

Monthly ストレスオフ整体院 times

2023.06

ニンニクに ご注意!

…Health column…

唐突ですが、ニンニクはお好きですか？

ニンニクと言えばまず思い出すのは、あの強烈な香り。それから食べるとスタミナがつくというイメージもありますね。夏バテが心配になってくるこれからの時期「たくさんニンニクを食べてスタミナをつけよう！」とお思いの方もいらっしゃるのでは。

でも、ちょっと待ってください。確かにニンニクは栄養価が高く、もちろん夏バテ予防や免疫力アップ、疲労回復などが期待できます。ですが「過ぎたるは及ばざるがごとし」。効果の強力なニンニクは、**食べすぎると体調不良に陥ってしまうこともあるのです。**

ニンニクの主な成分であるアリシンは、胃に強い刺激を与えるので胃壁が荒れたり胃痛になってしまうことがあります。また、高い殺菌作用をもっているため、食べすぎると腸内の善玉菌まで殺してしまい、腹痛や下痢、便秘を引き起こすことも。さらには少量なら貧血予防の効果がありますが、食べすぎると血中のヘモグロビンを減少させてしまい逆に貧血になってしまうとされています。

一般的にニンニクの適量は、生なら1日1片(約10g)、加熱したものなら1日2片ほどと言われていますが、その日の体調やその人の体質も関係します。また専門家の方によると、**健康のためには、加熱したニンニクを2~3日に1回、1片ほど食べれば充分だそうです。**そんなにたくさん食べる必要はないということがわかりますね。



いろいろと怖い事を言ってしまいましたが、ニンニクは高い栄養価をもつ優秀な食材です。「そんな怖いならもうニンニクなんて食べない！」なんて言わずに、適量を継続的に摂取して夏バテ対策しましょう！

■包丁いらず！きゅうりの梅和え



材料

きゅうり…2本 梅干…2個

塩…ひとつまみ はちみつ…小さじ2

大葉…2枚

作り方

(1) きゅうりを4等分に手で折り、ビニール袋などに塩とともにに入れて、すりこ木でたたく。鍋など、重たいものを上に置いて5分おく。

(2) 種を取り除いて細かくちぎった梅干と、はちみつを混ぜておく。

(3) 水を切った(1)に(2)を加え、ちぎった大葉を和えたらでき上がり。

きゅうりは90%近くが水分なので、体温を下げるのに適しています。暑くてたまらない日にいただきましょう。また利尿効果があるので、むくみ改善、二日酔いの予防にもなります。

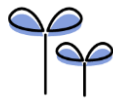
6月の名言

「薬を10錠飲むよりも、心から笑ったほうがずっと効果があるはず」

6月12日生まれ アンネ・フランク
ユダヤ系ドイツ人の少女

「アンネの日記」の著者とされるアンネが同日記内に書いた言葉です。第2次大戦中のヨーロッパで、ユダヤ人が迫害されている中を生きていた少女の言葉だと思うと、いっそう胸に迫るものがありますね。笑うこと健康効果はNK細胞の活性化・リラックス効果・血行促進・ストレス解消など様々なものがあります。しかしそんな難しい事を知ろうとしなくても、笑うことは心地いいと感じるので、健康効果を実感している方は多いのではないのでしょうか。「笑い」には3種類あり、第1の笑いは「自然な笑み」で、嬉しい事があったときなどに自然とほころぶ「笑い」です。第2の笑いは「大きな笑い」で、コメディ映画や漫才を見聞きしたときのような、面白いことがあった時の「笑い」です。第3の笑いはいわゆる「愛想笑い」です。最も体によいのは第2の笑いだと言われています。エッセイ本でも、ギャグマンガでも、落語でも、ご自分のお好みの笑える何かを探しておくのが健康の秘訣かも……？

日常生活に 少しだけプラス！ ながら運動



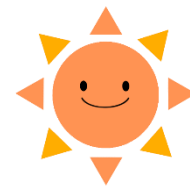
- ① 洗濯物を入れたかごを下に置く
- ② かごの横に立ち、片足を前にだして腰を落として、洗濯物をとる
- ③ そのままゆっくりと元に戻って、洗濯物を干す。5回ほどやったら足を交代しましょう

お尻ともも裏に効果あり！
ひざや腰に不安がある場合は無理をしないでくださいね



とけるかな？ ナゾキに挑戦！

3つの漢字をつなげると…？



かたつむりがよくいるイメージですね
(先月の答え:ちまき【マッチ→チツマ→チマ→チマキ】)

……おわりに……

雨に癒されることもあります、あまりに降り続けると気持ちも落ち込んでしまいますね。とはいえ、空梅雨だとそれはそれで困ることもありますし、難しいものです。

近年、豪雨による災害もあちこちで起きています。地震と水害では避難場所が違う場合も多いので、お住まいの地域ではどうなっているのか、確認してみてください。

それでは来月もお楽しみに！