

# こしき沢接骨院便り

2014年 夏号

夏の人を解放的の気持ちにさせると言われ、活気あふれるイメージですが、皆さん夏バテにはご注意ください。

冷房との上手な付き合い方や、水分の適量や補給等々、どうぞお気をつけください。



一人ひとりの患者さんに真剣に対応するため、予約制とさせて頂いております。ご予約はお電話で！

こしき沢接骨院 長岡市波場町1-15

院長：飯澤幸一

TEL: 0258-27-5642

HP: <http://www.kksekkefusu.com/>

## 肌の露出が多くなるこの季節！メタボ対策にスプラウト

植物性野菜という言葉をご存じでしょうか？これは植物に含まれている有用成分の有効量を、栽培期間により、高めた野菜のことです。量産を求めて体にいいとされる成分も50甲的に縮減できることメリトです。たとえば、収穫直後の植物の新鮮(スプラウト)には、成熟した植物に比べ成長に必要な栄養がたまり蓄まっています。

アロココリーに含まれている微量成分の**スルファラファン**は、抗酸化作用や解毒作用、**内臓脂肪の蓄積を助ぐ作用**があるとされている。この成分をゼロと減縮させたスプラウトもあります。

また、本来は動物性食品由来のビタミンE野菜には含まれていない**ビタミンB11**を効率的に摂取できるスプラウトアロココリー。

**メタボ腹が風になるという人**、いつものサラダにスプラウトを添えてみてはいかがでしょうか。スプラウトはスーパーなどで手に入れることができますのでぜひ。

おひとつオスミンは、強力な抗酸化作用と生活習慣病予防の効果も期待できる「**リコピン**(高麗人参)」「**リコペン**(トマト)の含有量を通常の10倍にしたトマトです。

私はこのスプラウトトマトを1週間で、

2ヶ月間体重 **93kg → 64kg** になりました。食せなくて困っている方、

おためしください!!

【相沢】



## 『夏』 - 漢字の語源

夏がやってきましたね。

今回は、この『夏』の語源を皆さんに紹介したいと思います。夏を古代文字で書くと右のようになります。この文字は舞樂用の冠をっけ、両袖を振り、足を前にあげて舞う人の姿をあらわしています。夏には各地で盆踊りや夏まつりがあり、まさに夏の語源のイメージ通りの季節ですね。体に気をつけてにぎやかな夏を楽しみましょう。



## 南極の未確認生物

### 『ヒトガタ』



近年、南極周辺の調査捕鯨船により度々企鵝の巨大生物が目撃されているそうです。全身は真白で大きさは数十メートル、人間の型をした生物であると報告されています。調査捕鯨船の間では「人型物体」と呼ばれていて、その中でもいくつかあるそうです。人間のように頭胴手足があるもの、人間の上半身が2つに分かれているものなどがあり、鯨魚のように水中から現れるそうです。世の中には奇妙な生き物がいるものですね。

