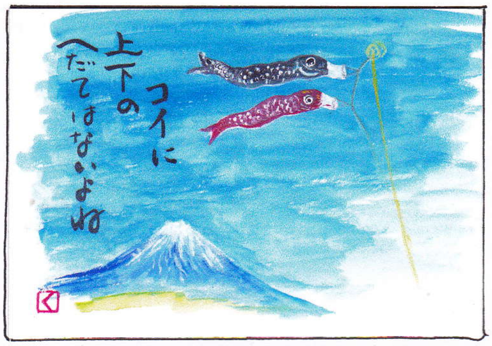
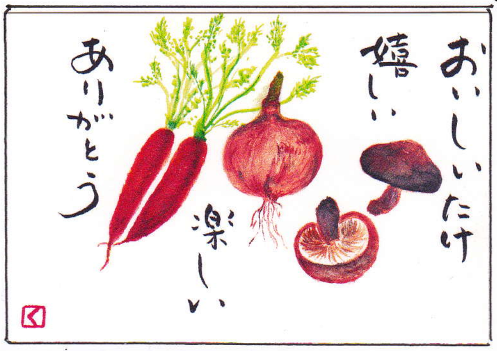
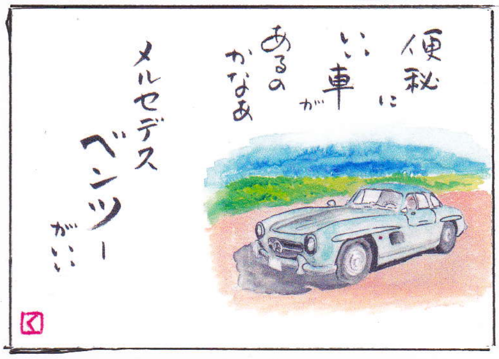






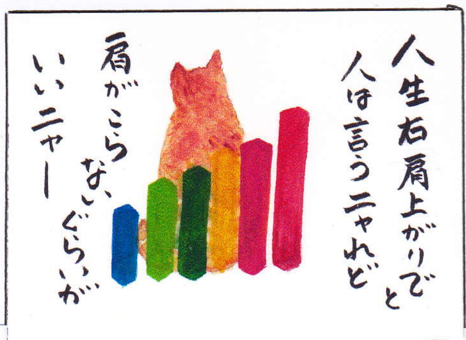
健康(しあわせ)だべした 第113号

月刊ワクワクニュース

平成25年5月

みなさまに
支えられて いままでも
そして これからも

目指すは人生500号
応援よろしくおねがいします



みなさん こんにちは。風薫る 立夏の5月です。とは言え 朝晩 涼しく 強風だったり 小雪が降ったりしています。体調管理が大変ですが、いかがおすごしでしょうか。店の道端に に タンポポが一輪咲いています。我家は 息子2人 娘3人居りますが、小学2年の次女の 教科書に"たんぽぽの ちえ"という話があり、私にとって目からウロコの話だったのでご紹介します。

"春になると たんぽぽの黄色い きれいな花が咲きます。二、三日たつと その花はしぼんで だんだん黒っぽい色に変わっていきます。そうして たんぽぽのじく(茎)は ぐったりと地面に倒れてしまいます。けれども たんぽぽは 枯れてしまったのではありません。花と じく(茎)を 静かに 休ませて 種に沢山の栄養を送っているのです。こうして たんぽぽは 種を どんどん太らせるのです。やがて花は すっかり枯れて その後に 白い わた毛が出て来ます。このわた毛は ひろがると ちょうど 落下傘のようになります。

このころになると、それまで倒れていた花の じくが 又起き上がります。そうして 背伸びをするように ぐんぐん伸びていきます。

なぜこんなことをするのでしょう。それは背を高くする方が、わた毛に風がよく当って、種を遠くまで飛ばすことができるからです。よく晴れて、風のある日には、わた毛の落下傘はいっぱいにひらいて遠くまで飛んでいきます。でも、しめり気の多い日や雨ふりの日にはしぼみます。種が飛べないからです。このように、たんぽぽは、いろいろな知恵を働かせています。そうして、あちらこちらに種を散らして新しい仲間を増やしていくのです　　おわり

"たんぽぽも生きる為、子孫を残す為一生懸命ですね"

