

温篤新聞

通巻199号



『低GI食品で合格祈願。』

立春を迎え陽射しも柔らかくなる今日この頃。まだまだ寒さ厳しい日も多く、気の抜けない日々ですが、今年もまた受験生にとっては勝負の時期で、我が家の息子も受験シーズン真っ只中でございます。

他人の事を偉そうに言える程、勉強してきた訳ではありませんが、我が子も同様に？本当に受験生なのかと思える程しか机に向かっておりません。部活も引退し、運動量が落ちていながらも関わらず、机に向かった時には集中力を高める為か、机の上には糖質多めのお菓子があつたり、恐ろしい程に糖質や力

フエインが入ったエナジードリンクとやらもあつて、勉強してくれるならという親心と、健康を司る仕事をしている治療家の心の葛藤が交錯します。

確かに糖質は一時的には頭がスッキリして集中力が増したように感じますが、そこには大きな落とし穴が潜んでいるのです。

急激な血糖値の上昇は身体の緊急事態で、身体は緊急事態の対応にインシュリンを分泌するので、毎食毎食緊急事態を行なっている状態は悲鳴も上げますし、急激な血糖値の低下に、眠気や倦怠感、集中力の低下など、結果的に学習の妨げになってしまいます。

医食同源 白菜

白菜は冬に旬を迎える野菜で、寒さによって甘みが増すのが特徴です。水分が多く、やわらかい葉は鍋や煮物に向いています。

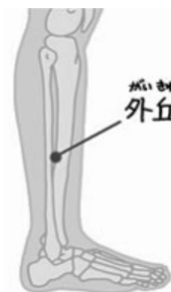
ビタミンCやカリウム、食物繊維を含み、風邪予防やむくみの改善、腸内環境を整える働きがあります。体を温めながら、さっぱり食べられるのも魅力です。



今月のツボ 外丘(がいきゅう)

「外」は体の外側、「丘」は小高い盛り上がりを意味し、脚の外側にある隆起部に位置することから名付けられました。

場所は、足首の外くるぶしから指4本分ほど上、すねの外側にあります。



痛みや炎症を鎮める働きがあり、足首やふくらはぎの痛み、しびれ、冷えによる下肢の不調、また頭痛や歯痛などの痛み症状にも用いられるツボです。

これは受験生に限った問題だけではなく、社会人の日常生活にも同じような事が起きています。

社会人の日常生活でも、菓子パンやおにぎりだけの昼食、デスクワーク中の甘いお菓子などの糖質過多の食生活を送っていると、受験生と同じように血糖値の乱高下が起こります。

午後の仕事で急激な眠気に襲われたり、夕方になると疲労感や空腹感に襲われたりするのは、血糖値の不安定さが原因かもしれません。

そこで大切になってくるのが急激な血糖値の上昇を防ぐ食べ物です。それは「低GI食品」と呼ばれるもので、食品が血糖値を上昇させるスピードを数値化し、この数値が低い食品ほど血糖値の上昇が緩やかになります。

