ヒコナつうしん

Vol.13
2016/May

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

特集

～日焼けを加速する食品と回復する食品～

そろそろ、紫外線が気になる季節です。
日焼け対策には日焼け止めや肌が直接日に当たらないように外側からの対策が第一ですが、ここでは、身体の内側、食べ物からの日焼け対策をご紹介します。
よく日焼けしたらビタミンCと言いますが、反対に避けた方がいい、日焼けを加速する食品があることはご存じですか？光毒性物質　ソラレン　を含む食品をたくさん摂取した後に日光に当たると日焼けを促進すると言われています。ソラレンを多く含むものは・・・

きゅうり　セロリ　パセリ　三つ葉
オレンジ　レモン　アセロラ　グレープフルーツ

などです。ですが、これらの食品はビタミンCも多く含んでいます。矛盾しているように思えますが、大切なのは食べるタイミング。日焼けする心配もなく、その日あびた紫外線ケアにもなる夜に食べるのがいいのです。
では、朝食には？朝に食べるといい食品は美白作用のあるリコピンが豊富なトマトや、βカロチンの豊富なかぼちゃや人参などがおすすめです！

ごあいさつ

こんにちは。ヒコナ鍼灸院/ヒーリングサロンの欠瀬美江（かけせよしえ）です。

過ごしやすい気候になりましたね。風を切って自転車を走らせるのがすごく気持ちのよい今日このごろです。

4月から新しい生活リズムになった方は、お疲れが出てくる頃かもしれませんね。様々なリフレッシュ方法があると思いますが、お手軽でおススメなのは自然のパワーをもらうことです。
近所の公園や神社などに出掛けて、深呼吸したり、木に触れたり抱きついたり、芝生に寝転んだり・・・。
自然のパワーをチャージして元気になれますよ！

私もよく、石舞台公園や甘樫丘でピクニックたのしんでいます～～

記念日と二十四節気

～おもしろい記念日＆季節の移り変わりの目安に≪二十四節気≫～

立夏　りっか　5月5日
夏が始まる新緑の季節。過ごしやすい天候がつづきますが、五月病という言葉のように体調を崩しやすいときでもあります。

小満　しょうまん　5月20日
麦の穂が実り、徐々に満ちてきたという意味。そこから万物が生長し天地に満ち始める時季を表すようになりました。

5月4日　オードリーヘプバーンの誕生日
5月8日　ゴーヤの日
5月27日　百人一首の日
5月29日　呉服の日

アロマのススメ

簡単♪手作り リードディフューザー

リードディフューザーってご存知ですか？名前はピンとこなくても、雑貨屋さんなどで販売されている、液体の入った瓶に木の棒がいくつか刺してある香りのするもの。と言ったら、見たことあるという方も多いと思います。お手洗いや玄関などお気に入りの香りがすると気分がいいですよ☆　きちんとしたものですと、何千円かしますが、実は簡単に手作りできるんです～♪

【必要なもの】
空き瓶
竹串　数本
無水エタノール　50ML
（↑薬局で買えます）
お好きな精油　50滴分
（↑ヒコナで買えます）

1. 空き瓶に 無水エタノールを入れ、お好みの精油を入れる
2. 尖った方を切りおとした竹串で、軽く混ぜ、そのまま串は瓶に刺しておく

＊コツも何もありませんが、精油を2，3種類ブレンドすると、香りに深みがでます。ブレンドが難しい時は、誰からも好まれ、ブレンドしやすい柑橘系の精油を他の精油に合わせてみるといいと思います。

ヒコナにも有ります。これはビンの口が広いので、ほこりよけに紙をかぶせて紐でしばっています。

ことば

「魅力的な唇のためには、
　　優しい言葉を紡ぐこと。
　愛らしい瞳のためには、
　　人々の素晴らしさを見つけること。」

「女性の美しさは、
　その人の瞳の奥にあるはずです。
　そこは心の入り口であり、
　愛情のやどる場所でもあるからです。」

『サム・レヴェンソン』

アメリカの詩人・サム・レヴェンソンの詩集『時の試練を経た人生の知恵』に収録されているものの一節です。
これはオードリー・ヘプバーンが生涯最も愛した詩と言われていて、いつの間にかオードリー自身の詩として知れ渡るようになったようです。
5月4日がオードリーの誕生日だということで、ちなんだ言葉を選んでみました。

編集後記

先月の編集後記にもかきましたが、5月から技術をさらに深める為に月1で学校に通います。
びっくりするくらい美しく変身でき、しかも効果が長続きする小顔矯正。施術後は何度も顔を触ってその効果にニンマリ～となる技術！女性なら絶対受けたいと思います。
そんな魅力たっぷりの小顔矯正！奈良で、明日香で、ヒコナでお受けいただけるようになります！
頑張って修行してきます～^^

さて、最後はお知らせです。
☆毎月恒例のワンコイン整顔術
5月は30日（月）14時まで　飛鳥駅そばのひだまりカフェさん

☆サイトリニューアルしました。
良かったらご覧ください！

では、次号も楽しみにしていてくださいね♪

発行　ヒコナ 鍼灸院 healing salon
肩こり・腰痛・産前産後ケア・小児鍼・おっぱいケア
在宅リハビリマッサージ
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
HP &blog ⇒
ヒコナ 明日香
で検索！