日本は今、少子高齢化と自然災害の時代を迎えています。たんぽぽがそうであるように、自然界の生き物は"種の保存"のために生きています。植物は、先の葉や花が落ちないと、次と入れ替ることがありません。日本をはじめ先進国は、医学の発達のおかげで寿命が戦後、飛躍的に伸びました。長生き出来る環境が整う程に、種の保存の意識が働きにくくなり、子供の数が減ってゆきます。実際、戦後の日本や、難民の国々など、寿命の短い所では、不思議と子供がどんどん産まれています。まさに貧乏人の子だくさん。そして災害も気になります。自然災害が多いのは、地球規模の大消費時代で、地球が壊れかけているサインなのかも知れません。このような社会不安と災害など混乱の時代に大切なのは"信用"と"癒し"そして"食の安全、安心"です。自然環境と、経済活動のバランスをとりながら、高齢者の方にも元気に社会で活躍でき、医療と老後、教育の心配のない社会の形づくりが今、求められています。

究極の自然食"重ね煮"料理教室が4月21日米沢で開催されました。当日雪だったにも拘らず定員オーバーの35名程(子供さん20人以上集まり、九里高校のお姉さんに託児お世話になりました。)多勢の方にご参加いただき、会場は熱気ムンムン。岡山から1000kmを車で来てくれた講師百姓屋敷わらの耕太さん、山室さんもパワー全開の4時間でした。

参加お断りしてしまった方スミマセンでした。参加できなかった方の為に当日のレシピなど少しご紹介いたします。"しいたけ""玉ねぎ""にんじん"で重ね煮を作りました。それをベースに、豆腐ハンバーグ、きんぴらごぼう、ポテトサラダ、お味噌汁、を作りました。ポイントは、料理法もさることながら、"ビタミン愛"の注入。火にかける前の鍋に手をかざし、農家さんのこと、八百屋さんのこと、大地や地球のことへの感謝を伝えます。なぜだかとっても美味しくなるんです!!

"重ね煮"の基本

からだをゆるめ冷やす「陰性」の"しいたけ"を下に、まん中に玉ねぎ、上にからだを温める「陽性」の"にんじん"を重ね、水を入れず少量の塩だけで煮ます。

材料は千切り又はみじん切りにします。できあがったらすぐかき混ぜてバットに移し冷やす

冷蔵庫で1週間ほど保存可能

しいたまにんじん

材料と重ね方

重ね塩	ひとつまみ	
にんじん	140g	千切り
玉ねぎ	400g	回し切り
しいたけ	200g	薄切り
敷き塩	ひとつまみ	

弱火

作り方

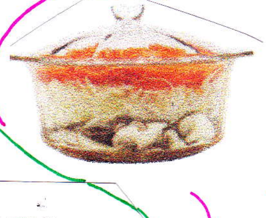
① 鍋底に「敷き塩」ひとつまみを均一にふり、野菜を図の順番に重ね、一番上に「重ね塩」ひとつまみを均一にふる

② 手を鍋にかざして「おいしくなあれ」と"ビタミン愛"を注入し、ふたをする

③ 弱火でゆっくりと煮込み、30~40分していい香りがしてきたらふたを開け、しんなり火が通っていればできあがり

※切り方は、料理によって異なります

※分量を変える場合、各材料の比率は、これに従ってください



豆腐ハンバーグ

材料(10個分)

しいたまにんじんの重ね煮‥‥185g
木綿豆腐‥‥400g
つくね芋(または大和芋)‥‥50g
卵‥‥1個(入れなくてもよい)
塩‥‥小さじ1/2
サラダ油‥‥少々

作り方

① 重ね煮は混ぜ合わせて冷ましておく
② 水切りして裏ごしした豆腐と、すりおろしたつくね芋卵、塩を混ぜ合わせる
③ ①と②を混ぜ合わせ、10等分して好みの形に丸め、油をひいたフライパンで両面を焼く

ポテトサラダ

材料(5人分)

