

新緑の季節 旬もので健康パワーをもらおう

～艾(ヨモギ)～

「ヨモギ」はキク科の多年草で、桃の節句での菱餅や端午の節句の柏餅に使われるなど春に旬を迎える野草です。

鍼灸ではお灸の原料として、漢方では「艾葉(がいよう)」と言い主に止血薬として用いられました。

また含まれる「クロロフィル」という成分が造血作用を促進させるので、貧血予防や生理不順の改善に効果がある食材です。

東洋医学の温故知新

昔から鍼灸・漢方の分野で重宝されてきたヨモギ。「胎児を鎮める」作用があるとされることから、流産の恐れがある場合や不妊症にも処方されていました。

最近では、よもぎ蒸し・よもぎパック・化粧水などでも広く用いられています。先人の知恵が色々な形にアレンジされていますよ♪

～緑茶～

新茶がおいしい季節。身体に良いとは聞けけれどどんな効果があるのかを今回は簡単にご紹介します。



カテキン(お茶の渋みの成分)

【主な効能】

- ・悪玉コレステロールを減らしてくれる
- ・脂肪の吸収を穏やかにしてくれる
- ・細菌の増殖を抑えてくれる(抗菌作用)

テアニン(お茶の旨みの成分)

【主な効能】

- ・リラックス効果(α波が上昇する)
- ・カフェイン(からだを興奮させる成分)の吸収を穏やかにする

意外に?! 豊富♪

ビタミン類

【主なビタミンとその効能】

- ・ビタミンC
…コラーゲンの形成を助けて、皮膚・粘膜の健康維持する 抗酸化作用
- ・葉酸…動脈硬化の予防
- ・β-カロテン…夜間の視力維持

お茶に関することば【朝茶が福を増す】

朝に飲むお茶は「その日一日の災いから守ってくれる」という意味があり、昔から良いものとされています。朝一杯のお茶から始まる一日で福を呼びましょう♪

STAFF ROOM *New* 新しいスタッフが加わりました♪

今回のテーマは「自分の中のアイドル」

※アイドルの語源は「崇拜する人(もの)」ですが、今は意味のとらえ方も人それぞれ…。各スタッフのとらえ方もそれぞれでした(笑)

★向後 ひとみ

昔から好きなのは「GLAY」です。4人組のバンドです。同じ曲を聴いても昔と今とで自分の中で感じ方が違うから不思議です。きっと飽きがこないんだと思います。

★塩原 祐太

我が家のアイドル「ピーちゃん」です。セキセイインコですみません(笑)。生まれてすぐに飼い始めたためか、とても人懐っこく、肩や手にとまってお喋りする姿がとても可愛いです。

★内堀 真樹

タモリさんが好きです。お昼の顔だけでなく、お料理も音楽もこなす博識で多才なところや、どんな状況にも対応できるアドリブの素晴らしさが好きです。

4月から、内堀真樹先生が新しく加わりました。

10周年を迎え、また新たなスタートです♪
これからもスタッフ一同精一杯頑張ります!
それでは内堀先生、皆様にご挨拶をお願いします♪

はじめまして。

4月から仁に入りました内堀です。
皆様との出会いを大切に、症状の改善に向け、熱意と真心を込めた治療に取り組んで参ります。
よろしくお願いします!

編集後記

先日、母の実家から古い着物の切れ端を買ってきました。おそらく私のひいおばあちゃんのものと思われる。(保存状態が良くてビックリ!)

柄が可愛かったので、リメイクしたくて不器用ながら裁縫に挑戦中です。どうなるか…上手くできたらご報告します(笑)

向後 ひとみ

