ヒコナっうしん Vol.27

7月
2017/07/01

～いつまでも健康で美しくあるための情報
明日香村のヒコナ鍼灸整体院がお届けします～

夏バテ予防

7月は本格的な暑さがやってくる時期です。夏バテというのは、夏の終わりに症状がひどくなりやすいので、今から夏バテで・・・という人は少ないと思いますが、この時期の過ごし方が、夏バテ予防にとても大切です。
今からできる夏バテ予防法をいくつかご紹介します。

＊火を使った料理を食べる

生の野菜が美味しい季節です。旬のものですが、食べすぎは身体を冷やす作用があります。身体が冷えると自律神経が乱れやすくなり夏バテにつながります。生野菜だけでなく、火を使った料理も摂るようにします。きゅうりのしょうが炒めなんかも美味しいです^^

＊冷たい飲み物、アイス、冷房の効かせすぎはNG

これもやはり身体を冷やしますので、ほどほどに。

＊水分は適度に摂る

汗をかいていないようでも、意外とかいています。失った水分は補います。常温の水がベストです。また、汗をかきたくないから水分をとらないようにすると、本来備わっている身体の体温調節ができなくなるので、負担がかかります。

＊お風呂にはいる

暑いのでシャワーになりがちですが、身体のためには、湯船に少しでもつかりましょう。はっか（ミント）の精油には冷感作用といって、冷たく感じる作用があります。実際に冷やしているのではないのですが、ひんやり感があるので夏のお風呂におススメです。

夏バテ知らずの身体を今からつくりましょう～！

とうもろこしのゆで方

夏！トウモロコシが美味しい季節です。子どもも大好きなトウモロコシ♪美味しいトウモロコシをもっと美味しく！それも短時間で簡単にゆでる方法のご紹介～。

鍋に重ならないようにトウモロコシを入れる。鍋が小さい時は切る。又は折る。（私はフライパンでやっているので、そのまま入れています。）水を300cc位入れます。（全然水かぶりません。）塩を小さじ半分入れて、ふたをして強火で3分。ひっくり返してさらにもう1分。残ったお湯を捨てて出来上がり♪トウモロコシは重ならなければ1本から何本でも同じやり方水の量で大丈夫です。簡単でガスも節約できます^^

ことば

「運がいい人も、
運が悪い人もいない。

運がいいと思う人と、
運が悪いと思う人がいるだけだ。」

By 中谷彰宏

私は、運がいいと思っています～^^

記念日と七十二候

～おもしろい記念日＆
季節の移り変わりの目安に≪７２候≫～

温風至　7/7～7/11

あつかぜいたる
雲の間から注ぐ陽がだんだん強くなる頃。温風とは湿った空気が山を越え、乾いた温かい風となって吹き降ろすフェーン現象のことを表しているとも言われています。

蓮始開　7/12～7/17

はすはじめてひらく
蓮がゆっくりと蕾をほどき、花を咲かす頃。蓮は花が開いてから四日目には散ってしまいます。

7月5日　江戸切子の日
（切子の典型的な模様である「魚子（ななこ）」の語呂合わせでこの日に制定されました。）

7月20日　ハンバーガーの日
（1971年銀座三越1Fにマクドナルドの日本第一号店が開店したのを記念したものです。）

ハーブティ

これからの季節にピッタリ
ビタミンC豊富『ローズヒップ&ハイビスカスティー』

ヒコナでの施術の後にお出ししているお茶、身体に優しい飲み物を・・・という基準で、色々な飲み物をお出ししています。色々とはいっても、必ず常備しているものがありまして、一つはたんぽぽコーヒー。そしてもう一つ、今回ご紹介する「ハイビスカス&ローズヒップ」のハーブティです。

ビタミンCが豊富なので、疲労回復、美肌、美白効果が期待できる、まさにこれからの季節にもってこい!!のハーブティなんです。私は最近、ほぼ毎晩のようにこのお茶で一服しています。たいていのスーパーには置いてありますので気になる方は是非☆

身体に嬉しい～アレコレ❤

むくみ解消
疲労回復
美肌や美白のために
便秘解消
老化防止　etc…

❁ローズヒップはビタミンCの爆弾!と呼ばれるほど、ビタミンCが豊富です。
❁色が綺麗なピンク色なのはハイビスカスによるものです。
❁ホットではもちろんアイスでも◎。酸味が気になる時は、はちみつを入れるのも美味です～。

ヒコナおやつ

✿あまざけクッキー✿

《材料》
薄力粉　100g
☆てんさい糖　20g
☆菜種油　大さじ2
☆甘酒(麹からつくられた濃縮タイプ)40g
☆しょうがのすりおろし　小さじ1
☆塩　ひとつまみ

《つくりかた》
1.ボウルに☆印のものをすべて入れよく混ぜる
2.薄力粉を入れゴムベラでさっくりと混ぜる
3.粉っぽさがなくなってきたら、台に取り出して手でひとまとめにする(あまりこね過ぎないよう)
4.めん棒で4ミリの厚さに伸ばし型で抜く
5.160℃のオーブンで25分焼く

※甘酒は、最近スーパーなどでもよく見かけますが、酒粕由来のではなく、麹から作った濃縮タイプのもの、または自家製のもので作ってくださいね。

編集後記

先月、和精油の講座に行ってきました。(和精油=日本の植物から摂れる精油)たーくさんの学びがあり、とても楽しくあっという間の時間でした。意外な精油の魅力を発見して、改めてアロマって良いなぁ思いました。最近は青森ヒバと高野槇と柚子の手作り化粧水をつかっていて、肌の調子も良く嬉しいです。

そして、今回、トウモロコシのゆで方をご紹介しました^^ゆでるなんて簡単なことですが、ゆでる時「時間何分だったっけ?」と、私は毎回思うのです。そして、スマホで調べて、そうかそうか～とゆで始める。こんな私みたいな人もいるはず!と思いまして、今回の通信でトウモロコシのゆで方をご紹介してみました^^しかも時短で美味しいので是非お試しください～～

最後はお知らせ・・・
☆毎月恒例の**ワンコイン整体体験**
(500円で約10分の施術が受けられます)
7月は**24日(月)11時～14時**まで
場所は飛鳥駅そばの『ひだまりカフェ』さんです。
ご予約不要ですので、お気軽にどうぞ～^^

発行

ヒコナ 鍼灸整体院
hikona acupuncture

肩こり・腰痛
産前産後ケア・
小顔矯正・小児鍼

ご予約・お問い合わせは
0120-543-378

高市郡明日香村岡 1200-1
近鉄橿原神宮前駅 or
飛鳥駅よりバス
飛鳥観光会館前下車徒歩1分

ヒコナ通信は HP でもご覧いただけます。⇒⇒
ヒコナ で検索！