

～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

TEL092・593・6884

にこにこ通信

第14号 8月1日

すまいる
筑紫野店

美しが丘南 3・10・6

TEL092・926・8222

残暑お見舞い申し上げます



こんにちは すまいるの黒川です。

今年の記録的な暑さは、九州地方を亜熱帯化したようで毎日暑さとの戦いです。
こんな時こそ食事が大切になります。冷たい物の摂りすぎや、簡単に済ませてはいませんか？
夏こそ健康的な汗をかきましょう！ そうです！ 鍋類・汁物・刺激的なもの等々。
統計的には、第1位ラーメン 第2位キムチ鍋やもつ鍋類 第3位はカレーライス
食後の爽快感が若者だけでなく、多くの人の共感を呼んでいるそうです。
皆様も参考になさって、早速今夜は鍋でもいかがでしょうか？



お盆で帰省されたとき、平和について考えてみませんか？
ご先祖様に感謝しながら幸せについてご家族で話し合いなどされては…？



夏の風物詩 花火大会のお知らせ



8/1 (木)	西日本大濠花火大会	20:00~21:30	6,000 発	大濠公園
8/2 (金)	飯塚納涼花火大会	20:00~21:00	5,000 発	飯塚市遠賀川中之島
8/4 (日)	北九州わっしょい100万夏まつり	20:20~21:00	6,000 発	勝山公園
8/5 (月)	筑後川花火大会	19:40~21:10	18,000 発	筑後川河川敷
8/13 (火)	関門海峡花火大会	19:50~20:40	13,000 発	門司区西海岸

お盆を迎え、すまいるもお休みを頂きます。



	11日	12日	13日	14日	15日	16日
大野城店	定休日	平常通り	盆休み	盆休み	盆休み	平常通り
筑紫野店	定休日	定休日	定休日	盆休み	盆休み	平常通り

※ 緊急の場合は遠慮なくお電話くださいませ。

皆様に爽やかな風が吹きますように



夏のカラダに優しく嬉しい食材のあれこれ

うなぎ



栄養バランスが良く、免疫力も高めるスタミナ食

ビタミン A, B1, B2, E, DHA 鉄分 カルシウムなど体に大切な栄養をバランスよく含みます

梅干し



クエン酸が疲れを解消&食欲増進

昔から“梅はその日の難逃れ”といわれるほど健康食として重宝されてきました
梅干しに含まれるクエン酸は、夏バテの原因である乳酸など体内の疲労物質と結合し、エネルギーを作り出す働きがあります

うり



余分な熱を取り、利尿作用で体内のバランスを整える

キュウリ(胡瓜) スイカ(西瓜) トウガン(冬瓜) ゴーヤなどには、カリウムが多く含まれ、体内の熱を下げ、利尿作用によるむくみ防止の働きもあります
ビタミン C が豊富で、夏バテ解消や疲労回復に効果的



しじみ



肝機能の働きを助け、貧血予防に

夏は旬ではありませんが、良質なたんぱく質をはじめ、カルシウム、マグネシウム、鉄分、亜鉛などのミネラル類 ビタミン B2 オルニチン、タウリンなどのアミノ酸 栄養の宝庫と言える食材です

食事の基本は、バランスよく食べること

すまいる筑紫野店では、「まごわやさしい」の頭文字の食材をお勧めしています。

気になる方は、お電話でご予約の後おいでください。お待ちしております。