

湯宿温泉接骨院だより

第40号

Tel 0278-50-9022

Fax 0278-64-2266

HPアドレス <http://www.yujuku-onsen.com>

Eメールアドレス webmaster@yujuku-onsen.com

【近況報告】

今年も早いもので11月になりました。鍋ものが美味しい季節です。いろいろな食材を入れると栄養もたくさん摂れるし、スープもグッと美味しくなりますよね。みなさんはどんな鍋が好きですか？



我が家の長女、愛梨が七五三ということで今月5日に祈願に行ってきました。着物姿におしろいを塗ってもらい、本人も自分の姿にうっとり・・・しばらくはおしとやかに振舞っていましたが、そこは3歳児。時間が経つにつれ本領発揮し、着物姿でもおかまいなしに大股開きで座り込んでみたり、草履を脱ぎ捨て走ってみたり・・・おしゃれをしてもやはりおてんば娘は健在でした。愛梨ちゃん、七五三おめでとう！健やかに愛に満ちた子に育ってくださいね。

最近、妹の笑可もだいぶお姉ちゃんの行動を意識し始めました。目で追い、じっと観察しています。愛梨があやして二人で笑っている場面が多く見られるようになり、微笑ましい光景に手を止め、しばらく見入ってしまいます。可愛い娘たちのおかげで我が家は笑いが絶えません。

【お知らせ】

- ◇ 11月24日（月）は午後休術とさせていただきます。
- ◇ 12月1日～2月28日まで、冬期間のため受付時間が変更となります。

午前の部 午前9：00～午後12：00

午後の部 午後2：00～午後6：30

※酸素カプセルは受付時間・曜日に関係なく対応していますのでご利用下さい。

【今月の商品紹介】

最近新しく仕入れまして、治療室でとてもご好評をいただいている商品を紹介いたします。

「ユニコひざぽかホットゲル」は、その名のとおり塗り込むと血行を促進し、患部がポカポカ暖かくなります。その暖かさは個人差がありますが約2～3時間持続します。においも気になりませんし、塗った後もサラッとした感触なので、べとつき感もありません。

さらに関節に不足しがちな成分、グルコサミン・コンドロイチン・MSMを配合し、関節痛でお悩みの方にお勧めの一品です。使えば実感！5分でぽかぽか！！毎日の健康生活をサポートしてくれること間違いなしです。

100g（2625円）の他に携帯に便利な1回分2g（70円）も用意してありますので是非お試し下さい。



【健康お役立ち】



柿が食べ頃になりました。この季節だけの自然の甘さがとても美味しいですね。柿は、日本で最も古くから食されている果物で、その歴史は奈良時代（1300年前）までさかのぼるそうです。

柿の実の栄養価は非常に高く、発ガンを抑える効果があるといわれているカロチンや酸っぱいイメージのビタミンCがとても豊富です。また、風邪の予防や二日酔いにもよいとされています。柿に含まれる「タンニン」は、血管を強くして血圧を下げる効果が期待できます。渋柿は干し柿にして食されますが、干し柿にするとビタミンCは無くなってしまい、その代わりにビタミンAが2倍になり、食物繊維も豊富になります。ただ、食べ過ぎると鉄分の吸収が妨げられるため、一日1～2個くらいが適量のようなようです。

また、柿の葉には殺菌効果があるとされ、その効果から押し寿司を葉で巻いたり、柔らかい初春の若葉は天ぷらなどでいただくと美味しいとの事。みなさんご存知でしたか？

成熟した果実のへたを乾燥したものは、柿蒂（シテイ）という生薬で、しゃっくりや鎮咳・鎮吐に用いられるそうです。

「柿が赤くなれば医者が青くなる」もわかる気がしますね。