

～病気に負けない体づくり！自然治癒力を上げよう～

カイロプラクティック  
**すまいる**

大野城市錦町 2・5・20

Tel.092・593・6884

**にこにこ通信**

創刊号 7月1日

**すまいる**  
筑紫野店

美しが丘南 3・10・6

Tel.092・926・8222

こんにちは すまいる院長の黒川です。梅雨の時期とはいえ、毎日よく降りますね。梅雨明けが待ちどおしいのですが、その後に来る節電が気になり、計画停電のお知らせが来ないことを願いたいものです。皆さまとの交流の場として【にこにこ通信】を発行しました。大野城店と筑紫野店合同です。気になる“あんなこと、こんなこと”分かる範囲でお答えします。質問お待ちしております。今回は夏目前にして気になる《美》について、生活&体の両面から考えました。

**老化防止は空腹にある！ 標準体重×25kcal=あなたのカロリー（規則的な食事、間食しないこと）**

標準体重とは…(身長-100)×0.9 です 一度計算してみませんか？

## 生活の知恵

### ① 古くなった油を新品同様に戻す方法

何度か使って古くなった油はジャガイモの皮で素揚げすると、汚れを吸い寄せてくれるため、油がきれいになります。

### ② 頑固な油汚れを落とす方法

うどんやパスタの茹で油汚れを落とす汁にはパワーがあります。ガス台などの油汚れに温かい茹で汁を少したらし拭き取るだけで、頑固な油汚れがきれいに落ちます。

夏はシャワーを使う機会が多いようです。こういう方は**陽性食品**を多く取ってください。ニラ・ネギ・根菜類・卵・肉類・魚介類・ショウガ・ニンニク・チーズ・佃煮・日本酒・焼酎のお湯割り（体を冷やさないもの）

### 健康編 アルツハイマーを予防する

- 毎日散歩(最低 1 時間)
- 料理をする
- 声に出して活字を読む  
(新聞のコラムの長さ)
- 目的地まで電車・バスなどの利用
- 人とお話しをする
- 1 行日記を書く
- 恋をする