

～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 51 号 12 月 1 日

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

今年もいろいろありました…

こんにちは すまいるの黒川です



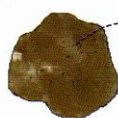
今年の 10 大ニュースはもうすぐ報道されますが、身近な九州中部地震は復旧にかなり時間がかかりそうで、お気の毒でなりません。お金に絡む事件も多かったですね。私たち庶民にはなかなか定着しないお金です。東京都知事の使途不明金や公私混同問題で辞職。その後の選挙で初の女性都知事誕生! 男の人には思いもつかない“もったいない”精神で見直しの数々、あっぱれです。全国各級議員の金銭感覚には少なからず怒りを覚えました。

私たちの税金で賄われていることを忘れ、手にしたとたん自分のお金と勘違い何とも都合主義の感覚、目に余るばかりでした。

世界に目を向ければ、イギリスの EU 離脱が衝撃的でした。まさかのアメリカ大統領選挙結果 !! 来年はどうなるのでしょうか? 世界の経済をけん引するアメリカです、トランプ大統領から目が離せません。皆様のご家庭では健やかな年末を控え、新年の準備にお忙しいことでしょう。今年最後の通信です。冬を元気に乗り切るために滋養強壮作用があるとして人々の栄養源になっている「山芋」について調べてみました。

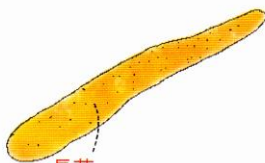
山芋パワー!

山芋には血管に水分を取り入れ体を潤し乾燥肌を改善する等、肺の機能を高め咳を鎮めるとされる滋養作用や、胃腸の機能を高め風邪やウイルス性の病気に負けない体を作る強壮作用があります。



つくね芋 (大和芋)

ゴツゴツとしたこぶしのような形で、関西で大和芋といえ、つくね芋のこと。山芋の中では最も粘りが強く、濃厚な味で強壮作用がある。すりおろしてとろろ汁、焼き物、揚げ物に。



長芋

栽培される山芋の3分の2がこの品種。水分が多くシャキシャキとした食感で、粘りやアクは少なく体を潤す滋養作用がある。食感を活かし短冊や薄切りにしてサラダ、和え物、揚げ物に。

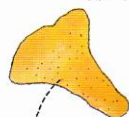


もかご (零余子)

山芋の蔓に茎の一部が太ってきた直径1cmほどの丸い芋(球芽)。炊き込みご飯などにして食べられています。

山芋

長芋や自然薯は地中で50cm~1mほどの長さになります。



いちよう芋 (大和芋)

関東で大和芋といえ、いちよう芋のこと。扁平な形が特長。なめらかで粘りが強いが、アクは少なく強壮作用がある。すりおろして山かけ、つくねなどのつなぎに使うとふんわりする。



自然薯

日本原産で山野に自生。粘りとアクは強く、うま味は濃厚で、強壮作用がある。すりおろしてだしのぼしてなめらかにし、とろろご飯に。

山芋の種類

地方によって呼び方が違い、種類がわかりにくい山芋ですが、日本には大きく分けると水分の多い「長芋」と、粘りの強い「自然薯」、粘りが強く九州・沖縄の一部で栽培されている「大薯」などがあります。

皆様に爽やかな風が吹きますように





年末を控えお忙しい貴女へチョッと目にした情報をお届けします

健康特集
Healthy&Beauty

速攻! お部屋も、身体も一緒に \ スッキリ! / 引きしめエクササイズ

教えてくれるのは

福岡市内外のスポーツクラブで、エアロビクスやアクアビクス、公民館でキッズダンスや、中高年向けの介護予防の運動を指導しています。

健康運動指導士
エアロビクス
インストラクター
うめつ ひさこ
梅津 寿子先生



福岡市内外のスポーツクラブやカルチャースクールで、エアロビクス及び格闘系エクササイズのレッスンを担当しています。

フィットネス
インストラクター
まつお まよ
松尾 万葉先生

今回ご紹介するエクササイズは、短時間で簡単にできるものばかり。お部屋をキレイにしながらか、身体もスッキリさせましょう!

忙しい人にもおススメ!
掃除しながらシェイプアップ
冬は寒くて身体を動かす機会が減るため、太りやすいと言われます。そういえば最近、身体が重たくなった!なんてことはありませんか?
とはいえ、冬は食べ物がおいしい季節。これから年末にかけては、食事会などイベントも盛りだくさんで、太ってしまわないか心配ですよね。でも忙しくて運動をする時間がないという方は、年末の大掃除をしながら身体を動かす「ながらエクササイズ」はいかがでしょうか。

太ももを中心とした下半身の筋肉を動かすことで、
身体全体の血流が良くなり、脂肪が燃えやすくなりますよ。

掃除機をかけながら
代謝アップ

1

太ももに効く♪

背筋を伸ばしたまま、右足を大きく前に、1歩踏み出します。

この姿勢を
20秒×3セット

※反対側も同様に行います。



かかとから踏み出します!

掃除機はおへその前で持ちましょう。

基本姿勢はコレ

2

背中と胸に効く♪

足は固定したまま、左腕を後ろに引きます。上半身はひねらずに、背筋(肩甲骨)を使って引きましょう。

1と2の動作を
30秒×3セット

※反対側も同様に行います。



1

肩回りに効く♪

左腕をできるだけ前に伸ばしながら、右足を1歩前に踏み出します



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