

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～

5

2021/5/01
Vol.70

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

先日お友達と飛鳥駅のそばにある、古民家を素敵にリノベーションしたカフェ Matsuyama Cafe さんでランチしてきました。

広々としていて、とってもお洒落で気持ちの良い空間でした。

ランチは月替わりのようでワンプレート。ごはん系のプレートかパン系かで迷いましたが、ごはんを選びました。黒米ごはんです。写真には写ってないのですが、スープもついてます。ヘルシーでボリュームもあってとっても美味しかったです^^ ゆったりとしたランチタイムは心の栄養にもなりますね～私が行ったときは満席になっていたので、ランチは予約されたほうがよさそうです。



初夏におすすめの和アロマ

これからどんどん夏に向かって気温も上がっていく季節ですね。春が終わり、連休が終わり、緊張していた気持ちが緩み、やる気が出ないなんて人もいるかもしれませんね。(いわゆる五月病です)

そんなときにおすすめの香りは『和はっか』。歯磨き粉やかみを連想させる香りで、多くの方になじみのある香りでもあります。ミント系の香りには、数種類あるのですが、この和はっかは、国産の、特に北海道で採れるはっかから作られています。西洋のものよりも清涼感を感じる成分が多いのが特徴です。

スッキリした香りは、もよもよとした気持ちも明るくしてくれます。さらに、来る梅雨に向けて、抗菌作用、消臭作用もあるので、嫌なニオイやカビ予防にも使えます。

さらに、防虫作用もあるので、これから増えてくる虫対策にも使えますよ。

お掃除するとき、バケツに水と和はっかのアロマを入れたもので雑巾を絞って拭き掃除すると、気分もすっきりお部屋もすっきり。また、和はっかとエタノールと精製水でアロマスプレーを作って、それで部屋を香らせるのも簡単におすすめです。



気分を明るく
抗菌 消臭
防臭

24節気 &

季節のたべもの

小満 (しょうまん) 5/21～6/4

あらゆる生命が満ち満ちていく時期のここの頃になると、秋に蒔いておいた麦などの穂が見事に育って輝き始めるため、農家が一安心できるという意味で、小満と名付けられました。

おすすめ食材

《ソラマメ》

この時期に旬を迎えるソラマメ。そのままグリルして塩をつけて食べるだけで、とっても美味しいです。タンパク質、ビタミンB、ビタミンCが豊富で疲労回復や美肌効果も期待できます。食物繊維も豊富なので、腸活にも◎

あなたは半年前に食べたものでできている

あなたは
半年前に
食べたもので
できている
村山 彰



こんな本を読みました。以前から気になっていた表題だったのですが、私の想像と少し違っていました。著者さんはもともとアスリートの食のサポートもされていた方で、運動についても多く、とっても興味深かったです。

本によると・・・

食べたいものを食べるというのは、そもそも人間の本能。でも、その本能に従うことが必ずしも正しい方向に導いてくれるとは限らない。自分の身体と心の状態がいい状態であると、その本能も正しい方向へ導いてくれるが、そうでないと間違った方向へ導かれ、自分を幸せにはしないのです。では、正しい本能を働かすにはどうしたらいいのかというと、運動をすること、そして、正しい食事をするということです。運動は20分の少し汗ばむくらいの運動、特にランニングをおすすめされていましたが、よい姿勢での早歩きなどでもいいそうです。運動すると、身体の細胞が目覚めて本来の働きを始めるので正しい食欲センサーが戻ってきます。本当に必要なものかわかるようになる。

ということですよ!!!私が残ったことは、心と体が一致したら、人生は四輪駆動になる。心と体整ってくると自分に自信がついてくるので、何が起っても怖くなくなります。前を向いて進んでいけば幸せというゴールに一歩近づいていく。

という部分です。本当にその通りだと思います。

私はこの本から、食のノウハウも学びましたが、それ以上にこんな考え方にとても共感しました。興味ある方はぜひ読んでみてくださいね!!

ことば

『心が愉しむことは、

どんな美容師にもまさる効果があります。』

By マザーテレサ

愉しんでいますか??

魔法のダイエット!!チョコサリを入荷しました。食前に一粒食べるだけです。低GIのチョコレート。なんと「ガディバ」と同じカカオ成分なので、ものすごく美味しいのです。美味しくてきれいになれる、まさに魔法のよう♪試食もできますので、お声かけ下さいね!



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



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
近鉄極原神宮前駅 or
飛鳥駅よりバス
飛鳥観光会館前下車徒歩 1分