

～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42号 3月1日

すまいる
筑紫野店

美しが丘南 3・10・6

TEL092・926・8222

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

春から元気生活始めませんか？…

今年のすまいるテーマを“食”に致しましたが、関心をお寄せいただく方から質問をいただきました。「大好きなご飯を夜2杯食べたいがご飯は太りますか？」

ご飯は水だけを原料にしていますから、パンやうどんに比べカロリーは低いのですが…糖質が厄介です。

糖質？聞いたことはあるけどどんなものかな？と思われる方もいらっしゃるかもしれませんよ。

糖質についてお知らせします。

糖を主成分とする物質、炭水化物のことを言います。

3大栄養素は脂質タンパク質糖質。

穀物・砂糖・イモ類など体のエネルギー源、体を作る材料と考えて下さい。

普段の食事では「甘いもの」と「でんぷん」が主な糖質源になっています。甘いものだけではない甘くない糖質もあります。米麦などの穀物、イモ類に多いでんぷんなどです。食べ過ぎにはご注意ください。



ご質問に対して私の見解は、夜の糖質は取り過ぎないこと。

参考までに、私は取っていません。その代りあきれるくらいのお野菜をいただいています。

もやし1袋にその他の野菜、きのこ類3～4種類と馬が食べるくらいの量です。

お陰で快便の毎日ですよ。



皆様に爽やかな風が吹きますように

そろそろ春の準備を始めませんか？

春は動きが鈍かった体も、むずむずするくらい体を動かしたくなる季節です。自然と心も軽くなりますが、決して無理をしないでください。1年でギックリ腰の発症が1番多いこともあります。心と体が一致してない難しい季節です。発症したら夜中でも大丈夫です、すぐにお電話をください。対処法をお知らせいたします。

最近鉄分の多い常備菜を作ってみました。
簡単に出来ますので皆様もご家庭でなさってください。

材料	切干大根	60g
	油揚げ	200g
	エノキタケ	400g
	すりごま	8T
	酢	4T
	みりん	4T
	かつお節	200g
	醤油	4T
	生姜	2かけ
	水	100cc

下ごしらえ

切干大根をさっと水洗いする
ぎゅっと絞って100ccの水につける

油揚げ(ないときは納豆、豆腐)
千切りにする

エノキタケ食べ易い大きさに切る

生姜を千切りにする

作り方手順

- ① 油をひかず油揚げを炒める
- ② エノキタケを入れ、酢を加える
- ③ 醤油、みりんを入れる
- ④ 切干大根を入れ加熱する
- ⑤ 生姜を入れる
- ⑥ かつお節を加える
- ⑦ すりごまを入れて混ぜ合わす

出来上がり

※ 1食に140g食べてください

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いつ
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