



寺田接骨院だより

寺田接骨院 ☎ 55-0876 寺田鍼灸院【予約制】 ☎ 53-8761 城陽市寺田樋尻48-41
 《近鉄寺田駅西側商店街内隣り動物病院、前割烹「十両」様 ※パソコンHPは城陽市寺田接骨院

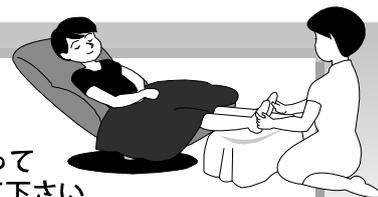
皆様こんにちは！！激しい運動や、長時間の仕事をした後など、甘い物を無性に食べたくなった経験はありませんか？実は、その時たまたま甘い物が食べたくなったのではなく、きちんとした理由があるのです。人間をはじめ、動物や植物の活動エネルギーの源となる物質のひとつにブドウ糖があるのです。ブドウ糖とは、代表的な単糖（それ以上は加水分解されない糖類）のひとつでグルコースとも呼ばれます。ブドウ糖の働きの中で、最も大切な役割は脳を正常に働かせることです。脳は人体のどの臓器よりも多くのエネルギーを消費し、人間が1日に消費するエネルギーの約18%を占めているといわれています。その次に消費するのが筋肉です。したがって、仕事や勉強で頭が疲れたときや運動で体（筋肉）が疲れているとき、血液中のブドウ糖が大量に消費され、血糖値が低下している状態になっています。そこで、脳がエネルギー源となる糖分を要求して、疲れを回復しようとするのです。体が疲れて糖分を欲しているけど、「甘い物が苦手」「体重が気になる」という人は、ブドウ糖を効率よく摂取できる商品が多数販売されているので、試してみてもいいかもしれません。また、ブドウ糖は「お米」や「小麦」に沢山ふくまれています。吸収速度は「お米」に軍配があがるので朝は吸収速度の速いお米を食べて脳を正常に働かせ勉強に役立てるのもいいでしょうね。

では、また来号で！！



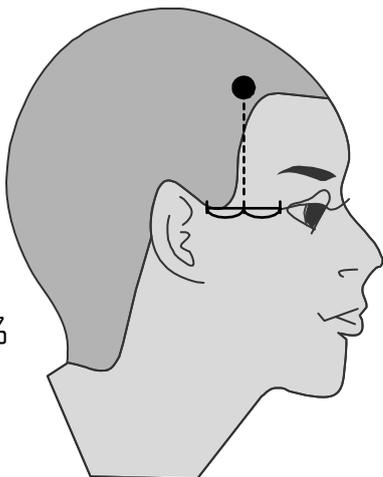
カラダのツボを見つけてみよう！

このコーナーでは、「人間のカラダにはどこにどんなツボがあるのか」をイラストを使ってわかりやすくご紹介していきます！ぜひ、「ツボさがし」や「ツボの勉強」にお役立て下さい。



ずい 頭維

頭維の「頭」は“あたま・かしら”、「維」は“かど・すみ”という意味です。「頭維」という名称は、髪の毛の生え際・頭の角にあるということを表しています。



ツボの見つけ方

このツボは左右の髪の毛の生え際に位置しています。目尻から耳までのちょうど中間から上に上がり、ぶつかった髪の毛の生え際から、さらに指幅一本分ほど頭のとっぺんに向かったところにあります。

ツボの効果

頭維の周辺には三叉神経さんさしんけいが通っています。そのため、このツボは三叉神経痛や片頭痛へんずつうにとっても効果があります。その他にも、目の病気や疲れ、視力減退しりょくげんたい、脳充血のうじゅうけつなどの治療にも用いられるツボです。



