



# ～よつばだより～

～大切なあなたとご家族と健康のための情報誌～

## PICKUP!!

### ★あなたの平熱は何℃ですか？

最近、体温の低い人が増えています。まず、理想的な体温とされるのは36.5～36.7度。この体温の時に最も体内の酵素が活性化され、栄養の消化吸収や血流がスムーズになります。しかしこれが35度台の体温になると様々な弊害が起こってくるんです。まず1つ目が、太りやすくなること。平熱が高い人ほど基礎代謝は高く、平熱が1度下がると基礎代謝は12%下がると言われています。12%というと、3～40代の男性で180kcal、女性で140kcal。140kcal といえば、ご飯普通盛り1膳分です。1か月なら4200kcalにもなるので、これは大変なことですね。弊害2つ目は、免疫が低下すること。免疫力が下がると風邪や感染症にかかりやすくなります。しかも、もっと恐ろしいのは癌細胞が最も活発に働くのは35度台の体温だということ。低体温は癌のリスクも高めます。そして3つ目は、老化が早まること。先ほど基礎代謝で12%の違いが出ると言いましたが、新陳代謝では40～50%もの差が！どんなにアンチエイジングケアをしても、これでは台無しです。一刻も早く低体温を治さないといけないうこと、ご理解頂けたでしょうか。



では、どうやって体温を上げればいいのでしょうか。日本人は冷たい物を摂取する機会が多く、これも大きな原因です。冷たい物や体を冷やす物を控え、体を温める食材を積極的に摂取しましょう。そして体温上昇には筋肉が不可欠。運動不足を解消し少しでも体を動かす習慣をつけてください。お風呂も毎日の湯船がオススメです。出来ることから始めてみて、少しでも体温を上げていきましょう。

## GREETING

今月最大のイベントはクリスマスでしょう。日本でクリスマスらしい食べ物の定番と言えば、クリスマスケーキとチキン！でも、クリスマスの本場（アメリカやヨーロッパ）では、チキンではなく七面鳥を食べるんです。日本ではあまり馴染みがありませんが、ニワトリよりかなり大きい鳥で、アメリカではクリスマスだけでなく感謝祭などお祝いの時全般に食べる習慣があります。むしろ、チキン・・・それも（ケンッキー）フライドチキンを食べるのは日本独自の習慣で、1970年代から企業CMでPRが行われ定着してきたようです。これ以外には例えば、イギリスには親指程度の小さなソーセージ「チポタラソーセージ」や、キリストの眠るゆりかごをモチーフにした「ミンスパイ」。フランスにはウサギ料理、フィンランドにはミルク粥など、お国ごとに様々なクリスマスならではの料理があるようです。それぞれ意味や歴史、文化的背景などもありますから調べてみると面白いですよ。



## MONTHLY NEWS

### 12月の記念日

- 12月3日 奇術の日
- 12月11日 百円玉の日
- 12月13日 双子の日
- 12月20日 霧笛記念日
- 12月24日 クリスマスイブ
- 12月29日 シャンソンの日



## VOICE



### ★耳つぼ治療で花粉症を治しましょう!!

年々増えているアレルギー疾患のなかで特に毎年増加傾向にあるのが花粉症です。代表的なものでは“スギ・ヒノキ”ですが、ブタクサやイネなど約50種類の植物が花粉症を引き起こすとされています。目がかゆい・鼻水がとまらない等々症状も数えだすとつきりがありません。眼鏡・マスク・点鼻薬と毎年大変な思いをされ効果を感じていないのであれば1度お試しください。

治療は反応がある左右の耳つぼに0.2mmの鍼が付いたシールを張るだけです。5分ほどで終わり価格は1,000円です。2-3月に症状が出始める方は1月からの対策がお勧めです!

## RECIPE

### ★ブリのガーリック炒め



- 1.ブリ(2~3切れ)は一口大に切り、酒(大1)砂糖(小1)醤油(大1)で下味をつける。シメジ1袋は小房に分けておく。
- 2.サラダホウレン草(お好み)は3~4cmにカットしてお皿に広げる。
- 3.「1」のブリに小麦粉をまぶす。
- 4.フライパンにオリーブオイル(大2)、ニンニクを入れ香りが立ったらブリを炒める。さらにシメジも入れて炒め合わせ、塩コショウで味を整える。
- 5.「2」のお皿に盛る。

## INFO

### ★正月飾り

今月末は、門松や注連縄などお正月飾りを飾りますね。お正月飾りは、『松の内』と呼ばれる期間飾ります。松の内は地域によって違いますが、関東では1月7日まで、関西では1月15日までと言われていています。そして飾り始めは12月28日とするのが一般的です。29日は「二重苦」、31日は「一夜飾り」と言われ忌み嫌われますので注意ですよ。頑張ってクリスマスツリーを早めに片付け、28日にはお正月飾りを付けられるようにしておきましょう。そもそもお正月とは、家々に1年の実りと幸せをもたらす、新年の神様である「年神様」をお迎えする行事です。門松も注連縄も、神様をお迎えするための物ですから、新年をよい年にするためにも是非飾ってくださいね。そして松の内が終わった後はお飾りを外しますが、近所の神社で「どんど焼き」「お焚き上げ」などやっていたら、そちらへそれが無理なら、半紙や新聞紙に包み、きちんと塩でお清めしてからゴミに出しましょう。



## AFTER WORD

みなさん、今日は楽しいイベントだけじゃありません。気持ちよく新年を迎えるには「大掃除」という高い壁が立ちはだかっています。私も、自宅や院でやらなくちゃいけない所がたくさん。普段掃除しないような所は年分の汚れが溜まっています...もう、見なかったことにしたいですねえ(溜息)。でも、そうも言っていられない! やるしかない! こういう時に大変使えるのが100円ショップです。洗剤から掃除用品まで充実しているだけでなく、あそこは便利グッズの宝庫! 普段「掃除しにくい」とお悩みの場所を簡単に掃除できるような驚きの便利グッズに巡り合える可能性も高そうですね。どうせやるなら家中キレイにして気持ちよく新年を迎えたいですね。何かと忙しい師走ですが、お互い頑張りましょう!

## 発行



よつばはりきゅう院

0748-26-4723 (ご予約優先制)

〒523-0892 近江八幡市出町413-18

診療日 平日・土曜日

9:00~21:00

第1-3日曜日

9:00~17:00