



はりきゅうマザーステラ 健幸通信

令和7年10月号(第178号)

発行:はりきゅうマザーステラ
〒252-0143
相模原市緑区橋本3-19-21
ハピニス・ライフ7D
☎042-779-9270

ほのぼの日記

●ようやく熱帯夜から解放され、秋らしくなってきました。秋の食材も美味しくなり、存分に楽しんでます。その中でも秋ナスが大のお気に入り。夏のナスに比べて皮が柔らかく甘みを強く感じます。揚げ浸し、みそ炒めが美味しいなと思います。

●でも、子どもの頃はあまり好きな食材ではありませんでした。夏には一ヶ月ほど母の実家へ遊びに行っていました。朝は畑から野菜を採ってくるのが子どもの仕事。僕も手かごを持って、従兄弟たちの後を追いかけて畑へ。独特の青臭さがあるトマト、子どもの手には痛みを感じるイボイボのキュウリ、黒光りしているナスなどの野菜を従兄弟たちと一緒に楽しく収穫していました。

●朝食には採れたてのトマトを丸かじり。叔父は白砂糖とソースをたっぷりかけて食べていました。なぜか僕はトマトの青臭さが好きで、そのままかぶりつきの好きでした。味噌汁の具はナス。さらに必ず煮ナスが出ました。しかも煮ナスは朝昼晩と毎日出てくるのです。思わず「また、ナス？」と文句を言っていた記憶があります。

●今思えば、あれだけ沢山のナスが採れていたのだから仕方ありません。子ども頃に、イヤだと思いがちでも食べていたので、今となっては好きな野菜になったのかもしれない。



隣の人は誰?

院長鈴木

敏之(はり師・きゅう師・あん摩マッサージ指技師)

日本鍼灸師会会員

植物油と腸内環境

植物油にはオメガ6脂肪酸が豊富に含まれています。適量の摂取であれば腸内細菌で代謝されますが、現代社会では加工食品、養殖魚、ほとんどの食肉にオメガ6脂肪酸が含まれています。

オメガ6脂肪酸は炎症反応を促進する作用があり、大量摂取により、腸内環境を乱し、免疫低下を引き起こす可能性があります。

米ぬか発酵食品クロノープで腸内環境を整えましょう。

一袋一ヶ月分

五千百円(当院価格)



フンポイントアドバイス

◇もしも日焼けをしてしまったら?

普段は日焼け対策をしっかりしているのに、うっかり日焼けをしてしまうことがあります。日焼けをしてしまった時の対処法を知っておきましょう。

●迅速な応急処置を

日焼けをしたお肌は火傷している状態です。火傷をした時と同じように早めに冷やすことが重要です。冷たいタオルや保冷剤などで冷やしますが、お肌に刺激を与えないよう、保冷剤はタオルやガーゼで包んで使いましょう。冷やしても痛みが続いたり、水ぶくれができるほどの日焼けの場合は、迷わず皮膚科を受診しましょう。

●スキンケアでしっかりと対処

ほてりが落ち着いたら日焼けのダメージを回復させるためのスキンケアを行います。化粧水や乳液で保湿を中心としたケアすることが重要です。洗顔やクレンジングは肌への刺激となってしまうため、過剰に行なわないことがポイントです。