“高血糖”の予防・改善をしてくれるお料理レシピ

～このコーナーでは、毎回さまざまな病気・体質改善に役立つお料理レシピをご紹介します～

や とうふ 焼きだし豆腐

栄養価(1人分) エネルギー：157kcal 塩分：2.6g

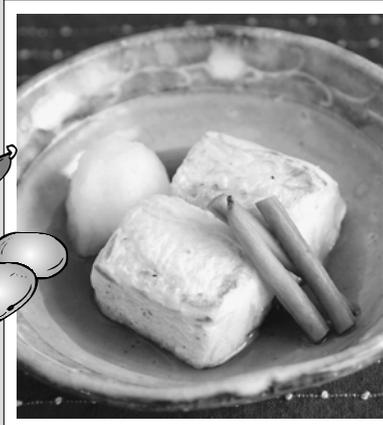
材 料 (2人分)

- | | | | | | |
|---|----------|------|---|--------------|-------|
| a | • きぬごし豆腐 | 200g | b | • かつお昆布だし | 50cc |
| | • 薄力粉 | 大さじ2 | | • みりん・濃口しょうゆ | 各大さじ2 |
| | • 水 | 大さじ1 | | • 大根おろし | 適量 |
| | • さやいんげん | 2本 | | | |

作り方

- 1 きぬごし豆腐は水切りして適当な大きさに切り、aをつけてフライパンで全面に軽く焦げ目がつくように焼く。さやいんげんは3等分の長さに切ってフライパンで焼く。
- 2 鍋にbを入れ、ひと煮立ちさせる。
- 3 お皿に1と大根おろしを盛り付け、2を注いで完成です。

※フライパンは油なしでも焼けるタイプのものをお使い下さい。



ワンポイント

血糖値の高い人が気をつけてほしいのが“カロリーの過剰摂取”です。そこで、普段なら油を使うお料理を油不使用で作りました。また、豆腐は“低カロリー”かつ、血糖値が急上昇しにくい“GI値の低い食品”なので、高血糖の予防・改善をする際に使いやすい食品です。



思わず誰かに話したくなる

世界おもしろ事情

そつぎょうしき

世界の卒業式

式が行われているのでしょうか？

3月といえば“卒業式シーズン”ですね。日本の卒業式といえば、制服・スーツ・袴で出席し、卒業証書授与・国歌・校歌斉唱などが定番です。では、日本以外の国ではどのような「卒業



かん 韓国

お隣の国「韓国」の卒業式シーズンは“2月”です。大学生は黒のガウンと角帽で出席します。卒業式には両親の他に、おじいちゃん、おばあちゃん、親戚など一族総出で出席し、皆で豪華なレストランで食事をしたり、写真館で写真を撮ったりしてから式に出席するのが一般的のようです。また、卒業式が行われる学校では、周辺に即席の花屋やカメラマンが出現したり、コーヒーやホットドックを売っている露店が出たり、学校はお祭りのようになります。



ドイツ

「ドイツ」の卒業シーズンは“6～7月”です。しかし、ドイツでは日本のように盛大に式が行われるわけではありません。学生は普段着で卒業証書を学校に受け取りに行くだけだったり、卒業式があっても自由出席だったり、各学校によって様々な卒業の形があるようです。また、高校を卒業すると両親から車をプレゼントされる子が多く、これは学業を頑張ったご褒美と、大学に通うための必需品だから、といった理由でプレゼントされるそうです。



イギリス

「イギリス」では多くの学校が“7月”に卒業式を行います。卒業生はアカデミックドレス（ガウン・角帽・フード）を着用して卒業式に出席するのが一般的です。式では卒業生全員が壇上に上がって学位を授与され、式が終わった後は卒業生全員が集まって帽子を空高く投げるのが習わしです。また、卒業式当日は、学校の前に“リムジン”が何台も並びます。これは学校側が用意するのではなく、クラスの仲の良いメンバーがお金を出し合ってリムジンサービスを依頼します。卒業式には、このような豪華な旅立ちの演出をするのが一つの文化になっているようです。

