



はりきゅうマザーステラ 健幸通信

令和7年11月号(第179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

●海外で抹茶がブームらしいと何となく聞いていました。どうせ菓子に使う程度と思っていたんですが、どうやらそうでもなさそうです。先日、テレビでデパートの開店と同時に外国人が抹茶を次々と手にする映像が流れていました。その番組で紹介されていましたが、抹茶はスーパーフードとして注目され、コーヒーや紅茶の代わりに飲まれていると知ってびっくりしました。抹茶だけでなく、茶葉も手に入りやすくなっている理由がようやくわかりました。

●この秋から抹茶の価格が従来の1.2倍から2倍程度となりました。毎朝、濃茶を飲んでいる僕にとっては辛いところです。この背景にも抹茶ブームが関係しているようで、「宇治茶」と標榜していたお茶屋の中には、他の産地からも調達しなければならなくなり、「宇治茶」という看板を下げてしまったところもあります。微妙にお茶の味も変わってくるのかもしれない。

●このタイミングでお茶の師匠を男性に替えました。今まで女性だったので自分の点前がオカマ点前になっていないかと不安だったからです。茶道はそもそも武士の嗜みで男のものだったのですが、良家のお嬢さまの習い事としてブームとなり、今では女性が圧倒的多数となっています。女性の点前は男と異なり、女性の体格に合わせたものとなっています。

●オカマへの不安から解放されてスツキリとお茶を楽しめます。

院長 鈴木 敏之

日本鍼灸師会会員



この人は誰?

サプリメントと腸内環境

腸内環境を整えると謳うサプリメントが多数あります。多くは乳酸菌ベースのものです。実は、健康を保つためには百種類以上の腸内細菌が必要とされています。腸内環境を整えるためのサプリメントとしては、できるだけ多くの菌種が含まれているものが良いということになります。

複数の菌が共生する細菌叢を丸ごと取り入れるために作られた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)



ワンポイントアドバイス

◇気になるシワ・たるみのケア

シワやたるみはお肌の大敵です。特に夏の紫外線ダメージを受けた肌や、秋冬の乾燥した空気でのダメージがシワやたるみの原因になってしまっていることがあります。

●毎日の肌ケアがポイント

紫外線対策は夏だけでなく一年中行なうことが理想的です。季節に合った日焼け止めを使い、日差しが強い時には帽子や日傘を使うようにしましょう。秋冬の湿度や温度の低い時は、保湿を中心としたスキンケアを行なうようにしてください。

●生活サイクルを整えよう

日々の生活が、シワ・たるみに悪い影響を与えていることがあります。規則正しい生活を心がけましょう。食事はタンパク質をしっかりと摂り、コラーゲンやビタミン類なども意識して摂ってください。睡眠中には成長ホルモンが分泌されます。ターンオーバーを促進するためにも規則正しい睡眠を取ることが重要です。

