

～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

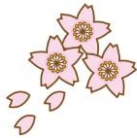
にこにこ通信

第 43 号 4 月 1 日

すまいる
筑紫野店

美しが丘南 3・10・6
Tel.092・926・8222

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



桜に元気をいただきながら…

こんにちは すまいるの黒川です

今年は桜の開花が早かった割には遅くまで花を楽しみことができ、ラッキーでした。皆様お花見は楽しんでいただけましたか？ 私事ですが広島～島根～鳥取と小旅行をしましたが、どこへ行っても見事な満開の桜に幸せな気持ちで帰ってきました。



旅の楽しみ美味しいもの、満腹になりました。ここでも幸せの実感でした。宍道湖のしじみについて耳学問をしてきました。



しじみの効能について

しじみにはタウリン、アスパラギン酸、コハク酸が多く含まれミネラル豊富で**カルシウム**はアサリの 4 倍。脳神経に働き、記憶力、集中力を高める。ビタミン B12 はウナギに匹敵します。

タンパク質は量は少ないながら卵、牛肉と同じ位良質で消化吸収がよく肝臓に負担がかからない。

鉄についてもレバーと同程度含み、貧血予防、食欲体力増加に効果あり。オルナリンというアミノ酸は、脂肪を燃えやすくする効果もあり、ダイエット効果に期待できる理想の食品とされています。

お酒を飲んだ翌朝にしじみを摂取すると良いと言われています。これは肝臓の働きをよくするメチニオン、タウニン、ビタミン B12 が肝臓に働き貧血を防ぎ肝臓の働きを増進し、アルコールの消化をしてくれるからです。

現在宍道湖ではしじみ保存のため、漁獲量に規制がされ時間の制約、漁についても 1 週間のうち 3 日とされています。地元の漁師さんたちの努力で、しじみも少しずつ増えているとのこと。現在日本中で漁獲量は 35%、日本一ということでした。

皆様に爽やかな風が吹きますように



4月はタンパク質について調べました。

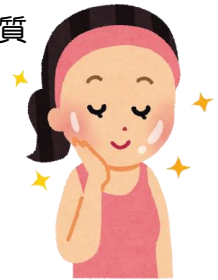
私たちの体の原材料となるたんぱく質。体のどの部分に使われているのでしょうか？

【タンパク質を原料とする体の各部分】

・臓器・筋肉・血液・肌・骨・髪・ホルモン・免疫にかかわる物質・神経の情報伝達を担う物質

細胞の成長や増加を制御する物質 etc…

このように、タンパク質は、広範囲で私たちの体の原材料として活躍しています。



私たちの体のタンパク質は、絶えず分解と合成を繰り返しています。

たとえば骨は7~8ヶ月、肝臓は約12日で、そのたんぱく質の半分が入れ替わります。

この材料を補うために、タンパク質を毎日補給する必要があります。

タンパク質が不足すると、体の各部分でタンパク質を必要とする場所が正常に機能しなくなる恐れがあります。

【タンパク質が不足して起こる症状】

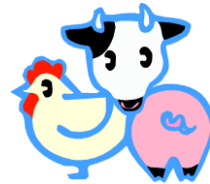
肌荒れ・薄毛・血液循環不純・筋肉減少・倦怠感・むくみ・代謝低下・免疫力低下…

このように健康な体、美しい体を作るためにはタンパク質が大切で欠かせないことが、よく分かりますね。

タンパク質には動物性タンパク質と植物性タンパク質があります。

【動物性タンパク質】肉・魚・卵など

【植物性タンパク質】穀類・豆・野菜など



動物性と植物性ではタンパク質の性質が異なります。この違いを知らずにいると、栄養バランスを大きく崩してしまうこともあるのです。

動物性食品ばかりを食べすぎると、脂肪の摂りすぎになる恐れがあります。

植物性タンパク質を上手に摂るには、多品目を食べ合わせることで足りないアミノ酸を補い合うのがコツです。

特にお勧めなのは、大豆とご飯の組み合わせ。大豆は植物性食品のなかでもアミノ酸スコアが86と特に高く、ご飯もパンなど他の主食に比べてスコアが高いのが特徴です。



動物性タンパク質：植物性タンパク質=4：6 の割合で摂るように。



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。



先月号裏面で鉄分の多い常備菜の材料(かつお節 200→20グラム)が正解です。すみませんでした。



筑紫野ベリッサ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

フアン