しいたまにんじんの重ね煮‥‥185g
じゃがいも‥‥500g
マヨネーズ‥‥50g
塩‥‥小さじ1
こしょう‥‥少々

作り方

① 重ね煮は混ぜ合わせて冷ましておく
② じゃがいもは、蒸してつぶしておく
③ ①と②を合わせ、マヨネーズと塩、こしょうで味を整える

あなたのからだゆがんでいませんか？　関節ゆるめ・骨盤ストレッチで体が変わる！

右記のチェック項目で３個以上あてはまる人は、

ずばり腰の関節が固まっています

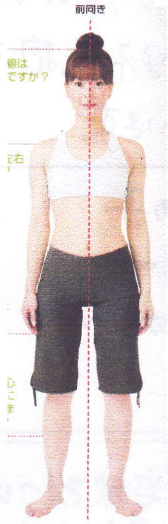
しっかり腰の関節をほぐして健康なからだを

作りましょう！

チェックポイント

- □ 基礎体温が低い。冷え性である
- □ 肩こりがひどい
- □ 頭痛持ちだ
- □ 立ちっぱなし、座りっぱなしの仕事だ
- □ 体のむくみが気になる
- □ 常に便秘ぎみだ
- □ 体がかたい
- □ とにかく運動はしたくない
- □ １日の中で、ほとんど歩くことがない
- □ 熟睡できない
- □ ほとんど汗をかかない
- □ どんなダイエットをしても成功しない

まずは、姿勢でゆがみをセルフチェック！



体の中心線はまっすぐですか

肩の高さは左右同じですか？

両腕の長さは同じですか？

足の重心は片方に

偏っていませんか？

骨盤・鎖骨の左右の高さは？

壁に背中をつけて

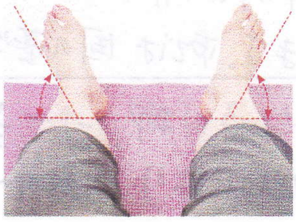
立ってみよう

かかと・お尻

背中・頭の後ろが

壁につきますか？

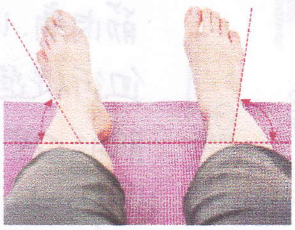
仰向けに寝てみましょう



両足とも床から 45 度位の

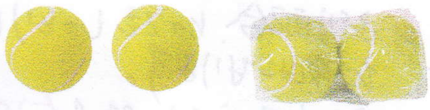
角度で均等に開いていればOK

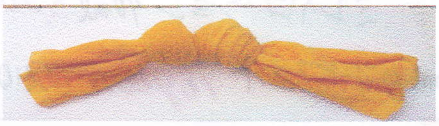
片方が開きすぎている・閉じているのはゆがみあり



１分でできる骨盤のゆがみ改善・関節ゆるめ

やり方　テニスボールかフェイスタオルを用意する



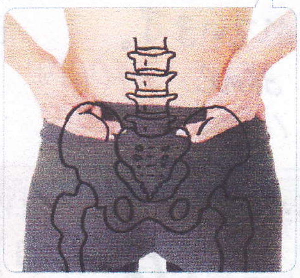


ボール２個を

ガムテープで固定する

もしくはタオルでボール

２個分の結び目を作る



ウエストより下、お尻

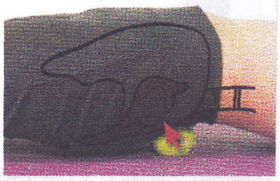
よりの部分を指でさすっ

っていくと左右対称に出

た骨が仙腸関節です。

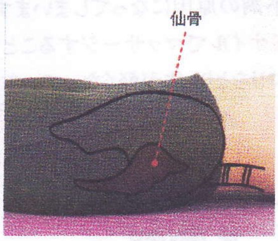
左図のように仰向けになり、仙腸関節にボール又はタオルを当てる

やわらかいベットなどは避け、なるべく固い床の上で 30 秒から１分寝る（長くても３分まで）１日３回まで！



矯正後

仙骨が前に倒れ、角度がアップする。



矯正前

仙骨が寝た状態

あわせて、腰をひねるストレッチを行う（1 回 5 秒・左右 5 回）

横を向き寝て上の膝を曲げ手で押さえて反対方向にねじる

福島犬募金箱からのご報告と御礼

みなさま、いつもあたたかいご支援とご協力を誠にありがとうございます。今月の募金額は**25,086円**でした。(内、7,100円を、米沢市大久保種苗店様、5000円を兵庫県の山下紀子様、4968円を福島市、高橋明・敏子様ご家族募金箱からおあずかりいたしました。) 心より感謝申し上げます。

