

ヒコナ っうしん

～いつまでも健康で美しくあるための情報 明日香村からお届けします～

1

2020/01/01

Vol.56

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

あけましておめでとうございませう
今年もよい一年になりますように

言祝ぎ(ことほぎ)という言葉が最近知りました。言祝ぎとは「言葉によって祝う」こと。「あけましておめでとう」というのも言祝ぎの言葉だそうです。

「おめでとう！」と先にお祝いをすることが予祝になり本当におめでたいことが起こるという考え方なのです。すごく素敵だと思いました。

本年もヒコナ鍼灸院はみなさまが健康でキレイで楽しく快適な生活をおくるための精一杯のお手伝いをさせていただきます。

どうぞ、本年もよろしくお願ひいたします。



最近買ってよかったもの2つ

最近私が個人的に買ってよかった^_^と思ったものを2点ご紹介します!

その1 パブリックオーガニックのリップ 100%天然由来成分で、その71%がオーガニック原料。イランイランとネロリの精油が配合されているので香りも抜群にいいリップです。石けんで落とせるもので肌にも負担が少ないです。「時間が経っても落ちないものがない!」という方には物足りないと思いますが、肌が弱いとか、一般的な口紅が苦手な方(←わたしです)には、おすすめです。さらに、こんなに良品なのに値段700円!店頭で売っているのを探したのですが、近くでは見つからず、ネットで購入しました。Amazonでも取り扱っていますよ。



その2 ダヒヨーグルト種菌

以前は豆乳と玄米からヨーグルトを手作りしていたのですが、一度やめるとまたイチからやるのが、ちょっと大変...。市販のヨーグルトを増やすというやり方もしていましたが、安定して美味しく作れない...。ということで、今回ヨーグルト種菌を買ってみました。牛乳とこの種菌を混ぜて放置するだけでヨーグルトが完成します!他の種菌を知らないのでもあまり比較できないのですが、これまでの私のやり方よりも簡単。酸味控え目で美味しいヨーグルトでした。ちなみに「ダヒ」というのは、インドのヨーグルトのことです。これもネットで購入できます。



～今月の記念日&

季節の移り変わりの目安に「72候」～

記念日と二十四節気

水沢腹堅 1/25～1/29

さみみずこおりのつめる
沢に流れる水さえも凍る厳冬の時期ということで、その光景を想像するだけで震えてしまいますね。ちなみに寒さの日本記録は-41℃で、明治35年1月25日に旭川市で観測されました。

鶏始乳 1/30～2/3

におとりはじめてとやにつく
「乳す」は鳥が卵を産むという意味です。養鶏が中心となった現代では分かりづらい状況となってしまいましたが、本来、鶏の産卵期は春から初夏にかけてで、卵はその時期にしか生まれにくい貴重品でした。

☆1月22日☆ カレーの日
昭和57年(1982年)に社団法人全国学校栄養士協議会が1月22日の給食のメニューをカレーにすることを決め、全国の小中学校で一斉にカレー給食が出されたことにちなんで定められました。



CURRY

珈琲のメリット & デメリット



コーヒー好きですか？好きな方も苦手な方もいらっしゃると思うのですが、私は好きで欠かせないものになっています。身体にいいとか、よくないとか言われますよね。身体にどんな作用があるのかご紹介します。まずはよいことから！

- 1 リラックス効果・・・香りにはリラックス効果があるという研究があります。
- 2 ダイエット効果・・・「クロロゲン酸」というポリフェノールが含まれており、脂肪分解効果・脂肪蓄積予防効果があります。また、カフェインは脂肪分解酵素リパーゼを活性化することがわかっており、分解された脂肪はエネルギーとして消費されます。運動前に飲むのがいいそうです。
- 3 覚醒効果・・・脳の中樞神経を興奮させるため、目が覚めます。珈琲を飲んで 20～30 分で効果が表れはじめ、最大で 14 時間効果が続きますが、普段からコーヒーをよく飲んでいると耐性がついていることがあります。
- 4 肝臓にいい・・・珈琲がアルコール飲用による肝機能低下を抑えるという報告があります。
- 5 美肌効果・・・赤ワインと同等のポリフェノールが含まれています。シミの発生が少なくなるという研究もあります。続いてデメリットです。
- 1 眠れなくなる・・・覚醒効果があるので、不眠に悩んでいる人は控えるか午前中に飲むかカフェインレスに。
- 2 胃が荒れる・・・クロロゲン酸が胃酸の分泌を促すため、胸やけを感じる場合があります。空腹時に飲むと刺激が大きいので、食後に飲むといいでしょう。消化促進効果も期待できます。
- 3 飲みすぎるとカフェインの効果が過剰に働く・・・頭痛が起きたり、大量に摂取していたのを急にやめると離脱症状として動悸や吐き気などがでたりすることもあります。

毎日 3～4 杯のコーヒーを飲む人は病死リスクが減少する、という研究報告がある一方一日 5 杯以上のコーヒーを飲むと、死亡リスクが高まる、という報告もあります。コーヒーに限らず、身体によいと言われる食べ物でも、摂り過ぎはよくありませんよね。香りを楽しみながら、1～2 杯程度楽しむのが一番ではないかと思います。

ことば

新しい年には
小さなことでもいいから、
一つずつ自分に課してゆくものを作り
守ってゆこう。

それが「自分らしさ」と
いうものをつくってゆく
近道ではないだろうか

渡辺 和子

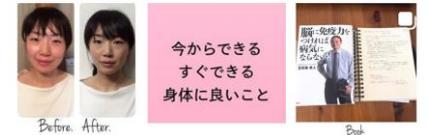
お知らせ

最近ではインスタグラムをまめに更新しています⇒

@hikona_asuka (下の欄に QR コードも載せています。)院のことや、ニュースレターに書いているような美容健康情報などをアップしていきます。はげみになるので是非是非フォロー、いいね！よろしくお願いします。



リラックスはキレイと元気を引き寄せる♡
簡単リラックス方法



今からできる
すぐできる
身体に良いこと

更新中！？
インスタ
FB



発行

肩こり・腰痛
産前産後ケア
小顔矯正・小児鍼

ヒコナ

鍼灸整体院

hikona acupuncture

ご予約・お問い合わせは



0120-543-378



高市郡明日香村鳥庄 16-3
近鉄樫原神宮前駅 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。⇒

