

# 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～

3

2020/03/01  
Vol.58

## 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

新型コロナウイルスが世の中の話題の中心ですね。今これを書いている時も、今後どうなるのか、学校は？ 保育園は？という状況です。

一般的に言われている事ですが、感染症にかからないためには手洗い、うがい、栄養、休息が大切です。日頃から免疫力を高めておくのも大切とされます。そのように、やれることはきちんとやったうえで、あまり心配しすぎないということも大切だと思います。

笑うことで免疫力が上がると言われます。反対に心配し過ぎてストレスになり、そのことで免疫力が下がるとも言われます。

やることをしっかりとやっているならば、心配せずに、お笑いの動画でも見てニコニコ過ごすというのが、いいのではないのでしょうか？

ともかく、早く落ち着いて、日常に戻ることを願っています。

## コンフィチュール cotocoto さんへ

先日、奈良市あやめ池にある、自家農園やこだわりの農家さんからの果物や野菜を使ったジャムなどを販売されている、confiture cotocoto さんへお邪魔してきました。普段はネットなどでしか販売されていないものを月に1、2回オープンディといって、お味見会が開催されます。ワンプレートでのミニランチがついて、そのお食事にも cotocoto さんのジャムやソースが使われています。15種類以上のジャムもパンに塗って試食ができるんですよ！

オープンディはご自宅で開催されているのですが、入った瞬間、えー、本当にこちらで生活してるんですか？と、思いました。緑がいっぱいで、すくすく伸び伸びと育っていてホントに気持ちいいです。私もここに住みたい！（笑）

そして、ずらーと並んだジャム、コンフィチュールたち。これらの美味しい食べ方や、一つ一つに込められた想いを店主の奥田さんが丁寧に話してくださいます。



全部欲しいくらいでしたが、厳選して5瓶買って帰りました。玉ねぎソースを豆腐にかけてチーズをのせて焼いたらとっても美味しかったです。

素敵な時間でした。大人気なのは本当によくわかります。

ネットでも購入できるので、気になる方は是非のぞいてみて下さい～

<http://confiture-cotocoto.com/>



## 24節気 &

季節のたべもの

### 啓蟄 (けいちつ)

3/5～3/20

冬もりしていた虫たちが春の暖かさを感じて、地中からはい出し始めます。ストレスがたまりやすい時期です。朝いちばんに大きくのびをしながら、深呼吸をするのもおすすめです。

### ハマグリ

桃の節句にはハマグリが食されます。二つ合わせたものなので、めでたいものの象徴とされますが、健康を保つにも有効です。痰をきるとともに口の渴きを癒し、視力低下を防ぎます。

### 木芋

身体を温め、気管支にもよい食材です。風邪に効果的です。うつ初期の改善にもよいとされます。気血の流れをよくするので、冷え症改善にも。解毒作用があるので、下痢のときにも良い食材です。

# 身体にもおなかにもいい 雑穀の成分と特長



前回は雑穀についてご紹介したのですが、たくさん種類があってご紹介しきれなかったのが、パート2です。雑穀には、水溶性の食物繊維と不溶性の食物繊維が絡み合っていて、水溶性の食物繊維は消化酵素で分解されやすく、それを不溶性の食物繊維が水分と抱き込んで大腸まで届けてくれます。腸内環境を整えるには、水溶性、不溶性、両方の食物繊維が必要。両方含まれている雑穀は理想的な食品ですね。

白米と一緒に炊くだけでなく、様々な食べ方が工夫されています。顆粒に近い、アマランサスやキヌアはスープやドレッシングにも使われています。

## アマランサス

白米の15倍以上の食物繊維。さらにカルシウムは白米の32倍。骨粗鬆症など骨の老化の予防になるといわれています。鉄分、亜鉛、ビタミンBなども豊富です。

## キヌア

白米の14倍の食物繊維。鉄分、カルシウム、ビタミンB、亜鉛、ナトリウム、マグネシウム、葉酸なども多く含んでいて栄養バランスが整っている。

## ソバ

白米の7倍の食物繊維。ポリフェノールの一種であるルチンが多く、高血圧予防になる。抗酸化作用も強く、加齢対策にもよい。ビタミンB1は白米の5倍。

## 大麦

白米の20倍の食物繊維。βグルカンにはコレステロール値を下げる効果や、血糖値を上げない効果があり、肥満解消にも効果的。

## 黒米

白米の7倍の食物繊維。ポリフェノールの一種であるアントシアニンを多く含むので目の疲労を回復してくれる。鉄分も白米の9倍含まれていて、総合的な栄養にも恵まれている。

食物繊維をとりたいなら、大麦！スーパーフードと呼ばれるアマランサスやキヌアはとても栄養バランスが整っていますね！

参考：

『おなかの調子が良くなる本』より

## ことば

年相応でいいのと思った瞬間、

老けていく。

By IKKO

この言葉ドキッとしませんか？

あとがき：24節気のコーナーを少し変えてみました。前回までのスタイルで、ひとサイクルしたので、プチリニューアル、24節気と食べ物や健康プチ情報のコーナーにしてみました。

自然を意識して過ごすことも健康を保つのにとても大切なので！参考になれば嬉しいです^^

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⇒

## 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  
近鉄檀原神宮前駅 or  
飛鳥駅よりバス  
飛鳥観光会館下車徒歩1分