ご卒業おめでとうございませす！
春は新しい門出の季節ですな！





健康生活を送るための

お役立ちメモ

こうけつあつ

“高血圧”を予防するために、
今から心がけたいこと

日本の「高血圧患者」は推定で“4000万人”いると言われています。しかし、高血圧になっても自覚症状がないため、その多くは何ら対策を講じていないと言われています。その結果、“心臓病”や“脳卒中”などの病気の引き金となる場合もあり、本人はかなり深刻な状態になるまで気づかないことも多いそうです。そして、いったん高血圧体質になってしまうと、それを元に戻すことは難しくなってしまうそうです。

そこで今回は、将来「高血圧体質」にならないために、今から“高血圧を予防するためにできること、心がけておきたいこと”をいろいろご紹介いたします。

① “塩分”を意識して減らす



高血圧の治療には“塩分制限”が何より欠かせません。日本高血圧学会が定めるガイドラインでは、“1日6g未満まで”が基準となっています。しかし、日本人の食生活を見ると、これはほとんど不可能な数字のようです。なぜなら、塩分1日6g未満の食事は実に味気ないものになってしまうからです。そこで、現在摂取している塩分量をもっと抑える工夫をしてみたいはいかがでしょうか？ 例えば、ソバやうどんを食べた時は汁を飲まない。みそ汁のおかわりをやめる。そうやって意識するだけでも、塩分は制限することができます。また、食塩だけでなく、しょう油・みそ・ケチャップなどの調味料にも多くの塩分が含まれていますので注意しましょう。まずは、塩分の多い調味料を控えることから始めてはいかがでしょうか。

② カリウムの豊富な野菜、果物を積極的に摂る

カリウムを多く摂取すると血圧が下がることがわかっています。そのため、血圧の高い人はカリウムを積極的に摂ることが大切です。カリウムは“野菜”や“果物”に豊富に含まれています。ただし、それら食品を長時間“水”にさらしてしまうと、せっかくのカリウムが流れ出てしまうので、さらす時は短時間にとどめ、野菜は煮汁ごと食べられるようなメニューを考えてみましょう。ただし、腎臓に異常がある人はカリウムの摂取に注意が必要なので、必ず医師に相談して下さい。

カリウムを多く含む食品
(100g中のカリウム量)

	ほうれんそう	690mmg
	さといも	640mmg
	えだまめ	590mmg
	たけのこ	520mmg
	しゅんぎく	460mmg
	とまと	210mmg
	りんご	290mmg
	バナナ	360mmg
	キウイフルーツ	110mmg

③ お酒はほどほどに

アルコールは適量であれば病気を予防してくれます。禁酒は不要ですが、飲み過ぎないことが大切です。具体的な量は、日本酒では1日1合が適量と考えられています。また、全く飲まない日を“週に最低2日”はつくるようにしましょう。



④ 肥満の人は体重を減らしましょう

肥満の人が肥満を解消するだけで、約8割の人が血圧が下がったそうです。減量の降圧効果は絶大というわけです。減量するためには“食事”と“運動”の両輪で取り組む必要がありますが、ただし、減量のために食事を抜いたり、運動習慣のない人が急に激しい運動を始めたりとすると、長続きしないばかりか、栄養不足になったり、心臓への負担を大きくしたりして危険です。一気に減量することは難しいので、少しずつ進めていくようにしましょう。

⑤ 定期的な運動習慣を

定期的に運動をしている人は、一般に血圧が低いことがわかっています。軽く汗ばむ程度の運動を“毎日30分程度”続けると降圧効果が期待できるそうです。運動は、水中ウォーキングや軽いジョギングなどの“有酸素運動”がおすすめです。普段、運動習慣のない人は、毎日の生活の中でできるだけ歩くように、あるいはカラダを動かすように心がけてみましょう。





熱中できる

趣味

をみつけよう!

