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　明日香村からお届けします～

2

2020/02/01

Vol.57

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

先日、子どもたちと明日香村のいちご狩りに行ってきました。おともだちの家がイチゴ農家さんなので、いつもこの時期に皆でお邪魔しています。ハウスは甘い香りでいっぱい、しかも温かいので、ハウス内にいるだけで幸せな気持ちになりますね。今年も甘くておいしいイチゴをお腹いっぱい楽しみました。

イチゴ狩りではないですが、昨年からはじまった企画で明日香村【STRAWBERRY　FAIR】というのがあるんです。村内の飲食店それぞれが期間中だけのイチゴをつかった特別メニューを提供してくれる企画です。昨年はポカフレールさんのイチゴパスタをいただきました。パスタ×イチゴって・・!?と思いましたが、意外にマッチして美味しかったです。

今年もイチゴパスタが食べられるのかはわかりませんが、STRAWBERRY FAIRは2月9日からとのことです。限定いちごメニューが気になる方はぜひぜひ!!

家事をしながらハンドケア

冬になると気になるもの。お肌の乾燥。まめにハンドクリームを塗ればいいとわかっていても、つい忘れたり、塗っていても追いつかない…(>_<)…

そんな方におススメな方法をご紹介します。

食器洗いをする前にハンドクリームを塗ります。そして使い捨ての手袋をはめます。お湯を使って食器を洗います。洗い終わったら、手袋をとって軽く手を洗っておしまいです。ふつうにハンドクリームを塗るよりもお肌にクリームが浸透して、しっとりとしますよ。

当院でご紹介している美容液「ソティル」をお持ちでしたら、ハンドクリームの前にソティルを塗りこむと、ソティルが導入剤として働いてくれるのでさらにしっとり～!

手袋を使い捨てにしているのは、クリームの油分が手袋につくのが気になるからで、特に気にならない方は使い捨てでない、炊事用のゴム手袋でも構いません。

ちなみに、私が使っているのは

←←こちら

山善というメーカーのセーフプラスチックグローブパウダーフリーSサイズ。

ハンドクリームは、Dr.Itsuko BEE'S WAX を使っています。コチラのクリームは ミツロウ　ごま油　しそ葉　ジオウ カッコン　はちみつから出来ていて、科学的なものは入っていません。アトピーや肌の敏感な方にも安心のクリームです。インターネットで買えますよ。

記念日と二十四節気

～今月の記念日＆
季節の移り変わりの目安に≪７２候≫～

霞始靄 2/24～2/28

かすみはじめてたなびく
霧やもやのため、遠くの山や景色がほのかに現れては消え、山野の情景に趣が加わる頃。春に出る霧を霞(かすみ)と呼び、夜の霞は朧(おぼろ)と呼ばれます。

草木萌動 2/29～3/4

そうもくめばえいずる
足もとや庭木の先にほんのりと薄緑に色づく芽が見られる頃。やわらかい春の日差しの中、草木が芽吹き、新しい命が生まれます。

☆2月29日☆　跳躍の日
今年は4年に一度の閏年。英語ではこの日のことを【leap day】跳躍の日と呼びます。これは、普通年がかわると曜日が一日ずれるところ、閏年の翌年には曜日が、一つ飛び越えて二つずれることからきています。かつて、イギリスではこの日だけは女性から男性へプロポーズすることが公認されていて、男性は断ってはいけなかったそうですよ!

身体にもおなかにもいい　雑穀の成分と特長

雑穀が食物繊維が豊富！とか、ビタミンとかミネラルとか栄養が豊富！で、身体にいいということは知られています。ごはんと混ぜて炊いている方もいらっしゃると思います。私も以前は雑穀入りのごはんをよく食べていました。最近はそのまま食べられるハトムギにはまって、おやつがわりにしています。目に見える健康効果は実感していませんが、美味しいのでしばらく続けてみます。

雑穀＝米、麦以外の穀類のことをさします。なので、種類も豊富。それぞれがどんな特長があるのかあまりしられていませんよね。成分など、まとめてみましたのでご紹介します！

キビ
白米の3倍以上の食物繊維。表面の黄色い色素はポリフェノールで抗酸化力が強い。ビタミンB、亜鉛も多く総合的に栄養価が高い。もちもちとした食感とコクや甘みが特長。

あわ
白米の7倍の食物繊維。鉄分は9倍。パントテン酸は3倍で雑穀のなかでは最も多く、この成分が脂質の代謝を促すためにニキビ予防にいい。鉄分や亜鉛も多く含む。

ヒエ
白米の9倍の食物繊維。ヒエに含まれるたんぱく質は血中の善玉コレステロールを増やす働きをもつ。炊いても粘りが出にくい。ビタミンB、カリウム、リン、亜鉛も多く含む。

モロコシ
白米の19倍以上の食物繊維。腸を浄化して排泄を促し、便秘を解消させる。弾力があり、噛み応えがあることから顎の骨を鍛え、皮膚に張りをもたらす。カリウムやリンも多い。

ハトムギ
白米とほぼ同等の食物繊維。中国では滋養強壮の漢方薬。日本では美肌効果の高い雑穀として親しまれている。多く含まれているコイクセラノイドが肌のターンオーバーを活発にしてくれる。

美肌にはハトムギですね！ニキビができやすい方にはアワもいですね。他にもキヌアやアマランサスなどご紹介したい雑穀があるのですが、また次回に書かせていただきます！

参考：
『おなかの調子が良くなる本』より

ことば

バレンタイン♡にちなんで…

人が恋に落ちるのは、

万有引力のせいではない。

By アインシュタイン

今号から、サイズやレイアウトを変えてみました。またご感想などお聞かせくださると嬉しいです。今年は本当に温かいですね。ウィルス性のものも流行ってきていますので、体調管理はしっかりしていきたいですね。
それではまた来月！！

更新中～！
インスタ
FB

こんなお悩みありますか？

・肩こり　腰痛　など身体が辛い
・妊娠中で施術してくれるところがない
・年々顔のたるみが気になってきた
・自分の顔が嫌で写真に写るのが苦手
・顔の左右差、身体の歪みが気になる

そのお悩みヒコナに
お任せください！！
詳しくはＨＰ⇒ ヒコナ　明日香

ご予約・お問い合わせは

【公式 Line】
24 時間いつでも
Line 下さい！

0120-543-378
ささいなご質問でも構いません。
お気軽にご連絡下さい。

ヒコナ 鍼灸整体院
hikona acupuncture

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