

# 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～

11&12

2021

Vol.74

## 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

自宅のお庭を少しずつ手入れしています。少し前にタピアンというお花を大量に植えました。雑草よりも成長が早いので、雑草対策になるというお花です。買ったときには、お花はまだ咲いていなかったのですが、今は半分くらいの株に花がついています。かわいいです。絨毯のように一面に広がっていきたいのですが、そこまでするにはまだまだ時間がかかりそうです。でも、すこしずつ広がっている様子を見るのが楽しみです。

他の場所にはカモミールも植えています。こちら雑草対策にもなるということで植えています。一回り以上大きくなりました。花が咲く気配はありませんが、葉っぱだけでもカモミールの香りが楽しめます。



## 寒さ対策に！発熱ウォーマー

私が今年の冬から愛用している足首ウォーマー、今年も登場しました。10月半ばから一気に寒さが増して、欠かせなくなっています。

ウールと比べて約3倍の吸着性熱性能があり、衣服温度が綿に比べて最大2℃も高くなる発熱素材でできています。



それと、もうひとつポイントはマジックテープで巻きつけるタイプなので、着脱がすくなく楽！これ、何気ないことに感じられそうですが、とっても大切だと思ってます。靴下みたいに履くタイプの足首ウォーマーって一般的に多いですが、結構めんどくさくないですか？

履く時キツかったり、すでに厚手の靴下を履いてたら脱がないといけなかったり、、、小さなめんどくさいが重なって、履かなくてもいいやーにつながります。

これはそんな心配なく、靴履いたままでも着脱できます。使ってみるとわかる便利さです。

さらに、カイロを入れるポケットもついているので、さらに暖かくすることも可能です！

足首は冷えに関するツボもあり、生殖器と関連するとも言われています。ぜひ、あったかくしてお過ごし下さい。

こちらの発熱ウォーマーは、ヒコナでもお買い求めいただけます。2600円です。足首の他に手首や腰、膝を温める商品もあります。メーカーお取り寄せ品ですので、欲しい方はあらかじめお伝え下さい。

## 24節気 &

季節のたべもの

### 小雪 (しょうせつ) 11/22～12/6

木々の葉が落ち、山には初雪が舞い始める頃です。「小雪」とは、冬とは言えまだ雪はさほど多くないという意味で、冬の入口にあたります。

## おすすめ旬の食べ物

《さつまいも》

サツマイモが美味しい季節です。さつまいもは食物繊維ビタミンCが豊富で美容にもいい食材です。

サツマイモを切ると白い汁が出てきますが、これはサツマイモ特有の栄養素「ヤラピン」です。ヤラピンと食物繊維の相乗効果で便秘にいいといわれています。

ヤラピンは皮のすぐそばに豊富なので、皮ごと食べるほうが便秘には効果的です。

# 食物繊維豊富！ サイリウムハスク



食物繊維が豊富で腸活やダイエット目的にもいいといわれる『サイリウムハスク』ってご存じですか？あまり聞きなれないものかもしれないですね。私も知らなくて、先月、友人に教えてもらって知りました。サイリウムハスクはオオバコ（英語でサイリウム:psyllium）の種の皮の周りを包む皮（英語でハスク:husk）のことです。

サイリウムは食物繊維が豊富で、水分を吸着し膨張することで、便秘を改善するはたらきをもっています。サイリウムが腸内環境を改善し、コレステロール値を下げるのが期待されます。パウダー状になっているので、水やジュースに溶かして健康のために摂取するというものがありますが、サイリウムハスク自体はそんなに美味しいものでもないんですよ（笑）あまり味もしません。液体に溶かすとゼリー状になります。せっかくならおいしくいただきたい、というわけで、サイリウムハスクでおらび餅風のおやつを作りました。見た目はおらび餅そのものです。食べてもやっぱりおらび餅でした。ヘルシーなおやつです！レシピをご紹介しますので、よかったですらどうぞ〜

## 材料

サイリウムハスク 大さじ1  
水 300ml  
きな粉 好きなだけ  
お好みの砂糖 好きなだけ

## 作り方

- 1、小鍋に水を入れ、サイリウムハスクを少しずつ入れてよく混ぜる。だまになりやすいので、少しずつ入れた方がいいですが、多少球になって大丈夫
- 2、2分程よく混ぜながら火にかける
- 3、タッパーやバッドに流して冷蔵庫で冷やす（固まります）
- 4、好きな大きさに切ってきな粉と砂糖をまぶす



サイリウムはスーパーではお取り扱いがないと思います。Amazonなどのネットショップなどでお買い求めください。今度はサイリウムを使った低糖質パンも作ってみようと思います。

## ことば

『変えられるものを変える勇気を、  
変えられないものを受け入れる冷静さを、  
そして両者を識別する知恵を与えたまえ』

By ラインホルド・ニーバー（神学者）

1943年、ラインホルド・ニーバーがマサチューセッツ州西部の山村の小さな教会で説教した時の祈りの言葉です。第二次世界大戦の中、この祈りの言葉が兵士たちに広まり、戦後にはアルコール依存症克服のための組織のモットーとして採用され、世界中で広く知られるようになりました。

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

高市郡明日香村高庄 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

ヒコナ 明日香