味があります。これにそった言葉「手当て」。私はこの漢字と言葉がとても好きです。どちらも私たちの仕事そのものを表現していると思います。

今の時代、様々な技術の進歩により、マッサージチェアも、とても精巧に作られています。それに対して、私たちの最大の武器となるもの、それはやはり自分自身の「手」です。

人の手には、触れるだけで相手を安心させる力があります。身体の硬い所を押す。それはマッサージ機でも出来ますが、人の心にまで刺激を入れる事は出来ません。手にはそれが出来るのです。

私はこの魅力に惹かれ、この道を目指しました。多摩整骨院の一員になり一年が経ち、この道の険しさを知りました。それと同時に、この道の更なる奥深さを知りました。

もっともっと成長して、患者さんをしっかりと「看られる」治療家を目指していきたいです。

【京八院　谷　成也】

facebook はじめました！

多摩鍼灸整骨院（たまこつ）　検索

いいね！

―編集部―　　【林】

「どんなに便利だと言われるツール(道具)でも、使い慣れなきゃ不便なものだ。」パソコンの操作に手間取り苛立つＨさんのひと言。

日本おもしろランキング！

日本で一番“ビールを飲む人”が多い都道府県は？

本格的な夏をむかえ、**ビールの美味しい季節**がやってきました‼　皆さんの中には「仕事帰りの一杯が何よりも楽しみ！」という方も少なくないことでしょう。　そこで今回は、各都道府県の**“1人当たりの年間ビール消費量ランキング”**をご紹介させていただきます。

順位	都道府県	保有台数
1	東京都	45.2リットル
2	大阪府	32.4リットル
3	京都県	30.0リットル
4	高知府	29.6リットル
5	新潟県	29.3リットル
6	富山県	28.1リットル
7	石川県	27.6リットル
8	北海道	26.8リットル
9	秋田県	26.6リットル
10	山梨県	26.2リットル
11	福井県	26.0リットル
12	愛知県	25.9リットル
13	青森県	25.5リットル
14	山形県	25.1リットル
15	広島県	25.0リットル
16	兵庫県	24.9リットル
17	鳥取県	24.9リットル
18	福岡県	24.6リットル
19	宮城県	24.4リットル
20	岩手県	24.3リットル
21	愛媛県	24.3リットル
22	長野県	24.1リットル
23	香川県	23.6リットル
24	和歌山県	23.2リットル
25	静岡県	22.5リットル
26	大分県	22.5リットル
27	山口県	22.4リットル
28	佐賀県	22.4リットル
29	長崎県	22.3リットル
30	徳島県	22.3リットル
31	島根県	22.2リットル
32	福島県	22.2リットル
33	熊本県	21.6リットル
34	神奈川県	21.5リットル
35	沖縄県	20.8リットル
36	三重県	20.8リットル
37	茨城県	20.4リットル
38	岡山県	20.3リットル
39	千葉県	19.9リットル
40	岐阜県	19.8リットル
41	群馬県	19.8リットル
42	宮崎県	19.4リットル
43	滋賀県	19.3リットル
44	栃木県	19.4リットル
45	埼玉県	18.8リットル
46	鹿児島県	18.2リットル
47	奈良県	17.8リットル

出典：ぐるなび（2013年）

断トツの1位は**「東京都」**でした！　これは一週間に1人当たりジョッキ2杯弱を飲んでいる計算になるそうです。上位3県はいずれも大都市で、ビジネスマンや飲食店の数が影響しているのかもしれません。　また、東北や北陸では消費量が多い一方、南は少ない傾向に。　**日本のビール消費量は「北高南低」**といえるようですね。

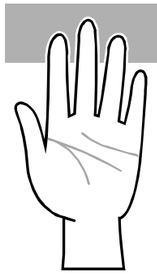
監修
㈱shine所属
綾音ふじ子先生

開運 手相占い

手の印象からわかる“本当のあなたの性格”

