

こんにちは！いそどり整体、院長の佐野です。

さあ、暑さ本番です。体調はいかがですか？

今年の夏は、平年よりも暑くなる可能性が 50～60%と気象庁から予報が出ています。これから 2～3 カ月ほど暑さが続きますから、夏バテしないよう運動・食事・睡眠の 3 つの柱をしっかりと守っていきましょう！

ただし運動に関しては、いつもより水分補給や環境に気を使ってくださいね。

それでは今月も健康情報満載でお届けします！



いそどり整体からのお知らせ



いつもお世話になっております。私事ではありますが妻が第二子（女の子）を妊娠しました。出産予定日は 10 月 21 日頃となります。出産に伴い 9 月後半～11 月後半まで時短営業となります。（夜の時間帯の臨時休業が増えます）詳しい日時はご予約時・来月以降のお便りでお伝えいたします。丞・じょう（長男・3 歳）の子守りもありご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどお願い申し上げます。出産日に緊急の連絡を予約の方にする場合がございますのでラインの登録をお願い致します。

ビールを飲むならこのおつまみ！

夏はキンキンに冷やしたビールが欠かせない！という方も少なくないのではないのでしょうか。しかし「ビールを飲むぞ！」となったら、問題になるのが、アルコールと、高カロリー・高脂質・高塩分の「おつまみ」たち。

ビールに限らず、アルコール飲料は飲みすぎ禁物です。ただ、できることならば控えた方がいいのは確かですが、お酒は人類にとって長い友達。ストレス解消になるのなら悪い事ばかりでもありません。

そこで、少しでも健康的に飲むために、おススメのおつまみをご紹介します。

まずはおつまみの定番「枝豆」です。枝豆に含まれるメチオニンは肝機能を改善する作用があります。アルコールは肝臓で分解されますので、心強い効果ですね。

そしてこれまた定番の「漬け物」です。食物繊維が豊富で低カロリーなのがポイント。ピクルス類に含まれるお酢の健康効果も見逃せません。

高タンパクなおつまみも大事です。**お刺身、冷ややっこ、焼き鳥（できれば塩）、干物、だし巻き卵**などがおススメ。ビールでカロリーを取る分、低糖質・低脂質のもので総摂取カロリーをおさえましょう。

夕食は別できちんと食べて、少しだけ飲もうという時には**チーズとナッツ**。ついつい食べすぎてしまうスナック菓子などのかわりにどうぞ。

少しなら揚げ物も OK ですが、揚げ油をピュアオリーブオイル、太白ごま油や米油などといった熱に強い油にすると、油の酸化が抑えられるのでおススメです。



発行：いそどり整体

住所：藤枝市大洲 2-17-11

ご予約はお電話・ラインからお願いします！

Tel：054-637-9238

お墓参りの熱中症に気を付けて！

地域によっては7月、多くの方は8月にお盆がありますから、お墓参りへ行く機会が多くなりますね。お墓参りへ行くとなったら、お花やお供えを用意したり、お寺へのお布施を用意したりと考えることが多く、**頭から抜けがちなのが熱中症対策です。**

一般的にお墓は周り一面お墓ですから、日陰になるような背の高い建物や木が少なく、日当たりが良いです。また、お墓まで結構な距離を歩かなければならない場合もあります。

日傘や帽子を忘れずに身に付け、こまめに水分を補給しましょう。まだ大丈夫と思っても、休憩はお早めに！

簡単レシピ

さっぱり美味しい夏豚汁



<材料>

- ◇豚小間・・・200g ◇味噌・・・お好み量
- ◇トマト・・・中2個 ◇ごま油・・・適量
- ◇ニラ・・・1束

<作り方>

1. 豚肉は一口大にカット、トマトはさいの目切り、ニラは4センチほどの長さに切る。
2. 熱した鍋にごま油をひき、豚肉を炒める。色が変わったらトマトとニラを入れて軽く混ぜる。
3. 2の具材がひたひたになるまで水を入れて、5分ほど煮込んだら火を止める。
4. 味噌を溶いたらでき上がり。

<味噌の効能>

味噌は、乳酸菌やたんぱく質、カルシウムなど体に嬉しい栄養素が豊富。味噌汁にして飲むだけでなく、塩味を足すときに、塩の代わりに入れるのもオススメです。

◆おわりに◆

今月の下旬には子供たちも夏休みへ突入です。

お子様たちと出かけるとき「出かける前に写真を撮っておくと迷子になった時に役立ちます」というライフハックが警察の公報で紹介されていました。

子供が迷子になってしまったら、髪型や身長、服装など外見的特徴を伝える必要があります。

焦っていたらうまく思い出せないかもしれませんし、確かに写真に撮っていたら安心ですね。

クロスワード

1	2			3C
			4	
5		6	B	
A		7		8
9	D		10	

答

A	B	C	D
---	---	---	---

タテのヒント

- 【タテ2】韓国の首都は？
- 【タテ3】豚肉の脂が少なく柔らかい部位。トンカツにするならここかロースですね
- 【タテ4】釣りを楽しむための人工的な堀り
- 【タテ5】殷を滅ぼし周を立てた王様
- 【タテ6】噛むだけで飲みこまないお菓子
- 【タテ8】金剛力士像の右は「阿形」左は「〇〇形」

ヨコのヒント

- 【ヨコ1】一等星のアンタレスをもつ星座は？
- 【ヨコ4】関東では配偶者を、関西では友達をさす言葉
- 【ヨコ5】イタリアの高級宝飾品ブランド
- 【ヨコ7】深い考えも計画もないこと
- 【ヨコ9】梅干しや梅酒を仕込むのは〇〇仕事
- 【ヨコ10】人体に必要なミネラルの一種。成人の体重の約1%をしめているのだとか

お知らせ

- ・7月21日・31日は研修のため、臨時休業と致します
- ・当店はご予約優先です。お早めにご予約をお願いします！