



# カエルちゃん健康便り

2018年  
3月号

関口整骨院

館林市仲町2-10

TEL.0276-72-5598

受付時間(平日)9:00~12:00 / 14:30~19:30  
(土曜)9:00~13:00 / 休診日:日曜・祝祭日

関口整骨院 館林

検索

## 「食」から学ぶ健康情報

野菜をたっぷり！カロリー控えめ！

### ヘルシ〜お鍋

お鍋は野菜をたっぷり摂れてビタミン、ミネラルが補給できます。また、食材が水分を取り込むため、食べる量自体は少なくとも満腹感を得られ、摂取カロリーも少なめになります。ただし、食べる食材や食べ方によっては、逆効果になることも。

### 高カロリーの鍋は？

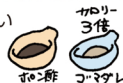
野菜たっぷりの鍋でも味付けや具材でカロリーが変わります。すき焼きや市販されているカレーなど、濃いスープは糖分も多いので高カロリーになります。食材では脂身の多いバラ肉や肉団子、油揚げはカロリーを押し上げてしまいます。

### 低カロリーの鍋は？

鶏肉を使った「水炊き」、野菜やキノコを入れた「湯豆腐」、リコピンたっぷりの「トマト鍋」、辛み成分で代謝を高める「キムチ鍋」、大根をすり下ろした「みぞれ鍋」などが代表格です。お肉ではなく魚介類を入れたお鍋もよいでしょう。隠し味程度に酢や生姜を入れるのもオススメです。

### つけダレのカロリーにも気配りを！

ポン酢と胡麻ダレではカロリーが違います。胡麻ダレはポン酢の約3倍。つけすぎないように注意しましょう。



### 食べる食材の順番で血糖値の上昇を緩やかに

普段の食事でも気をつけてほしいのが食材の食べる順番です。食物繊維(野菜やキノコ類)→たんぱく質(豆腐や魚)→炭水化物(ご飯、麺、練り物)の順番だと血糖値の上昇が緩やかになります。

### 不溶性食物繊維で腸を活発に！

不溶性食物繊維は腸の動きを活発にすることで知られています。ごぼう、春菊、ほうれん草、豆腐は豊富な不溶性食物繊維を含んでいるので、お鍋に入れたい食材です。



### メが肝心！高カロリーに要注意！

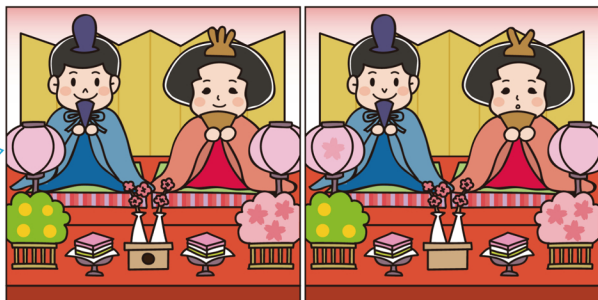
メに食べる雑炊や麺類は、せっかくの低カロリー食を高カロリーにしてしまいます。栄養が溶け込んだスープはとても美味しいですが、具材に油分を含んだスープは高カロリーになってしまうので要注意。スープを含みにくいうどんや白滝などがオススメ。

## 間違い探し

テーマ

### 「ひな祭り」

左右の絵で違うところが7ヶ所あります。  
見つけてみてください。



① 雛の髪飾り ② 雛の髪飾り ③ 雛の髪飾り ④ 雛の髪飾り ⑤ 雛の髪飾り ⑥ 雛の髪飾り ⑦ 雛の髪飾り ⑧ 雛の髪飾り ⑨ 雛の髪飾り ⑩ 雛の髪飾り ⑪ 雛の髪飾り ⑫ 雛の髪飾り



# カエルちゃん健康便り

2018年  
3月号

関口整骨院

TEL.0276-72-5598

館林市仲町2-10

受付時間(平日)9:00~12:00 / 14:30~19:30 / (土曜)9:00~13:00 / 休診日:日曜・祝祭日

関口整骨院 館林

検索

## 健康的な手肌を!!

# 手肌ケア



手荒れは皮膚の表面を覆った皮脂や水分が失われ乾燥した状態。ヒビ、あかざれ、かゆみ、ガサガサなど様々な症状がでます。適切な手肌ケアで健康的な手肌にしましょう。

### 手肌が荒れる原因

手荒れは乾燥と血行不良が主な原因です。潤いをもたらす皮脂腺は手の甲に少しだけあり、手の平にはありませんから、乾燥してしまうことで皮脂や水分が担うバリア機能が低下し、手肌が荒れてしまうのです。血行不良だと、栄養分が十分に行き届かず、新陳代謝が鈍り、手肌は荒れやすく改善しにくい状態になってしまいます。さらに睡眠不足、ストレスや自律神経の乱れも原因の可能性があるとされています。

### 乾燥・血行不良の要因

|              |             |         |               |
|--------------|-------------|---------|---------------|
| お湯で<br>食器洗い等 | 洗剤が<br>合わない | 水仕事     | パソコンを<br>使う仕事 |
| 過度なアルコール消毒   | 紙や布をよく触る    | 保湿していない | 冷え症           |

### 乾燥させない

### 手肌ケア

### 血行を良くする

#### 保湿 ハンドクリーム

効果的に使うには、クリームを温め、伸びを良くして肌への浸透を高めます。また、手もマッサージ、温めたタオルやお湯などで温めておきます。手の隅々まで時間をかけて丁寧に塗りましょう。



#### 保湿 オイル系

オイル系ではオレイン酸を多く含んだエクストラバージンオリーブオイルや馬油などが肌への浸透が高く、バリア機能の代わりを担います。ただしオイル系は酸化すると肌に悪いのでふき取りましょう。



#### 保湿 手袋

手袋をしなくて頻繁に水仕事、食器洗いなどを行うと、皮脂が減って乾燥し、バリア機能が低下します。水やお湯を使う際はゴム手袋をし、普段や就寝時には木綿やシルクの手袋をすることが、保湿には有効です。



#### 血行 マッサージ

ハンドクリームをつける際に同時に手をマッサージすると保湿と血行促進が同時にできて、より効果的です。手足を含め全身をマッサージでケアすることで、新陳代謝が促されますから、定期的なプロケアもオススメです。



#### 血行 ツボ押し

血行を良くするツボを刺激しましょう。血行が良くなると手先まで栄養分が行き渡るため、手荒れの改善につながります。セルフケアとプロケアを合わせることで、手荒れだけではなく、肌全体のケア役立ちます。



#### 血行 鍼灸

鍼灸は免疫や神経に作用して体全体をカバーすることができます。身体を温め、冷え性の改善を図ることで、免疫力を上げ、傷の治りを促進します。ただし、すぐに効果ができるものではなく、定期的な鍼灸で体質改善を図ることで肌荒れしにくい状態にしましょう。