

～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 41 号 2 月 1 日

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



三寒四温を繰り返しながら…



1月の大雪には引きこもりの毎日でしたが、皆様の地域はいかがでしたか？

☺筑紫野市では一部断水があり、大牟田市では全世帯断水という騒ぎで全国放送されていました。車のタイヤやチェーンの装備不足、食料品の品薄、雪に慣れていない私たちの準備不足もありました。珍しいことに沖縄では初雪が、奄美大島では115年ぶりの雪に戸惑う方々、喜び子供たちと様々な対応の数日でした。



筑紫野店でもキャンセルのお電話をいただきましたが、無理しないでください。遠慮なくお電話してください。安全第一を願っています。

今年のお年玉“小顔体験”していただけましたか？…

来年も楽しい試みを計画するつもりです。お楽しみになさってください。



2月もまだまだ寒いと思います。予報では暖かくなると言っていましたが、体縮んでいませんか？猫背になっていませんか？「胸を張ると背中が痛い」という方お知らせください。胸でもなく背中でもないところに原因が隠れているかも？

今年は少し角度を変えた勉強をしたいと思っています。僅かでも皆様に喜んでいただけるような施術を心がけ、楽しいサロン?にしたいな～と思っています。

乞うご期待



皆様が健幸備人にますます成られます様に、体の中から応援します。

冬のスタイルから春に衣替えするとき、後悔したり反省した経験はありませんか？

今なら十分間に合います。薄着の季節に颯爽と歩くご自分を想像して、ワクワクしてください。

1番大切なことは睡眠時間を十分とる

次に きちんと食事をする…バランスを考えて

次に 1日30回の咀嚼

次に 快便を心がける……食事の回数と同じだけ(スッキリ)

次に できるだけ歩く……公共の交通機関の利用

**まごわやさしい**



皆様に爽やかな風が吹きますように

多くの方から食物繊維のことで質問が寄せられました。そこで私なりに調べてみました。

### 食物繊維の多い食べ物（含有量）

|        |        |
|--------|--------|
| 寒天乾燥   | (74.1) |
| きくらげ乾燥 | (57.4) |
| 唐辛子    | (46.4) |
| ひじき乾燥  | (43.3) |
| 干し椎茸   | (41.0) |
| 青苔乾燥   | (38.5) |
| 抹茶の粉   | (38.5) |

|         |        |
|---------|--------|
| カレー粉    | (36.9) |
| 焼きのり    | (36.0) |
| かんぴょう乾燥 | (30.1) |
| 切干大根乾燥  | (20.7) |
| きな粉     | (16.9) |
| 豆類      | (15以上) |
| 干し柿     | (14.0) |

|       |        |
|-------|--------|
| ゴマ    | (12.6) |
| アーモンド | (11.9) |
| 大麦=押麦 | (9.6)  |
| ピスタチオ | (9.2)  |
| しその実  | (8.9)  |
| クルミ   | (7.5)  |

|        |       |
|--------|-------|
| プルーン乾燥 | (7.2) |
| 落花生    | (7.2) |
| ゆず果皮   | (6.9) |
| パセリ    | (6.8) |
| ゴボウ    | (6.1) |
| ゆりね    | (6.0) |

### なぜ**食物繊維**が必要なのでしょうか？

食物繊維は消化されずに、小腸を通過して大腸まで達する食品成分です。便秘の予防をはじめ整腸効果だけでなく、血統値上昇の抑制や血液中のコレステロール濃度の低下などの生理機能が明らかになりました。日本人の多くが不足気味の成分で、積極的に摂取することが勧められています。**特定保健用食品**で「おなかの調子を整える食品」として認められているのが食物繊維です。大腸まで達する成分で、水に溶けないセルロースやオリゴ糖などの成分も含まれています。大腸内の腸内細菌に利用され、便秘予防や腸の働きを正常にするだけでなく、体にとって有益な生理機能を持つことが明らかになっています。食物繊維の摂取量は1日当たり女性で19g、男性24gが望ましいと言われていました。

家族の健康を支える皆さんの努力に沿えるよう、私も頑張ります。  
ご質問がありましたら気楽にお寄せ下さい、お待ちしております。



筑紫野ベレッサ2階にある婦人服のお店をご紹介します。この通信を見せるだけでも5%引きです。遊びに行ってみませんか？

ミセスファッション&手芸材料の店

# ファン