

やまぐちカイロ通信♪

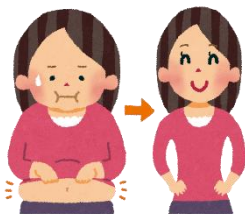
～大切なあなたとご家族と健康のための情報誌～
頭蓋骨、内臓、筋膜調整で体の痛みや悩みを改善！！
筋肉反射で仕事、対人関係、スポーツのストレスを軽減！！
ご予約は084(963)8135 まで

2016 年
4 月号

▶ 特集 内臓脂肪を撃退せよ！

PICK UP TITLE

多くの方が減らしたいと願う『脂肪』。その脂肪には、皮下脂肪と内臓脂肪があることはもう常識ですね。見た目という意味では皮下脂肪が厄介ですが、健康という面では圧倒的に内臓脂肪の方が悪影響があり、その代表例が糖尿病・高血圧などの生活習慣病です。では、自分の脂肪はどちらなのでしょう。そこでまずは、脂肪の見分け方をご紹介します。内臓脂肪の特徴に「お腹ぽっこり体型」がありますが、お腹の脂肪が指でつまめたら皮下脂肪、つまめないけどポッコリしていたら内臓脂肪です。見分けがつかないなら、早速内臓脂肪の落とし方になりますが、**実は内臓脂肪は落とすのは結構簡単です。**ダイエットでも、内臓脂肪→皮下脂肪の順番で落ちるんですよ。とにかく、食事の見直しと程度な有酸素運動という王道を行えば、スムーズに落とすことが出来ます。食事は「野菜など血糖値を上げにくいものから食べる」「糖質・脂質は控える」「腹八分目で食べ過ぎない」を心がけます。そして、そこに1つの栄養素をプラスしてみてください。その、おススメの栄養素がEPA/DHAです。アマニ油を食事に加えてもいいですし、サプリメントで効果的に摂取するのもいいですね。とにかく、食事に気をつけつつ、EPA/DHA も併せて摂るとより効果的でしょう。そして、そこに有酸素運動を行います。ウォーキングでかまいませんから、週に2～3回(1回30分以上)を目安に行ってみてください。これを行えば、1か月で十分に効果が出てきます。それほどに**内臓脂肪は「付きやすいけど落としやすい」脂肪なのです。**是非注意して、健康な体を維持してくださいね。



▶ ごあいさつ

GREETING

穏やかな気候になって運動がしやすくなりました。ダイエットにも力が入りますよね。そこで、気になる**脂肪の付きやすい場所**を少し…。摂取したエネルギーの余剰分は脂肪組織として蓄積されます。沈着部は全身均一ではなく年齢や性別で変わります。男性は内臓脂肪が優先されお腹、胸部、ウエスト、頬、内股の順についていきます。女性は皮下脂肪の比重が高く、下腹部、たもも、お尻、ウエスト、二の腕、背中とほぼ全身に沈着します。特に女性は年齢によって異なります。10代頬、20代は下腹部、たもも、30代はウエスト、二の腕、40代はお腹周りにつきやすいようです。気を付けるのはダイエット、落ちやすいのはバストなど上半身、リバウンドで付きやすいのは下半身です。

私も、気を付けながら体を絞っていきます?? もう何年も言ってるような…

▶ 4 月、5 月の予定

4 月

4月26日 勉強会 13時～17時まで休診
4月30日 TFHセミナーの為休診
4月29日 9時～17時まで営業します。

5 月

5月3、4、5日 9時～17時まで営業。
5月25日 勉強会の為13時～17時まで休診
5月のどこかで研修が入る予定があります突然
休診させていただくことがあります。

▶ タッチフォーヘルス



今年から、新たに取り組んでいる施術。

国際キネシオロジー大学
認定のタッチフォーヘルス
レベル①が終了しました。
タッチフォーヘルスとは、
健康の三角形という概念
があり「感情、構造、化
学」

この三角形が等辺であるとき、最上の生命力があり健康な状態である。現在、身体は肉体と非肉体で存在しているという考えは当然になっています。TFH(タッチフォーヘルス)では非肉体的エネルギーのバランス調整をします。経絡、神経リンパ、神経血管を刺激し「健康の正三角形」に近づけていく強力な健康維持法です。

今月末にレベル②を受講します。皆さんお楽しみに!!

▶ おすすめレシピ

★たけのこの和風バター炒め

(材料は2人前)

1. 茹でたけのこ(60g)を薄くスライスし、水気を切る。
2. にんにく(1片)はみじん切りし、赤唐辛子(少々)を輪切りにする。
3. フライパンにバター(15g)、「2」のにんにく・赤唐辛子を入れ弱火にかけ、香りが立ってきたら「1」のたけのこを加え、少し焦げ目がつくまで炒める。
4. 「3」にだし(小1)、しょうゆ(少々)、黒こしょう(少々)で味付けし、器に盛ってパセリをふる。



たけのこは栄養価が少ない食べ物に思われがちですが、豊富な食物繊維とカリウムを含むため、高血圧やむくみ解消に効果的な食べ物です。

▶ 今月のプチ情報 ☆ソメイヨシノ

INFORMATION

春の代名詞といえば桜! もはやDNAに刻み込まれてるんじゃないかとすら思えるほど、我ら日本人の桜への愛は深い訳ですが、それでも結構知られていない事もあります。

実は日本中に植えられている大量のソメイヨシノは全て、1本の桜のクローンだって知ってましたか? 元は、江戸時代の植木職人が色々な桜を交配させていて偶然できた1本の桜が「梁井吉野(ソメイヨシノ)」と名付けられたもの。その木をひたすら接ぎ木して人工的に増やしたものなんです。なぜなら、桜は種から自然に増えることが出来ない特殊な植物。その為、ソメイヨシノの優れた性質を維持するため、接ぎ木で増やしてきたんですね。しかし、クローンだからこそそのメリットがあります。全く同じDNAを持つ木だからこそ、一定の気候条件になると一斉に満開になるんです。この特徴のおかげで、私達は一斉に咲き誇る満開の桜並木を楽しむことができるんですね。以上、「桜の木」豆知識でした!



編集後記...

今月から新年度ですね。新しい生活に変わる方も多いでしょう。新しい環境ってワクワク楽しい反面、不安や緊張も大きいですよ。生活スタイルがガラッと変わること、体力的に疲れてしまうかもしれません。そのため、この時期に注意しないといけないのが「新年度うつ」です。人は過度に大きな変化があると心のバランスを崩しやすいのです。せっかく新年度なのに、こうなっては悲しいですよ。その為、大きな変化がある時は意識して睡眠時間を確保することが大事。そして、なるべく早く基本となる生活リズムを固めて、「非日常→日常」にもっていくことが大切です。そして定期的な気分転換を取り入れることで、心のストレスを軽減できます。このように少しだけ注意して、楽しい新生活を送ってくださいね。

【発行】

ご家族と健康を
考える治療院!

山口カイロプラクティック院
福山市神辺町道上1365-6

ご予約は084(963)8135まで