

～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

すまいる
筑紫野店

美しが丘南 3・10・6
Tel.092・926・8222

第 20 号 2 月 1 日

<http://sumairuchikusinoten.web.fc2.com>



暦の上では春ですが…

2月3日の節分4日の立春と暦の上では春ですが、本格的な寒さ、すごい寒波が予想されます。皆さんはインフルエンザやノロウイルスとは仲良くなっていないですね。地元の小学校ではぼつぼつ欠席する児童がはじめています。外から帰ったらうがい手洗いと当たり前のことですが、予防に努めましょう。

2月の月間天気予報では、余寒が厳しい、花粉が飛び始める、防寒グッズや暖房器具は必需品と言っていました。特に寒暖の差が激しく体温調節の苦手な小さい子供さんがいるご家庭では、十分気を付けてあげてください。なんですか、2月2日宮崎では25度を越えていたとか、福岡でも20度でしたからね、もう本当に困ります。



おかげさまで筑紫野店は、3周年を迎えました。これもひとえに皆様のご協力のおかげです。有難うございました。新たな気持ちで4年目に入ります。メニューも増えました。皆様に喜んでいただける、皆様に笑顔になっていただけるアトリエを目指してまいります。少しリニューアルした部屋を覗いてくださいませ。お近くを通った時などお茶してください、お待ちしております。(お客様の車がなければ大丈夫ですから)

光リンパの予約スタート



今年の年賀状でお知らせしていました通り、2月5日から光リンパトリートメントの予約をスタートさせました。お葉書をなくした方も大丈夫です。こちらにカルテのあるお客様は特別価格設定です。

初めてのお客様も初回限定料金ですが、それよりお安くしています。

更に楽しいことも考えています。こちらに来てからのお楽しみになさってください。



梅の便りもちらほら聞かれる今日この頃、地元筑紫神社に行ってみました。

なんと、桜が咲いていました。普通見るソメイヨシノではありません。

小ぶりの桜が満開でした。

小さな花卉が力いっぱい指を広げて、早春の光を全身に受けているようで胸が熱くなりました。

皆様の地元で春の便りがございましたら、是非お知らせくださいませ。良かったら写真があれば助かります。



カメラがありませんでした
吉野山の桜ですみません

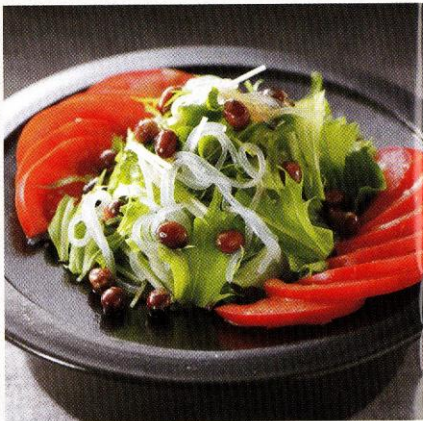
皆様に爽やかな風が吹きますように



美味しく食べてダイエット



2月の厳しい寒さに家でゴロゴロしてばかりいたらなんだかお腹周りが…とため息をついている方も多いかもしれません。ずっと体を動かさずにいたら腸への刺激も緩慢になり、脂肪だけでなく老廃物まで溜め込んでしまいかねません。なかなか運動をするのが厳しいこの季節には、なおさら食物繊維をたっぷりとることを心掛けたいですね。食物繊維には、野菜や大豆などに含まれる不溶性のものと、海藻類やこんにゃくなどに含まれる水溶性のものをバランスよく摂取するのが理想的です。常備食にしては如何ですか？



●大豆とこんにゃくのサラダ

材料 / 4人分 86kcal (1人分) 10分

- 大豆……………100g^ア
- 漬け汁
- 黒酢……………1カップ
- 黒砂糖……………150g^ア
- 生姜の薄切り……………30g^ア
- 糸こんにゃく……………50g^ア
- 水菜……………1/4束
- グリーンレタス……………2枚
- トマト……………1/2個
- 塩・こしょう……………各少々
- マヨネーズ……………小さじ1

作り方

- ①大豆をはじけるほどに炒り、漬け汁に漬けて常備する。
- ②糸こんにゃくはさつとゆでて冷まし、3等分長さに切る。水菜やグリーンレタスのザク切りと合わせ盛る。
- ③①を適量散らし、半月切りにしたトマトを添える。
- ④塩、こしょうして、①の漬け汁大さじ1にマヨネーズを加えて混ぜたものをかける。
- ⑤残った①は密封容器で保存し、2週間を目安に食べきる。



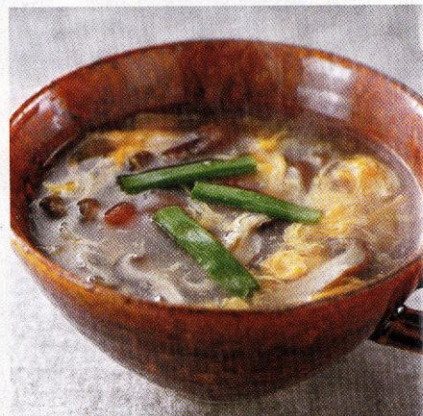
●ひじきの柚子風味ご飯

材料 / 4人分 272kcal (1人分) 30分

- ひじき(乾燥)……………30~40g^ア
- にんじん……………1/4本
- だし汁……………2カップ
- 砂糖……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ2
- 酒……………大さじ2
- 柚子こしょう……………少々
- ご飯……………4人分
- 青じそ……………少々

作り方

- ①ひじきはきれいに洗って水けをきる。
- ②にんじんは短いせん切りにする。
- ③①と②を鍋に入れ、かぶるほどのだし汁を加え煮る。砂糖、しょうゆ、酒を加え、煮汁が少なくなるまで炊き、最後に柚子こしょうを加え混ぜる。
- ④ご飯にのせ、ちぎった青じそを散らしていただく。残った③は密封容器で保存し、2週間を目安に食べる。



●トマトとしいたけの酸味スープ

材料 / 4人分 55kcal (1人分) 10分

- 中華スープ……………4カップ
- トマト……………1/2個
- しいたけ……………4枚
- 塩・こしょう……………各少々
- 水溶性片栗粉……………適量
- 卵……………2個
- 酢……………大さじ1
- 青ねぎ……………少々

作り方

- ①中華スープを沸かし、トマトのザク切り、しいたけのスライスを加え煮る。
- ②塩、こしょうをして味を調え、水溶性片栗粉でとろみを薄くつける。
- ③卵を溶きほぐし、ふんわりと流し込む。
- ④仕上げに酢を加え火を止める。
- ⑤器に盛り、ザク切りした青ねぎを散らす。