



食欲の秋を上手に

日の入りもだんだん早くなり、空模様も日に日に秋らしくなってきましたね。「スポーツの秋」

「芸術の秋」「読書の秋」：

あなたはどんな秋をお過ごしですか？私は旬の食材が並ぶのを見ると専ら「食欲の秋」が気になります。



秋が「食欲の秋」とか「味覚の秋」と呼ばれるのは、過ごしやす秋の気候によって夏場の反動から食欲が戻る時期に、おいしい旬の食べ物がバッチリ重なるというタイミングからきています。

気温が下がると、人は体温を保つために基礎代謝が上がり、基礎代謝を上げるためにエネルギーが

使われます。そのエネルギーを補給しようとお腹が空いてくる。秋に食欲が増すのは、このような

気温の変化に対する体の反応が要因のひとつとして考えられています。また、脳内の神経伝達物質のセロトニンが、食欲にも関係していることが報告されています。

他にも秋に食欲が湧いてくる理由にはさまざまな要因があります。秋はどの季節よりもダイエツトには難しい季節のようです。つい食べ過ぎてしまうけれど、この時期にしか食べられないおいしい旬の食材は是非食べたいもの。そんな時は、意識して野菜やキノコ類、海藻などを多く摂ると、歯ごたえと満腹感を得ることができま

す。食べ物のおいしい季節ですが、食欲に任せて食べて、後で悔やまないように、バランスのとれた上手な食生活を心がけてください。



施術の予約について

院内での一時的な混雑を避け、コロナ感染症拡大の予防および患者様おひとりの施術時間を十分に確保するため、初回時以外（2回目以降）の施術は現在、予約制となっております。予約の方法につきましては、左記をご参考ください。

尚、従来通りご予約なしでも施術は可能ですが、予約優先となりますので、待ち時間が多少長くなる場合がございます。

何卒、ご了承くださいませようお願い申し上げます。



【施術の予約方法】

下記いずれかの方法でご連絡ください。

①来院時の受付にて

②お電話にて

073-482-4559（野口整骨院）

③LINEにて



←LINE公式アカウント QRコード読み取り

友だち追加してトークよりご予約できます。
※お急ぎの場合はお電話ください。



体が欲しいがるレシピ

今年の夏は記録的な猛暑と言われましたが、10月が近づきようやくカラッとした空気が心地よく過ごしやすい季節を迎えました。外を歩けば金木犀の甘い香りが私たちを優しく包んでくれます。みなさん、秋の楽しみを見つけ毎日元気に過ごしていきたいですね。この時期、昼夜の気温差が大きい季節でもあるので体調管理には十分に気をつけて下さい。



「至高のちくわ炊き込みご飯」

ちくわの旨味がご飯に染み込んだ絶品の炊き込みご飯です。

【作り方】

①ちくわは小口切り、にんじんと

油揚げはせん切りにする。

②ちくわとにんじんをごま油で炒める。このごま油が炊き込みご飯のキーポイントに！

③油揚げを入れ、さらに炒める。この後炊飯器で具材も一緒に炊くので、油揚げを入れた後は軽く炒める程度でOK！

④洗った米2合に線まで水を入れ、鰹節粉、うまみ調味料、塩、炒めた具材を入れて通常モードで炊飯する。後はいつも通りご飯が炊き上がるのを待っていれば完成 ※味にムラが出ないように調味料を入れたら軽く混ぜてね！

※鰹節粉がない場合は、鰹節を電子レンジで温め、すり潰せばOK！



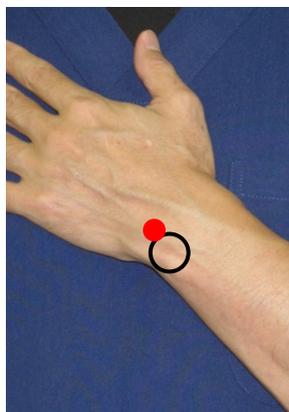
【材料】(2合分)

- 米 2合
- ちくわ 140g
- にんじん 60g
- 油揚げ 2枚
- 鰹節粉 4g
- うまみ調味料 7振り
- 塩 小さじ1

(リュウジさんのバスレシピより抜粋)

白筋押しツボ押し

目の酷使によるかすみや老眼によるぼやけで、見え方がはっきりしなくなる時があります。そのようなときには「養老(ようろう)」というツボがおすすりめです。



養老は、右の写真の赤い印のところです。手の甲側、手首の小指側に飛び出ている骨(○印)のきわやや薬指寄りのくぼんでいる場所にあるツボです。見つけ方として手を胸に置いたとき、骨の斜め上にできるくぼみが養老です。

押し方は反対側の手で手首をつかみ、親指または人差し指を使って、イタ気持ちいい程度の力加減で、グリグリと押ししてください。10秒間の指圧を3回程度行いましょう。



「養老は、字からわかるように「老いを養生する」ということで、加齢による病気(老眼・耳鳴り・関節の痛み・代謝の低下)に効果があり、若返りや老化防止にも効くアンチエイジングのツボでもあります。健康維持のために使えないでセルフケアで取り入れてください。

野口整骨院

海南市日方96-1

TEL:073-482-4559

ほねつぎ・訪問マッサージ・訪問はりきゅう



受付時間	月	火	水	木	金	土
AM8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
PM4:00~ 7:30	○	○	○	○	○	×

日曜・祝日 休診