

こしき沢接骨院便り

2014年 新春号

あけましておめでとうございます。皆様の飛躍の年となりますように、スタッフ一同皆様の健康をサポートしてまいります！どうか本年もよろしくおねがいします。



一人ひとりの患者さんに真剣に対応するため、ご予約の方優先とさせていただきます。ご予約はお電話で！

こしき沢接骨院 長岡市渡場町1-15 院長：飯澤幸一

TEL: 0258-27-5642 HP: <http://www.kksekotsu.com/>

めでたくもあり、栄養もあり！おせち料理

おせち料理の特徴、まずひとつめは、「日持ち」することです。正月は、五穀豊稔と無病息災の神様「年神様」が家にやってくる季節。そのため、煮炊きを控えて物静かに出迎える意味で、日持ちする料理が選ばれたそうです。

ふたつめの特徴は「おめでたい」こと。縁起のガツキ方はさまざまです。鯛は「めで鯛」、かまぼこは半円が初日の出を連想させ、海老は腰が曲がるまで長寿となるよう原形が込められています。おせち料理の器となる「重箱」も、祝い事が重ねてやってくるように、という意味があるんです。

そして、これらの品々が揃ったおせち料理は、山の幸あり海の幸ありで栄養バランスが良いのも特徴です。身体に良いとして世界的に有名な「和食」、その総決算が「おせち」としても過言ではありません。

現在は、お正月といえどもコンビニは通常どおり営業し、開いているお店も数多くあり、おせち料理以外の食や物も簡単に手に入るようになりました。しかし、おせち料理は日本人として、しっかり食っておきたいものです。一年の計は元旦にあり、健康の計も元旦にあり、です。



・エクストラ・バージン・オリーブオイルがいろいろいい...

オリーブオイルっていうと、お料理なんかによく使うので、みずさん、馴染みがあると思うんですけど、「エクストラ・バージン・オリーブオイル」となるって？？？となる人が多いと思います。オリーブオイルにもいろいろ種類がある。純粋なオリーブオイルってことなんです。これがなかなか身体にいい。とくに便秘の人にオススメ。大腸の中に油膜をつくらせて便秘スルスルに出やすくなります。それからコレステロールをこわれにくくするので、血管内にコレステロールがたまっていくのを防ぎます。心筋梗塞とか脳梗塞は血管壁にこわれたコレステロールが付着していくのが原因なので、これらの病気の予防になります。ただし、普通のオリーブオイルでは、あまり効果がのぞめないのでも、御注意を。エクストラ・バージン・オリーブオイルは御近所のスーパーでお求め

使う量は毎日大さじ1杯位が目安...



おみそ汁に入れておくといいかも...



・脳の意外なうせ



みなさんは、上の顔と下の顔、どちらが男性の顔で、どちらが女性の顔だと思えますか？ 上が男性、下が女性と答えられた方が多いと思います。実は上の顔は向かって左側が男で右側が女、下の顔は向かって左側が女、右側が男の顔になっているのです。しかし、なぜか上の顔は男性、下の顔は女性に見える。人間は人の顔を見る時、右脳がメインで働きます。右脳は視覚情報を左目から受けとりますので、左目が見やすい情報をもとに顔全体のイメージをつくり出します。

人の顔を見たとき、左目は相手の右側の顔の情報をいち早くとらえますので、右脳は、相手の顔の左目、右目を右側のイメージを中心にして相手の顔全体像をつくりあげます。したがって、顔の右側が男性らしければ男と判断し、女性らしければ女と判断するので、つまり、極論すれば、人間は相手の顔の右側だけで顔全体の印象を決めてしまうということなんです。

特に女性のみずさん、御自身の顔の右側には気をつかわれたい方がいいかも...