か てい さい えん 春から始める家庭菜園

徐々に春が近づいてきましたね。草花から春の息吹が感じられる今日この頃、皆様はいかがお過ごしですか？さて、そんな季節にご紹介させていただく『趣味をみつけよう!』ですが、今回は**“家庭菜園”**です。

家庭菜園はお庭やベランダなど、お家のちょっとしたスペースを利用して自ら“野菜”や“果物”を育てることでありますが、その魅力は何と言っても**“育てた作物を食べられること”**ではないでしょうか。自ら手間ひまかけて育てた作物を食べることは、何ものにも代えがたい喜びになりますよね。また、採れたての新鮮な野菜は“健康面”にも良く、さらにダイレクトに“家計の節約”にもつながります。



でも、『家庭菜園は難しそうで…』という方も中にはいらっしゃるでしょう。

でも実は、基本的な道具をそろえ、育て方さえ覚えてしまえば、作物を育てることはさほど難しいことはありません。もちろん、作物の種類によっては育てるのが難しいものもありますが、植え付けの時期さえ間違わなければ、ある程度は育つようです。

そこで、**まずは“ホームセンターなどで土やプランターを用意して、育てるのが簡単な野菜の種や苗を購入してみましょ”**今は「インターネット」や「雑誌」でも、始め方・育て方・お悩み相談などいろいろ調べられますから、それらを参考にしてみるのもよいでしょう。そして、一度育ててみて自信がついたら、今度は土や肥料にこだわって難しい作物にトライしてみてもいいでしょうか。



ちなみに、“春”植えるのに適していて、なおかつ育てるのが簡単な野菜は『**ミニトマト**』『**茄子**』『**カブ**』『**里芋**』などです。こういった作物をこれから植え始めれば、夏や秋には自分で育てた野菜が食卓で食べられるでしょう。「育てた野菜で何を作ろうかな…?」とレシピを考えながら、数種類の作物を育ててみるのも楽しいのではないのでしょうか。



ミス・コンテストが日本で初めて行われた日 ～ 1908年（明治41年）3月5日～

今や全国各地で開催されている『**ミス・コンテスト（略してミスコン）**』ですが、このミスコンが日本で初めて開催されたのは、今から102年前の1908年（明治41）3月5日でした。

時は1907年（明治40）、アメリカの新聞社が「ミス・ワールドコンテスト」を企画します。そして、日本の新聞社に“日本一の美女を決めてほしい”と打診し、それを引き受けた日本の新聞社が『**日本美人写真募集**』を開催したのが、日本で初めて行なわれたミスコンでした。

審査は全て「写真選考」で行われ、まず一次審査では、全国各地の審査員215人が美女を選出。そして、最終選考の二次審査では、芸術・芸能界を代表する著名人13人が日本一の美女を選考しました。

その結果、二次審査員ほぼ全員の絶賛を得た、福岡県小倉市出身の**“末弘ヒロ子さん（当時16歳）”**が日本一の美女に輝きました。一位のヒロ子さんには、副賞として18金ダイヤモンドリングなど**“総額3000円（今の6000万円相当）”**の商品が贈られ、日本のミスコン優勝者第一号となりました。その後、ヒロ子さんの写真は海を渡ってアメリカの新聞でも披露され、ヒロ子さんは一躍“時の人”となりました。

実はこの時、ヒロ子さんは^{がくしゅういん}学習院に在学中でしたが、風紀を重んじる学習院はミスコンに参加したヒロ子さんを^{たいがくしゅういん}退学処分にしてしまいます。ところが退学処分後、実はこのコンクールに写真を送ったのはヒロ子さんの義兄であったことが判明します。しかし、ヒロ子さんは義兄を責めることもなく、事実を口にするとはなかったそうです。

この事実を知った当時の学習院学長は、ヒロ子さんを退学処分したことをとて^{つぐな}後悔し、その償いとしてヒロ子さんの^{えんたんさが}縁談探しに奔走します。そして、自らが仲人となってヒロ子さんを幸せな結婚へと導いたそうです。