手の形は、手相同様にあなたを表す鏡のようなものです。　今回は、手の形や全体の印象からわかる、あなたの性格を見ていきたいと思います。

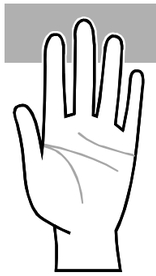
丸みのある手



手の形　全体的に手が丸みをおびて、つけ根も太めです。　指の節はあまり目立ちません。

性格　**社交的**で明るく、**感情豊かで涙もろい**人です。　やや**飽きっぽい**ところがあります。

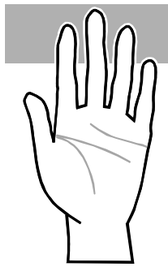
四角い手



手の形　指のつけ根から指先までの太さがほぼ同じで、角張った印象があります。

性格　**真面目で常識のあるタイプ**ですが、**頑固な一面**も。　**努力家で現実的**な人が多いでしょう。

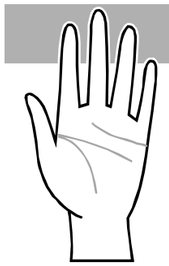
節が目立つ手



手の形　指を揃えると節がくっつき、指と指の間に隙間ができます。

性格　冷静に物事をとらえ、**じっくり考える**タイプです。　精神世界に関心が高く、自分なりの**こだわりが強い**でしょう。

指先が細い手



手の形　指のつけ根よりも先の方が細く、指先はとがりぎみです。　華奢で上品な印象です。

性格　**デリケート**な感性の持ち主です。　夢見がちですが、**センスが良く芸術肌**の人に多く見られます。

3分で読める ツボ・マッサージ講座

夏バテの食欲不振を改善するツボ

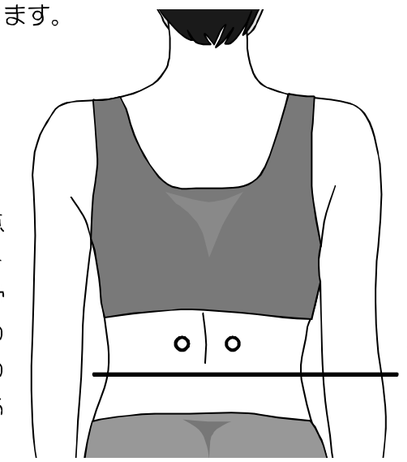
夏になると**「暑くて食欲が減退」「冷たいものばかり食べて胃の調子が…」**という方もいらっしゃるのではないでしょうか？　そんな時は**「消化機能を高めるツボ」**で食欲を取り戻し、夏バテを乗り切りましょう！

食欲を高めるツボ『胃俞』

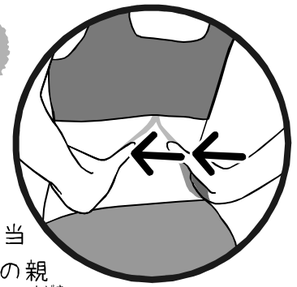
胃の不調、消化促進に速効性のあるツボです。　胃の張り、もたれなどの不快感を改善して、消化力と食欲を高める効果があります。

ツボの位置

胃俞は背中側に2点あります。　ウエストの一番細い部分の背骨の中心から、上に指の幅2本分、左右に指の幅2本分のところにあります。



押し方のポイント



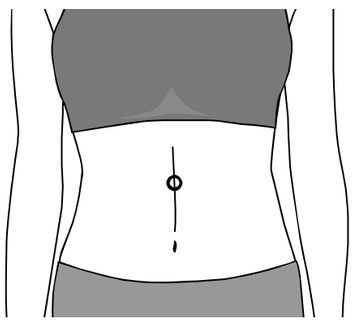
ウエストに手を当て、両手の親指でツボを刺激しましょう。**左右の2点を同時**に、**体の中心部分に向かって**押してみましょう。

胃を活性化してくれるツボ『中脘』

自律神経を整え、胃腸の働きを活発にするツボです。　食べ物の消化・吸収を高めることで、自然と食欲が回復していきます。

ツボの位置

おへその中央から、指幅4本分上にあるツボです。　胃の中心部（みぞおちとおへその真ん中）にあります。



押し方のポイント

指を曲げずに、中指の腹を使ってやさしく押してください。　胃液が出すぎる時は、**さすってあげる**だけでも効果があります。

胃の不調対策には、ツボ押しのほかに**「炭酸水を飲むこと」**もおすすめです。　**炭酸には血管を拡張して、胃の働きを活発にさせる作用**があります。　量は**1回 300～400ミリリットル程度**、刺激が穏やかな**「微炭酸水」**が良いでしょう。