

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 明日香村から届けます～

3

2021/3/01
Vol.68

ごあいさつ & 最近のできごと



インスタ
もやっています

@hikona_asuka
ヒコナのかけせよしえです

あとひと月で年度が変わりますね。

我が家では下の子が来年少学校にあがるので、色々生活リズムが変わりそうです。先日最後の発表会も無事に終了しました。最後なんだなあとしみじみとしてしまいました。



ご家族の進学や転勤、引っ越しなどを控えている方もおられると思います。きっと楽しみも不安もどっちもありますよね。もし、いやいや不安しかないという方は、ぜひお試してほしいことがあります。その1: 一度不安な気持ちを紙に書く。その2: 自分が鳥になった気持ちで、大空から自分や家族を眺めているところを想像する。どっちかだけでも、両方でもやってみると、客観的に物事が見えて、不安な気持ちがぐんぐんと減ってくるはずですよ。気持ちが楽になると、じゃあどうしたらいいなという具体的なアイデアも浮かんでいきますよ!

24節気 &

季節のたべもの

春分 (しゅんぶん) 3/20~4/3

昼夜の長さがほぼ同じになる日で、この日を境に陽が延びていきます。春分の日は彼岸の中日で前後3日間を春彼岸といい、先祖のお墓参りをする習慣があります。「自然をたたえ、生物をいつくしむ」として国民の祝日になっています。

懐かしい駄菓子 手作りきなこ飴

昔駄菓子屋さんでありましたよね? (年代が違くと知らないかなあ、)コレ→きなこ棒? きなこ飴? 呼び方はいろいろかもしれませんが、きなこを固めた感じのすごく素朴なお菓子です。ちなみに、私の馴染みがある形はこういうのではなくて、細長いやつです。最近ローソンでこのおやつを見かけて懐かしいなあと思い、もしかして、作れるのかな? と調べてみると意外と簡単につくれそうだったので、作ってみました。



作り方も色々でしたが、一番シンプルな材料2つでできるやり方を採用。簡単すぎてびっくりです。きな粉と米飴なのでヘルシーで罪悪感少なく食べられます。作り方はこちら↓ よかったらお試しください!~

材料

- 米飴 100g きな粉 100g 打ち粉用のきな粉 少々 (一応グラム数を書いています、米飴ときな粉を同じ量使います。米飴でなくはちみつや水飴でも代用できます)
1. 小鍋に米飴を入れて中火で沸騰してグクグクと泡立って来るまで煮たら火を止める。
 2. 1にきな粉を入れてシリコンペラ等で早く混ぜて、ひとかたまりにまとめる。
 3. まな板にきな粉の打粉を全体に振って2を鍋からそのままペラを使って乗せその上にも打粉を振る。
 4. 3を丸めたり、麺棒で伸ばしてクッキー型等で型を取ったり、包丁で縦長に切ってねじったりしたら出来上がり。

春は怒りの感情が強くなります。春ははじまりの季節、怒るという感情は初めの一步を踏み出すパワーの源にもなります。かといって、怒りのパワーが強すぎても具合が悪いですよね。そんな時は甘いものを食べて身体も心も緩ませることも必要ですよ。

おすすめ食材

《うど》

風邪による頭痛や鼻炎に、関節痛やむくみ冷えの改善、デトックスにも有効ですよ。

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

前回に引き続き、腸活の話題です。腸内環境をよくするための腸活、簡単にできることを3つ紹介します。

その1、毎朝決まった時間に朝日を浴びる

腸内環境を整えるには、自律神経のバランスを整えることが大切です。朝日を浴びることで幸せホルモンのセロトニンが分泌されて自律神経を整えます。決まった時間に朝日を浴びることで、体内時計を整え、自律神経を整えることにつながります。また、睡眠の質を上げることもできるので、良いことづくめです。

その2、朝コップ一杯の水を一気に飲む

腸は睡眠中に消化吸収を終えて、朝は重たい時間帯です。このときに水を飲むと腸が目覚めます。そして胃に水の重みがかかると、胃の下の大腸の上部にまで刺激が伝わり、腸の蠕動運動が活発になり、自然な便意が誘発されるのです。水分によって便が柔らかくなり、スムーズに出やすくなる効果もあります。胃にある程度の重みを与えることが必要なので、水の量が少なすぎる、または、少しずつ飲むのでは効果は得られません。コップ1杯程度(200~250ml)を一気に飲むようにしましょう。



その3、朝トイレタイムを作る

寝ている間に腸が活発に働き消化吸収をして便をつくっていますので、朝は排便しやすいタイミングです。さらに水分や食事をとった後は腸が活発に動くのでトイレタイムには最適です。便意がなくてもトイレに行くことが大切です。トイレで出ないからといって、頑張りすぎると交感神経が働き、逆効果になります。リラックスして、出なくてもトイレに行くことを習慣にいきましょう。

また、食事についても大切なのですが、腸活のことが続くので、またの機会に書かせてもらいます。

ことば

“Laugh a lot. It burns a lot of calories.”

(大いに笑って。笑えば脂肪も燃える)

By Jessica Simpson (米国の歌手)

2009年には激太りしたことでメディアに騒がれましたが、それを逆手にとってのこの名言。

花粉症にもソティル

花粉症の時期ですね。毎年のようにお伝えしていますが、ヒコナでお取り扱いしている、イオン水『ソティル』は花粉症ケアにも使えます。鼻粘膜に綿棒などで塗ると楽になります。本当に万能です。今月はキャンペーンでお得にお買い求めいただけます^^



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

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
近鉄榎原神宮前駅 or
飛鳥駅よりバス
飛鳥観光会館前下車徒歩1分