



お正月後の 腸活

・・・Health column・・・

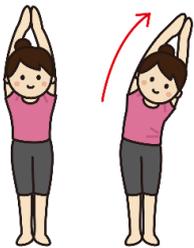
明けましておめでとうございます。今年も精一杯お体のサポートに努めさせていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。今月は新年特別号として、いつもよりイラスト多めで、華やかにお送りいたします。

さて、お正月はいかがお過ごしでしたか？

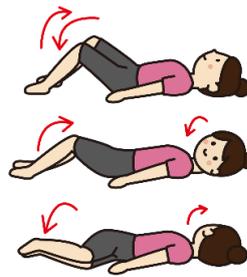
過ごし方は人それぞれとはいえ、長いお休みの後は体に負担がかかりがちです。特に年末年始はクリスマス、忘年会、お正月と、ごちそうを食べる機会が多いので、腸に大きな負担がかかっているかもしれません。ここでひとつ、腸活におすすめのストレッチをして、腸内環境をたてなおしてみませんか？「私は年末年始も規則正しい生活を送ってたわ」という方も、腸によい効果がありますので、ぜひ一緒にやってみてくださいね。



お正月と、ごちそうを食べる機会が多いので、腸に大きな負担がかかっているかもしれません。ここでひとつ、腸活におすすめのストレッチをして、腸内環境をたてなおしてみませんか？「私は年末年始も規則正しい生活を送ってたわ」という方も、腸によい効果がありますので、ぜひ一緒にやってみてくださいね。



- ① 両手を上にあげ、体を伸ばします。
- ② 右側へ体を倒し、5秒キープします。
- ③ 次は、左側へ倒します。
- ④ ①～③を5回繰り返します。
※座ってやってもOKです！



- ① 寝転がり、そろえた両膝をたてます。
- ② 息を吐きながら右へ倒し3秒キープします。
- ③ その後、左へ倒します。
- ④ ①～③を5回繰り返します。

お腹をしっかり伸ばしてからひねると効果的！他にも、食物繊維をとったり、納豆・味噌・ヨーグルトといった発酵食品をとったりするのがおすすめです。きちんと睡眠をとるのも大事ですよ！

■ビールのお供に！ホタテのカルパッチョ



材料

ホタテ(生食用)・・・8個 アボカド・・・1個
A(レモンの搾り汁・・・大さじ3
メープルシロップ・・・大さじ1.5
粒入りマスタード・・・小さじ2
オリーブオイル・・・大さじ2 塩・・・少々)

作り方

- (1) ホタテはサッと湯通しする。火を通し過ぎないように注意。
- (2) 冷水で冷ましたら4枚の薄切りにする。アボカドも同じくらいの大きさに切る。
- (3) Aをボウルに入れてよく混ぜる。
- (4) ホタテとアボカドをお皿に盛り付け、(3)をかけたらでき上がり。

イタリアンパセリなどのハーブを散らすと一段とオシャレに♪

ホタテは疲労回復のほか、動脈硬化の防止やコレステロール値の低下など、成人病予防に非常に効果的です。栄養面はさておいても、冬のホタテは特に甘くて美味しいのでおすすめですよ！



「一日、生きることは、 一歩、進むことでありたい」



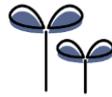
1月23日生まれ 湯川秀樹
日本の物理学者

湯川秀樹さんといえば、中性子を理論的に予言した方で、日本人として初めてノーベル賞を受賞されました。子供の頃はほとんど口を利かず、何を聞いても「言わん」と答えるので「イワンちゃん」と呼ばれていた、というちょっと意外な面白エピソードをお持ちです。

さて、この名言ですが、「一歩進むことでありたい」というのがいいですよ。 「一歩進むことだ」と言い切ってしまうと、そうできたらいいけど私にはちょっとな……と近づきがたく感じる人もいないでしょうか。ノーベル賞を受賞するほどの業績を残した方に「そうありたい」というように言ってもらうと、**毎日できなくても私も頑張ろう、頑張りたいという気持ちになります。**

毎日少しずつ進むべきだし、そうしたら遠い目標にも到達できるということは誰しもがわかっています。けれど、それができない日があることも許容してくれる、優しい言葉ですね。

日常生活に 少しだけプラス！ ながら運動



- ① トイレ掃除をするときに、完全にかがまず、足を横に広げて腰を下ろす
- ② 背中や腰が反らないように注意しながら掃除をする

お正月太り解消に♪
モモ裏とおしりに
効果的！



とけるかな？ ナゾキに挑戦！

あなたの今年の運勢は？

○○①○○②
○○③○ ④⑤○○①○



→ ③⑤②④②①②

ローマ字に変換すると…？
(先月の答え:せん いも きく→きんもくせい)

……おわりに……

お正月につきものの飾りと言えば鏡餅ですね。近年は木やガラスでできたオシャレなインテリアになった鏡餅や、外側はプラスチックでできた密封されたお餅を飾っている方も多いようです。

実は源氏物語に鏡餅と思われる表現があるらしく、形を変えながらもおよそ1000年もの間続いてきたと考えると驚きですね！鏡餅に家族の幸せと繁栄を願った心は、昔も今もあまり変わらないのかもしれませんが。それでは今年もよろしくお願ひ申し上げます。