例えば、玄米、全粒粉パン、オートミール、そば、さつまいもなどの炭水化物が挙げられます。白米をどうしても食べたい場合は、もち麦や雑穀を混

ぜるだけでもGI値を下げ、乱高下を抑える事ができます。

また、野菜類、きのこ類、海藻類、ナッツ類、乳製品、卵、肉、魚なども低GI食品に分類されます。

ですから、受験生の夜食や間食としては、おにぎりや菓子パンではなく、ナッツ類、チーズ、ゆで卵、バナナ、リンゴなどがお勧めです。

社会人の方であれば、ランチにサラダや野菜の小鉢を追加したり、白米を減らしておかずを増やしたりする事で、血糖値を安定させ、仕事の効率アップをはかる事ができます。

受験生や年度末が近づき仕事忙しい方だけではありませんが、それぞれの目標を達成する為に、今日からできる小さな食習慣を取り入れ乗り切って行っていくかが大切です。

例えば、玄米、全粒粉パン、オートミール、そば、さつまいもなどの炭水化物が挙げられます。白米をどうしても食べたい場合は、もち麦や雑穀を混



二十四節気と七十二候

「くらしのこよみ」より

日本には美しい四季があります。春、夏、秋、冬：折々の豊かな表情は日々の生活に彩りを与えます。日本人は昔から季節感を大切にして暮らしの中に取り入れてきました。

その抛り所となったのが、『二十四節気』です。地球から見た太陽の通り道「黄道」三六〇度を十五度ずつ二十四に区切り、その一つ一つに節気を配して四季の移り変わりを表したものです。一つの節気は十五日程度になります。

また二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前が付けられています。

二十四節気

立春

(2月4日)

暦の上で春の始まりを示す日で、旧暦では一年の出発点として大切にされてきました。

太陽の動きを基に定められ、厳しい寒さの中にも、自然が静かに次の季節へ向かう兆しを感じ取る節目とされています。

『人は自分の鏡』

人間関係は、あくまで相手があつて成り立つものです。昔から言われているように「人は自分の鏡」です。新約聖書に「清い人には、全てのものが清い」とあります。憎悪や猜疑心を持つて相手を見れば、相手の憎悪や猜疑心が見えてきます。アイツはケチな人間だと思ふとき、自分のケチな心がそう叫んでいるのではないのでしょうか。相手が自分に皮肉を言っている場合でも、皮肉を言われる自分を見つめれば、自分の高慢さや自尊心が相手に嫌な気持ちを起こさせ、その原因になっている事に気が付くかもしれません。

他人を責めるのではなく、自分の瞳と心を澄ませば、その人の良さが見え、人間関係も良くなつていきます。



七十二候 (2月9日～13日頃)

黄鶯睨皖(うぐいすなく)

二十四節気の立春の初候にあたります。

「黄鶯」はウグイス、「睨皖(けんかん)」は澄んだ声で鳴くさまを表し、早春の訪れを告げる言葉です。

まだ寒さの残る頃、姿を見せぬまま藪の奥で鳴くウグイスの声に、人々は春の気配を感じ取ってきました。

中国の古典に由来する雅な漢字表現と、日本の自然観が結びついたこの候は、

耳で季節を味わう感性の豊かさを今に伝えています。

季節の楽しみ

針供養

針供養は、長く使ってきた針に感謝し、その役目を終えたことをねぎらう日本らしい行事です。

毎年二月八日ごろ、折れたり曲がったりした針を豆腐やこんにやく等、柔らかい物に刺し、休ませて供養します。

物にも心があると考え、大切に扱う日本の精神がよく表れています。裁縫の針だけでなく、鍼灸で使われる鍼もまた、人の体を癒やす大切な道具です。鍼灸の鍼はとても細く、使い手の集中と技術が求められます。その鍼に感謝する気持ちは、治療を受ける人への思いやりにもつながります。

針供養は、道具と人との関係を静かに見つめ直す、心温まる行事だといえるでしょう。



執筆余話

いつもインターネットでの御予約ありがとうございます。

この度、2月上旬に予約システムの変更をする事になりました。

基本的には、現在使用しているウェブ予約システムの「エアリザーブ」を継続して使用するので、大きな違いはないと思います。日頃使い慣れていただいている方なら、すぐに慣れて頂けるかと思いますが、一点だけ大きな違いがあります。

まず「メニュー」を選択して下さい。の画面から「初診」「再診」の選択がありますので、そこだけ一手間増えましたが、あとはご希望の時間から予約して頂ければOKです。既に予約を取って頂いた方は、こちらで移行しますので、ご安心下さい。

今後も電話や対面でも可能ですし、新システムでの御予約も宜しくお願い致します。



2月

○印はお休みです

日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	4	5	6	7
⑧	9	10	⑪	12	13	14
⑮	16	17	18	19	20	21
⑳	㉑	24	25	26	27	28