

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～

6

2020/06/01
Vol.60

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



@hikona_asuka

インスタ
もやってます

先日の吉日に縁がつながり、集まった仲間たちと、
【おうち発酵部】
～手軽に最強デトックス～
という、大人の部活はじめました。



コロナの影響もあり、免疫力を高めるというワードが注目を集めています。気になっている方も多いですよ。免疫力を高めるために大切なことの一つに、腸内環境を整えることが挙げられます。そして、腸内環境を整えるには、発酵食品をとること、腸内の善玉菌を増やすということが必要になってきます。

そんな中で、私が好きなヨカが縁で知り合ったお仲間内で発酵のことを楽しくシェアしていく中で、これはもっと世の中に広めよう！必要な方がいるはず！ということまで活動をはじめたのです。

noteというブログに発酵レシピなど載せています。健康マニアックな発酵知識や経験を持っているメンバーもいますので、ぜひのぞいてみてください。

新健康習慣にお手軽な麹水

5月から麹水(こうじすい)を飲むことを続けています。麹水、ご存じですか？お味噌や甘酒、塩麹を作るときに使う【麹】と、お水で作るのが、麹水です。

麹水には腸内環境を整えるといわれ、便秘改善効果が期待できます。そのほかにもダイエット、美肌、美髪、高血圧予防、がんや生活習慣病の予防などいいことづくしといわれています。



〈材料&作り方〉

麹 100グラム

お水 500cc

これを混ぜて冷蔵庫で

8時間置いておく。

これだけで完成です。ほんのり麹の成分で色づいたお水になります。甘酒っぽいほんのり甘い香りがしてとても飲みやすいです。甘さがあるせいか満足感があり、間食も減ります。私は麹水をとりながら半断食もしていますが、麹水を飲んでいたら、おなかがかさかず、食べなくてもあまり苦になりません。

残った麹にまたお水を入れて合計3回くらいは麹水がつけられます。

残った麹は麹の栄養素は溶け出していますが、もったいないのでご飯と炊いたり、ヨーグルトに入れて食べたりしています。本当に簡単なので、毎日続けられています。興味のある方、ぜひお試しください～。

24節気 &

季節のたべもの

芒種(ぼうしゅ)

6/4～4/18

芒とはイネ科の穂先の針のような突起のことです。イネや麦などの種まきに適した時期になります。カマキリが産まれ螢が飛び交い、梅の実が熟してくるころです。

汗がたくさん出る季節ですが、毛穴が開いて汗が出にくいとニキビになったり、毛根が脂性になり髪の毛がぬけやすくなったりします。熱が内側にこもるので、内臓に炎症をおこしたり、肝臓がはれやすくなったり、こもった熱で抵抗力がさがり風邪をひきやすくなったりします。

おすすめ食材→→ きゅうり

熱を抑え利尿作用があるキュウリ。暑さによるほてりを内側から改善します。カリウムが豊富なのでむくみにもおすすめです。



ストレスと上手に付き合うという考え方



『ストレス』という言葉、ネガティブなイメージがあると思います。ストレスから身体の具合が悪くなったり、寝られなくなったり、積み重なると大きな病気へもつながるものであるので、決していいイメージはないですね。ストレスをためない工夫や、ストレス解消するためのアロコロ、私も意識してますし、お伝えすることもありますし、皆さんも実践されてると思います。では、ストレスって完全に悪いものなのかっていうと、実はそういうわけでもなくて・・・

ストレスって、自分を成長させるものでもあるんです。

アスリートの方はきつトレーニングをして、身体に負荷をかけることで、よりよいパフォーマンスができるように身体をつくられています。身体への負荷、すなわちストレスをかけて、成長させています。ストレスは悪いものという側面だけではなく、うまく利用して自分の力にしたり、気づきにして自分を成長させることもできます。

レジリエンスという言葉を知ったことがありますか？この言葉を、私はストレスコントロールについて学んでいるときに初めて聞きました。本来の意味は【負荷がかかって変形したものが元に戻る力】この意味が転じて、【ストレスからの回復力】【困難な状況への適応力】といった意味合いで使われるようになっていきます。

困難な状況、非常時でも冷静に周りを見て、自分が次にどのように対応するのがよいか見極めて行動できる方はレジリエンス能力が高いといえます。そういう行動ができるストレスに負けません。ストレスを感じた時に、冷静に状況を考えたり、一歩引いて眺めてみたりすることで、自分が成長し、よりよい人生につながるはずですよ～
ストレスとうまく付き合っていきたいですね♪



ことば

『雲の向こうはいつも青空』

By ルイーザ メイ オルコット (若草物語の作者)

雨の多いこの時期ですが、この言葉のように心にも青空を！♪♪

あとがき

最後もまた、発酵ネタですが先日、はじめて酵素シロップを仕込みました。もうすぐ完成しそうで、楽しみにしているところです。また、この酵素シロップのこともシェアさせていただきますね！



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

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。



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

ヒコナ

鍼灸整体院

hikona.acupuncture

高市郡明日香村島庄 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