



はりきゅうマザーステラ 健幸通信

令和7年12月号(第180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

●「しばれるねえ冬は寒いから味噌汁がうまいんだよね」で始まる千昌夫さんの『味噌汁の詩』の通り、味噌汁がおいしい季節になりました。僕も朝のおいしい味噌汁で一日をスタートさせています。

●今月の現代養生訓で紹介している『気分の9割は血糖値』を読んで、ある習慣を変えることにしました。僕は仕事の日、コーヒーを二杯飲む習慣があります。本に書かれているカフェイン過剰摂取と思われる症状のようなものはないのですが、コーヒー一杯を味噌汁に替えてみました。

●食材を揃えて仕事場で作ることを考えてみましたが、一杯分の量を考えると食材の管理などで問題がありそうです。味噌玉を作ることも考えてみましたが、とりあえずはインスタント味噌汁でやってみることにしました。

●インスタント味噌汁といっても、いろいろな種類があるので、僕は味噌の風味を楽しみたいので、生味噌タイプを選択しました。実際に飲んでみると多少、アミノ酸のクセのある後味が気にはなるものの、まずは満足できるものでした。コーヒーよりも身体が暖まり、気分も上々です。そして、お腹の調子が良くなったように感じています。

●僕は、具だくさんの味噌汁が好きなので、いろいろな具を加えてアレンジを楽しんでみたいと思っています。

院長鈴木

敏之(はり師・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師)

日本鍼灸師会会員



社中茶会にて

血糖値と腸内環境

近年、「腸内細菌が血糖値の調節に深く関与している」というエビデンスが数多く報告され始めました。

①腸内細菌が産生する「短鎖脂肪酸(SCFA)」がインスリン感受性を改善する②腸内環境の乱れが慢性炎症を引き起こし、血糖調節を妨げる③一部の腸内細菌がインクレチンホルモンの分泌を促進し、血糖を抑制するというものです。

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ーブ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

◇ガサガサ乾燥肌のケアしよう

この季節になると、肌が乾燥してガサつきが気になります。指先やヒジ、ヒザなど、部位ごとにケア方法をチェックしてみましょう。

●指先のガサガサには

指先のガサガサは水仕事、パソコンのキーボードの刺激、紙を頻繁に触る、エアコンでの乾燥など、原因は様々です。

指先の乾燥には、ハンドクリームをこまめに塗るのが良い方法です。保湿性の高いワセリン、尿素、セラミドなどが配合されているものをおすすめです。

●ヒジやヒザのガサガサには

ヒジやヒザも刺激によってガサつきます。元々皮脂腺が少ない部位で、皮膚を潤すことが得意ではない場所でもあります。

一度不要な角質をスクラブなどで落としてから、保湿するケアがおすすめです。

ヘパリン類似物質が配合されているものを使ってみてください。角質が硬い場合は尿素を使用してみましょう。

