



～大切なあなたとご家族と

健康のための情報誌～ No. 3

日ごとに温かさを感じられる季節になりました。皆様いかがお過ごしですか？

最近では環境問題が色々と話題になっていますが3月は特に花粉症(スギ花粉 2月～4月)、インフルエンザ(12月～3月)、中国の大気汚染物質の飛来(3月～6月がピーク)とかなり色々なものが重なっているため外出するときはかなり注意が必要かと思われます。

今回は花粉症についてその対策の「腸内環境を整える」ということに焦点を当ててみます。これはすべてのアレルギー対策にもなり、また、免疫力増強、アンチエイジングにも効果が期待できます。

皆様の生活の質が向上されますよう、お役立てください。

院長

<花粉症の方必見！花粉症の原因は腸内にあった！>

みなさん、実は花粉症の原因は腸内にあるということをご存知ですか？
実は腸内に出来た傷が花粉症の原因になることが多く、腸内を整えると花粉症が治る可能性が高いことがここ数年でわかってきました。

腸が傷つく原因は

- ① ストレス
- ② 不規則な時間に食べたりドカ食いをしてしまうことでたまる宿便
- ③ これが腐敗して出る有毒ガス
- ④ 風邪ウイルス

が挙げられます



傷ついた腸を治すにはどうしたらよいのでしょうか・・・

まずは腸の負担を減らし、休ませてあげることが大切です。

- ① 食事は規則正しく
- ② 腸に負担がかかる過食や脂っぽいもの、甘いものは控え、腹八分目で
- ③ 夜8時以降の食事は控える
- ③ 善玉菌を増やす食品を積極的に

(ぬか漬け、しそ、キムチ、ヨーグルト、納豆、ハチミツ等)

腸内がきれいになると、花粉症が治るだけでなく、新陳代謝改善、免疫力アップ、便秘解消、肌荒れ改善、しわやシミの予防などの効果もあるのでぜひみんなで腸美人を目指しませんか？春は身も心も軽やかに過ごしたいものです。



★花粉症の改善にレンコン???

実はレンコンに花粉症の改善に効果があるとニュースや新聞で報道されたのはつい最近の事・・・皆さんご記憶にありますか？

〈レンコンの花粉症に有効な成分〉ムチン・タンニン・ポリフェノール

〈効果〉アレルギー症状を抑える。免疫機能を活性化する。

ムチンとはレンコンを切った時に糸を引きますよね？

あの粘り気のある物質がムチンです^^ 乳酸菌も花粉症の改善に効果があるので、その乳酸菌とレンコンの成分がタッグを組むと最高！

花粉症にお悩みの皆様、一度お試しあれ！

★花粉症対策！鶏ムネ肉とれんこんの甘辛炒め



材料(2人分)

鶏ムネ肉	200g
レンコン	1節
☆酒・みりん・しょうゆ	各大1
☆砂糖	小2
☆しょうが(すりおろし)	1片
ごま油	大1
片栗粉	適量
青ネギ(小口切り)	適宜

1. 鶏ムネ肉を一口大に切り、片栗粉をまぶしておく。☆の調味料をまぜておく。
2. レンコンを水洗いし、皮の黒くなっている部分だけピーラーなどで剥き、2mm程に半月切りにする。
3. 熱したフライパンにごま油をひき、鶏ムネ肉を片面ずつ焼く。反対側が白っぽくなるまで裏返さずにじっくり焼き目を付ける。
4. 鶏肉の両面に焼き色が付いたら、レンコンを入れてさっと炒める。
5. レンコンに軽く火が通ったら☆の調味料を入れ、中火で混ぜながら調味料が煮詰まるとろみがついてくるまで炒める。
6. 皿に盛り、小口切りにした青ネギをのせる。

★花粉症のつぼ

花粉症や鼻アレルギーの症状が出てしまったら、目と鼻と喉に働くツボをマッサージして、少しでも不快な症状を知らげましょう。目がショボショボして涙が出るときは睛明と攢竹、鼻がムズムズするときには迎香が対応するツボです



目頭と鼻の付け根の骨との間に位置し、疲れ目のときに思わず押さえてしまう...そこです。指の腹を当ててズレないように固定して、押しこむように刺激します。



左右の眉の、それぞれ最も内側に位置します。指の腹を使って、押し始めは弱く、痛みを感じる程度まで徐々に強く刺激します。



小鼻の左右、それぞれ最も広がったところのくぼみに位置します。強く刺激します

発行

旦谷整骨院 午前 8:30~12:00

午後 2:30~ 7:00

日曜・祭日・木曜午後休診

茂原市茂原 544

☎ 0475-26-0815