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~

2019/3/01 Vol.46

ごあいさつ&最近のできごと



こんにちは ヒコナ鍼灸整体院の かけせよしえです

失日、こちらのお菓子を頂きました。

奈良県の会社が製造しているので ご存知の方もいると思いますが、 「パスタでポン」の 産直のお店などでは見かけていて

気にはなっていたのですが、自分で 買う事はなく、いつも存在は認め つつもスルーしていました。

この度、頂き物として我が家にやって

きたのです。 さっそくいただくと、想像以上にサックサクで美 味しい――^^手がとまらないのちょっと食べすぎそうで危険

名前のとおり、Pスタ(シェルの形のもの)をポン菓子製造 器にいれて、ぽんっとしたものに、キャラメルなどをからめて つくられていますの

味はキャラメル、チョコレート、きなこ、メープル等々数種類 あり期間限定味もあるようで、迷いますね~のひなあられ 替わりにもよさそうですね^^

帰省の際のお土産にしてもイイなと思いました。今一番の おすすめお菓子のご紹介でした。

カカオの話 栄養編

前回2月ということでチョコレートの原料カカオについてジ 紹介しました。今回は、その続編ということで、カカオって 身体にいいの??カカオの栄養について一部ですがご紹介 ですの

カカオは近年スーパーフードともいわれ、美容やアンチェイ ジングに効果があるといわれています。カカオ成分が70% 以上含まれるものを一般的に高カカオチョコレートと呼んで いますの

カカオの栄養のなかでも注目成分はポリフェノールの 赤ワインでも有名ですが、例之ば86%のカカオチョコレー トには赤ワインの 16.3 倍ものポリフェノールが含まれていま す。身体の酸化をとめてくれる効果があり、血圧のを下げ る効果もあると言われています。

また、食物繊維も豊富です。 善玉菌のエサとなって腸内の パランスを整えてくれる「カカオプロテイン」という成分も豊 富なので、便秘でお悩みの方にもよいそうです。

また、「テオプロミン」というカフェインに似た成分があり、 これが気持ちをおだやかにしたり高めたりする作用を持って いますの

心だけでなく体にもうれしい事がたくさんのチョコレートです が、同時に沢山の砂糖や添加物を取り入れてしまっては 台無しです。 おすすめはカカオマスの濃度が高く、 (原材 料の一番はじめが「砂糖」ではなく「カカオマス」であること

が一つの目安です) 体に負担をかけ ない甘味料を使っている。 そしてよりシ ンプルな材料で作られているチョコレ ートでする 美と健康に良いカカオ 上手にとりいれていきたいですねる



~おもしろい記念日&

季節の移り変わりの目安に≪72候≫~



桜始開 3/26~3/30

さくらはいめてひらく

然に感謝し春を祝福しましょう。

雷乃発声 3/31~4/4

PASTA de PON

かみなりすなわちこえをはっす 全国各地から桜の開花が聞こえ 春の訪れとともに、恵みの雨を呼ぶ てくる頃。本格的な春の到来で、雷が遠くの空で鳴りはじめる頃。季 す。きれいな桜の木の下で、自 節の変わり目であり大気が不安定で あることから、雪や雹を降らせることも あります。動物も目覚めます。

☆3月15日 オリープの日 1950年、昭和天皇が小豆島にオ リープを御手植えされたとして制 定されました。オリープは幸せを呼 ぶ木ともいわれ、 7117 274 772 711 平和や知恵という 花言葉を持ってい ますの

辛い花粉症~マスク以外の対策をご紹介

暖かくなってきて嬉しいですねよろの反面、気になること・・・花粉の日本人の4人に1人は花粉症だそうです。花粉症は体内に入った花粉に対して人間の身体が起こす異物反応です。体内に侵入した花粉を異物と認識し、この異物(抗原)に対する抗体を作り、再度侵入した花粉を排除しようとする反応です。一般的には身体にとってよい反応ですが、過剰すぎると生活に支障がでます。くしゃみや鼻水などで異物を出そうとしているのですが、辛いですよね。

იბაიაკიტებიიტეტებიტებებიციებებეტიტებეტიტიბიბებებებაბატიბებიტიბიტებიტიტიტებებებებებებებ

テレビなどで花粉情報を案内していますが、あまり見ないことをおススメします。花粉が沢山飛んでいる!とわかると、それだけで、症状がひどくなるらしいです。花粉がぷわーと飛んでいる様子なんて見ないに越したことはないです。お化けを怖がっていると柳の木でもお化けに見えてしまう。それと同じで花粉を怖がっていると、過剰に症状がでてしまいます。プラシーポ効果の逆ですね。

悪化の因子であるストレス、睡眠不足、飲みすぎなどを抑えることも大切です。 体調を整えるという意味で、マッサージや整体も助けになりますよ。

アロマテラピーも快適に過ごすのに役立ちます。鼻がまりにはユーカリやはっか。アロマスプレーを使ったり、マグカップ吸入をしたり。目のかゆみにはラペンダーで冷湿布。やりたいなと思ったち、詳しいやり方は直接聞いてくださいね。

იენის არ კერის და განაცია და განაც

また、ヒコナでお取扱いしている、万能美容液ソティルのこれを綿棒で鼻粘膜に塗る、顔に塗りこむというケアで、症状が和らいだというお声が届いています!お試しサイズ も入荷していますのでお辛い方は是非ともお試しくださいの

マスク以外の花粉症対策、お役にたてれば嬉しいです。春を快適にすごしたいですね!

ことば

「「今」という瞬間を

意識して生きたいと思う。

「今の心」と書くと

「念」という字になると気づいた時、

「念ずれば花開く」という

言葉の意味がわかるように

思ったものです」

By 渡辺和子

おしらせ

前回のヒコナつうしんのお知らせ欄にも書きましたが、3月8日 (金)に明日香村でイペントを企画しています。美☆食☆癒をテーマに、日頃頑張っている子育て中のママたちが子連れで来ても楽しめるような内容、企画を考えています。スタッフ全員子育てもある中、皆でできることを担当しあって、準備しています。学生時代の文化祭みたいです。

[日時] 2019 年 3 月 8 日(金) 10 時~16 時

[場所]明日香村中央公民館

奈良県高市郡明日香村川原 9-1 無料Pあり

- ・ 手作リ小物・ハーパリウム・骨格診断カラー診断・ペーグル
- ・冷凍ケーキ・ドレッシングなど出店しており、姿勢やウォーキングセミナーも開催します。ヒコナは小顔矯正と肩や首の整体の施術をご提供します。詳しくはインスタやFBにも書いています。







• 石舞台古墳

『フォローた大歓迎♪

発行

ヒコナ
鍼灸整体院

産前産後ケア・ 小顔矯正・小児鍼

hikona acupuncture

ご予約・お問い合わせは



肩ニリ・腰痛

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。⇒

