

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～

2

2021/2/01
Vol.67

ごあいさつ & 最近のできごと



インスタ
もやってます

@hikona_asuka
ヒコナのかけせよしえです

今年になってダイエットを頑張っています。万年ダイエット者みたいなところがありました(笑)本腰をいれて生活習慣を見直しています。

特別なことはしていません。3食の食事、運動、睡眠など気をつけています。運動は一日最低でも10分、時々オンラインのトレーニングも受けています。ダイエット目的ですが、すごく健康になっています(^_^)

成果は数字にも表れていますが、見た目はそんなに変わっていないですね。やはり、痩せた??と周囲の方から気づかれるくらいには成果を出したいです!!

ダイエットしたい方いらっしゃったら、ぜひ一緒に頑張りましょう!!

実年齢は変えられませんが、体内年齢、見た目年齢は努力次第です!



混ぜるだけ簡単チョコスイーツ

もうすぐバレンタイン。チョコレートのお菓子が目に付きますね。おうちでできる簡単なココアを使ったチョコレートスイーツをご紹介します。

★ 材料 ★

ココア 大さじ1
ココナッツオイル 大さじ1
豆腐 一丁
バナナ 1本 (分量だいたいで大丈夫です)

★ 作り方 ★

豆腐をよく水切りする。
材料すべてをフードプロセッサーに入れて混ぜる。
器に入れて出来上がり。

我が家はフードプロセッサーがないので、ブレンダーで作りまし。それもないときはフォークで気長につぶしても大丈夫だと思います。

甘味はバナナの甘さだけで、お子さんには苦いかも。その場合はメープルシロップやはちみつ、お砂糖などを後でかけて調節してください。

予めお豆腐を水切りしていたら、あっという間に作れます。お豆腐のたんぱく質やバナナ食物繊維、カカオポリフェノールもとれてヘルシーなお菓子です。



24節気 &



季節のたべもの

立春 (りっしゅん) 2/4~2/17

春の始まり、立という字には始まるという意味があります。旧暦ではこの時期が新年になります。青春という言葉がありように、春は青と関係が深いので、青い色のものを身に着けたり、小物を青い色にするとういでしょう。

おすすめ食材

ニラ

デトックスとリラックス効果があります。温性で辛味があり、陽気を補う作用があるので、冷え性や血の巡りの悪い人には特によいです。

腫れ物や充血、不眠症にも効果があります。この時期は鶏の卵もよい食材なので、ニラ玉はこの時期におすすめのメニューです。



腸活の基本のキ 腸の働き=性格と人生を変える力が!

美肌 ダイエット
幸せを感じやすい
肩こり改善

コロナが心配されることもあり、腸活=腸内環境を整えて健康を目指すことも、注目されてますよね。テレビや雑誌でもよく取り上げられています。今一度、腸についてご紹介したいと思います。

まずは腸の働きから、ご存じのとおり、腸には小腸と大腸があります。小腸は消化吸収する臓器で、栄養を吸収し血液に取り込む働きをします。大腸は吸収した残ったカスから便をつくりだし、不要なものを排出する働きをします。つまり腸は栄養を吸収し不要なものを排出する臓器です。

腸がしっかり働いていると、栄養たっぷりの血液が全身の細胞にいそわたり、新陳代謝があがり痩せやすい身体になります。さらに、代謝がよくなると、くすみも改善するので美肌にもつながります。

反対に、腸内環境が悪いとその働きがうまくいきません。血液に栄養がとりこめないので、血液の質が低下し、血液の循環が悪くなります。循環が悪くなると、むくみ、肩こり、冷え、寝ても疲れが取れないということにつながります。さらに、腸内のものがうまく排泄されないと、それがアンモニアを発生させ悪玉菌が増え、さらに腸内の環境が悪くなるという負のスパイラルになってしまいます。

また、ポジティブに考えられるようになり、幸せを感じやすいようになります。というのも、幸せホルモンのセロトンは腸で作られるので、健康な腸を持つ人の方が幸せを感じやすいのです。

また、腸の働きには自律神経が重要です。自律神経は呼吸や内臓のはたらき、腸の動きをコントロールしています。自律神経にはアクティブな時に作用している交感神経とリラックス時に作用している副交感神経と2種類あり、このバランスがいいと腸の働きも安定します。腸の働きと自律神経はお互いに作用しあっています。なので、腸の働きを整えるには自律神経を整えることが鍵になります。ゆったりと呼吸するだけでも整いますよ。

今回は、具体的にどうしたらいいかということを紹介いたしますね。

ことば

人と違った考えを持つことは一向にかまわないさ

でも、その考えを無理やり

他の人に押し付けてはいけないなあ。

その人にはその人なりの考えがあるからね。

By スナフキン (ムーミン谷)

ヒコナおやつ

新商品として、天然酵母の生姜クッキーと天然酵母のココアクッキー仲間入りしました。ヒコナでも、明日香村の直売所でもお買い求めいただけます。甘さ控えめ、大人向きのおやつです。



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