

こんにちは。いそどり整体 佐野達也です。

今月は七五三がありますね。小さな子供たちの可愛らしい晴れ着姿に行き会っていると、なんだか幸せのおすそ分けをもらえたような気分になります。

昔は晴れ着や千歳飴をうらやましく思っていたような気がしますが、あの年頃の子に晴れ着を着せて出かける親御さんの苦労や喜びの方がわかる年齢となっていました。時の経つのは早いものですね。

皆さんの七五三の思い出はどのようなものですか？



出産による時短営業のお知らせ



お便りを作成中はまだ第二子（女の子）の出産前のため、期間は未定ではございますが、以前からお伝えしていた通り出産に伴い時短営業となります。

【時短営業】出産後から1週間弱は10時～16時頃まで。それ以降の約1か月は、火曜・金曜は10時～21時・その他の曜日は10時～16時頃。※夜の時間帯の臨時休業が増えます※ 詳しい日時は状況次第となり、急なご予約の変更願いの連絡をすることもございます。ご迷惑をお掛けしますがご理解のほどお願い申し上げます。出産の関係で時間変更していただいた方は、心より感謝を申し上げますm(__)m

朝散歩のススメ

今日もなかなか眠れず夜更かししちゃった…。最近運動不足かも…。秋冬になるとなんだか気持ち落ち込んでくるな…。そんな多くの方が感じているであろうお悩みを、まとめて解消してしまうスーパー習慣が朝の散歩なのです。

① 太陽を浴びて体内時計をリセット

人間の体は、太陽の光を浴びてから約14～16時間たつと眠くなります。ですから、例えば23時に寝たい場合は7～9時頃に散歩に行くのがおすすめです。

② 推奨される運動量を達成

週に150分程度、ウォーキングのような軽めの有酸素運動を行うことが推奨されています。20分×7で140分ですから、意外と簡単に達成できてしまいます。



③ 朝の散歩でセロトニンを活性化

季節と住んでいる場所によって違うのでかなりおおざっぱな話になってしまいますが、日光を大体15分～30分ほど浴びると、幸せホルモンであるセロトニンを活性化できると言われていいます。秋冬には日光は特に不足しやすいので、意識的に時間を作りたいですね。

ただし、朝起きたときは体内の水分が非常に少なくなっていますから、その状態で運動を始めると危険です。しっかり水分を摂取し、できれば朝食もとってから散歩に出かけましょう。寒い冬の朝や、すべりやすい雨の日なども注意が必要です。

「毎日行かなくちゃ！」と思いつめず、体調や気候と相談して行ってくださいね。

発行：いそどり整体

住所：藤枝市大洲 2-17-11

朝10時～夜9時・定休日：日曜 ご予約はお電話・ラインからお願いします。

Tel：054-637-9238

ヒスタミン中毒をご存じですか？

ヒスタミンは魚に多く含まれているアミノ酸の一種が変化してできる物質で、食べると口のまわりや耳などが赤くなったり、じんましんが出たりします。発熱や頭痛、嘔吐をともなう場合もあります。症状からアレルギーと間違えやすいのですが、実は食中毒の症状なのです。

ヒスタミンは火を通して消えないので、ヒスタミンができてしまったら処分するしかありません。

買ってきた食材は、すぐ使うからといって放置せず、少しの時間でも冷蔵庫にいれましょう。食べたときに、舌や唇にピリピリとした刺激を感じたら、すぐに食べるのをやめて下さいね。

簡単レシピ

長いもと海苔のスープ



<材料>

- ◇海苔・・・1枚
- ◇白ごま・・・・・・少々
- ◇長いも・・・100g
- ◇鶏ガラスープ・・・小さじ2
- ◇長ネギ・・・1/2本
- ◇塩・こしょう・・・少々

<作り方>

- 鍋に水2カップと鶏がらスープの素、刻んだネギを入れて温める。
- 長芋を荒みじんにする。
- 器に2を盛り、1のスープを注ぐ。
- 海苔と白ごまをちらし、お好みで塩・こしょうを加えて出来上がり。

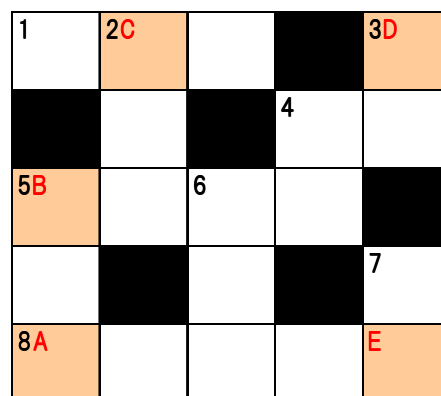
<海苔の効用>

のりに含まれている「コリン」という成分は、あまり聞きなれないと思いますが、細胞間の情報伝達に不可欠です。のりを常食することによって体内のコリンが増え、記憶力の向上につながりますよ。

◆おわりに◆

しまい込んでいた暖房器具をいつだそうか、ちょっと悩んでしまいますよね。その日に暖房器具を出すと火災に遭わないという言い伝えから、「亥の子の日」にこたつ開きをするという習慣があります。2025年の亥の子の日は11月2日。それ以外でも、立冬（11月7日）、小雪（11月22日）など、二十四節気をタイミングにするのも一手です。自分で決められないなという方は参考にしてみてください。それでは次号もお楽しみに！

クロスワード



答

A	B	C	D	E

タテのヒント

- 【タテ2】強く勇ましい気性のこと。「そいつは〇〇〇だ」
- 【タテ3】アルコールの入った飲みものの総称
- 【タテ4】君主の事。転じて、ある分野で成功を収めた人のことを指す。石油〇〇、発明〇〇、盗塁〇〇
- 【タテ5】ひな祭りに食べるのは〇〇〇寿司
- 【タテ6】手術中などに血が足りなくなった時にはこれをします。珍しい血液型の方は、個別で連絡が来たり、自分の血を貯めておいたりするのだとか
- 【タテ7】白〇〇、うぐいす〇〇、つぶ〇〇、こし〇〇

ヨコのヒント

- 【ヨコ1】童謡「〇〇〇、〇〇〇、かごの中の鳥は♪」
- 【ヨコ4】ことわざ「風が吹けば〇〇屋が儲かる」
- 【ヨコ5】太陽系の惑星で、金星と火星の間にあるのは？
- 【ヨコ8】戦場に出ること「皆の者、〇〇〇〇〇じゃ！」

臨時休業のお知らせ

- ・11月3日・24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。