ふくしまこども寄附金(福島県)へ 7086円、避難者フリースペース ふわっとさんへ 7000円、福島原発被災者フォーラムさんへ 7,000円 福島ひまわり里親プロジェクトさんに 4000円 寄附させていただきました

大震災から2年が経ちました。福島県内では原発事故後の放射能汚染からの除染、復興が進められています。福島市では、放射線量が約半分(平均0,56マイクロシーベルト/時)になりましたが平常時(0.04μc/時)に比べて非常に高い空間線量率にあり、市民は健康への影響について大きな不安を抱いています。市では、国の基準(0,23μc/時.)以下を目指し、5年を基本期間に除染が進められています。

おもしろ川柳コーナー 笑う門にはフグ来たる!!

- からだより 態度で示せ 太っ腹
- 「振り込め」と 言われた その額 持ってない
- 人生は 川の流れと タマがいう
- 運動会 抜くな その子は 課長の子
- そびえ立つ 妻は我家の スカイツリー
- ポイントの カードで膨らむ 我が財布
- 父帰る 娘でかける 妻ねむる

高濃度酸素でアンチエイジング

・筋肉痛、肉離れ、疲労回復
血行促進し、脂肪燃焼アップ
肌につやが出る。若年性脂肪過多による吹出物に肌荒れに

ドイツでは20年以上 オリンピック選手などトップアスリートに愛用されています。

酸素オイル O2クラフト 30ml 3400円 / 100ml 7800円

肌がモチモチ 浸透がよくベタつかない アルガンオイルの酸素オイルです。

吹出物、肌荒れによいアルガンオイルに酸素が多く入り、シワ、たるみ、乾燥にシミにも効果的

ミレイオイル 20ml 7,300円

化粧水と美容液を1つにした、高保湿美容化粧水

3つのヒアルロン酸やコラーゲンの基となるアミノ酸などの美容成分を惜しみなくたっぷり配合。とってもしっとりした肌になります。

ミレイローション 90ml 5,200円

(ミレイオイル40ml+ローション180ml のサービスセット 25000円が 18,900円 限定10セット)

超ソフトな整体治療
オステオパシー整体
〜 腰痛 肩こり 膝痛 頭痛 など〜

整体院 縁(えん)では、全身の筋肉やツボに適度な圧を加え、姿勢の歪みやバランスの乱れ等、不調の原因を取り除くお手伝いをいたします。

"オステオパシー整体"は、からだ本来の自然治癒力を引き出し、全身疲労やストレスの緩和に効果を発揮します。

オステオパシー整体 4,000円

酸素オイル
リンパマッサージ
〜 冷え むくみ 美容 筋肉疲労 に〜

リンパは全身に流れて老廃物を排泄する役割があります。コリなどにより、リンパ液の流れが悪くなると、この浄化システムがうまく働かなくなり、様々な不調の原因になってしまいます。**リンパの流れに沿って酸素オイルでマッサージ**することで、全身ホカホカと温かくなって、コリをとり、体が軽くなっていきます。

全身リンパマッサージ	45分	4,000円
整美顔マッサージ	45分	4,000円

クレンジング〜洗顔〜整美顔マッサージ〜デコルテ(肩から首)〜仕上げ

お得なセット割引き

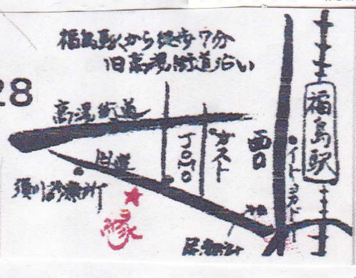
- 整体 + リンパマッサージ20分
  4000円 + 2000円 = 6000円を5000円
- 整体 + 全身リンパマッサージ or 整美顔
  4000円 + 4000円 = 8000円を7,000円

いずれもセットで1000円引

ようこそ

[院長] 松井 国彦
[管理栄養士] 松井 知美

福島院 予約制
福島市野田町1−7−28
TEL 024-534-0635
営業日 火・水・木・土



米沢院 予約制
米沢市御廟2−3−38−2
TEL 0238-21-7430
日・月・金 8時から20時