ヒコナつうしん

～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～

2
2019/2/01
Vol.45

ごあいさつ＆最近のできごと

新しい年になって早いものでひと月経ちましたね。

時間は誰にも平等にあるもので、どう過ごすかが大切！！とはわかっていても、ついついやらないといけないことを先延ばししてしまうことってありませんか？日々忙しくできないとか、面倒くさいとか。私も年末に引っ越しした自宅の片付けを先延ばししてしまっています。

日本のマザーテレサとも言われた福祉活動家の佐藤初女さん、（青森で森のイスキアという、悩みや問題を抱える人を受け入れる場を主宰されていました）がこのようなことをおっしゃっていました。

「私は面倒くさいという言葉は好きではありません。」

そういう姿を素敵だな～かっこいいなと思っていますが、それでもやはり面倒くさいっておもってしまうのです。

そうしたら、先日こんな言葉に出会いました、面倒くさいと思ったら、それを「**やりがいがある！**」と変換するんです。前向きな捉え方♪いいですよね～

面倒くさいと思ったら、思いだしてみて下さい。
なにかのヒントになると幸いです！

チョコレートの原料カカオの話

２月といえば、バレンタイン。バレンタインといえばチョコレート。ということで、チョコレートの原料ついてご紹介します。チョコレートは「カカオ」からつくられていることはご存じの方も多いと思います。ではカカオって何でしょう？

バラ科アオイ目アオイ科。アメリカ大陸生まれの熱帯性の樹木。ブラジルのアマゾン川流域と、ベネズエラのオリノコ川流域が原産で、現在も赤道を中心としたあたりで生産されています。

種子を粉にして煮た「苦い水」として愛飲されていたカカオは、大航海時代にスペインに発見され、新世界のエキゾチックな果物としてヨーロッパに渡りました。そこから砂糖が加えられたり、固形にしたりと改良され現在の「チョコレート」に通じるものができたといわれています。

カカオの歴史は古く、マヤ・アステカの時代から利用されていました。貴族階級の飲み物として、また貨幣としても使われるほど貴重なものでした。活力向上効果を期待され宗教行事にも、神の恵みをして扱われていました。植物学者がカカオの学名を「Teobroma(テオブロマ)」ギリシャ語で神の食べ物と名付けたことからも、伺えます。

実際に栄養満点のカカオ、生のカカオには30種類の栄養があるといわれています。カカオの栄養については、また次回のヒコナ通信に書きたいと思います。

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≫～

魚上氷　2/14～2/18

うおこおりをいずる
春の暖かさで湖や川の氷が割れ、氷下で泳いでいた魚が氷の上に跳ね上がる頃。温かくなった水の中に、ゆらゆら泳ぐ魚の姿がよく見え始めます。

土脉潤起　2/19～2/23

つちのしょううるおいおこる
冷たい雪が暖かい春の雨に代わり、大地に潤いをあたえる頃。寒さもゆるみ、眠っていた動物も目覚めます。

☆2月12日　ペニシリンの日
1941年（昭和16年）世界初のペニシリンの臨床実験に成功。

☆2月23日　富士山の日
ふろしきの日

本のご紹介　きたない子育てはいいことだらけ

先日こんな本を読みました。
「きたない子育て」はいいことだらけ！
丈夫で賢い子どもを育てる腸内細菌教室
子育てとありますが、内容はお腹の中の微生物のおはなしです。
サイトより内容紹介
哺乳瓶は殺菌しない、食器は適当に洗う、昆虫に触ってもすぐ洗わない、犬のよだれはアレルギー予防になる、などなど驚きの新事実が満載。
腸内環境を豊かにし、子どもを心身ともに強くする科学的育児法！

著書の2人はカナダの微生物や腸内細菌の研究者です。
アレルギー、ぜんそく、アトピー、肥満、炎症性腸疾患、うつ、ADHD……
すべて腸内細菌が関係するということで、腸内の環境をよくすることがすすめられていました。殺菌しすぎることで、腸内細菌の種類が偏り、そのことが上記のような症状につながる。なので、表題のきたない子育てとつながるのですが、もちろん、衛生状態を悪くすることを推奨しているわけではなく、過度の除菌殺菌は不要ということでした。また、腸内環境をよくするために、プロバイオティクスの摂取をすすめてありました。サプリメントのようなものもあるのですね。私的には日本の伝統的な発酵食品、納豆やぬか漬け、麹なんかを積極的にとることでもいいのかなと思いました。ヨーグルトもいいですが、人工甘味料はやはり腸には良くないので、無糖タイプのものがおすすめです。あとは、ストレスをためないことも書いてありました。食べるものと心がまえは大切ですね。読み応えのある本ですが、面白いので興味のあるかたはぜひ♪

ことば

「幸せは『なる』ものではなく

『気づく』もの」

出典不明

どこかの本に書いてあり、印象に残っていたのですが、どこで出会った言葉なのかわすれてしまいました。幸せは感謝の気持ちだとも言われています。

おしらせ

3月8日（金）にイベントを開催します！明日香の子育て支援団体『らふらぶ』主催の美食癒がテーマのイベントです。子育てに頑張ってるお母さんがちょっと息抜きできたり、親子で楽しめるようなイベントを企画しています。
私は企画のお手伝いと当日はブース出展もします。ぜひのぞいてみて下さいねー
詳しくはSNSなどでもお知らせします。
フォローしてくださると嬉しいです～

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

高市郡明日香村島庄 16-3
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。⇒