

理療研修センターだより

げんき通信

Vol.27

北海道札幌視覚支援学校
附属理療研修センター

〒064-8629 札幌市中央区南14条西12丁目1番1号

TEL・FAX (011)533-3253

ホームページ URL <http://www.riryo.hokkaido-c.ed.jp>

メールアドレス ahaki@popmail.hokkaido-c.ed.jp

コンニャクとポテトチップス

寒い冬もあと半分、温かいおなべやおでんを食べて、心と体を温めて乗り切りたいですね。

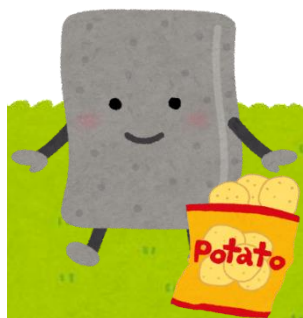
おでんに入っているコンニャクですが、食品成分表によると水分97.3%、タンパク質0.1%、糖質2.2%、食物繊維0.1%、その他、カリウムや鉄などがわずかに含まれています。大部分が水分で、しかも糖質はグルコマンナンという、人の消化器官では消化されない成分なので、エネルギーは0です。そのため、ノンカロリーの美容食として女性に人気です。

栄養価がほとんどないコンニャクですが、昔から「体の中の砂はらい」と言われ、整腸効果を持つ優れた食べ物であることが知られています。最近の研究でも、食物繊維が糖尿病、動脈硬化症、胆石症、大腸癌などの予防と関連があることが分かってきました。

白米や漂白された小麦粉のパンなどに比べて、胚芽米や全粒粉パンが体に良いとされるのも、食物繊維の再評価といえます。

食品の精製技術の進歩によって、白米や食パンのように、きれいで軟らかい食品が増えましたが、その一方で必要な天然成分が不足しがちになっています。動脈硬化性心臓疾患の増加が、精製された食品摂取の増加と関連があるとも言われています。

精製技術といえば、最近のポテトチップスは味も、形も、色もみんなそろっていて見た目にはきれいですが、なんだか少し物足りない気がします。以前は穴ぼこが開いたり、ちょっと膨らんでいたり、焦げて茶色になっていたり、味も形も様々で、今よりおいしかった気がします。かっぱえびせんも、細くて小さいのが混じっていたりして楽しかったですね。



キュウリなどの野菜も曲がっていたりすると、傷んでいる訳でもないのに規格外になってしまいます。なんだかかわいそうな気がします。ちょっと見た目が悪かったり、格好悪いものたちにも思いを寄せてあげたいですね。

足湯のご紹介

冬の生活は夏に比べると、何かとストレスが多いですよ。どうしても体が冷えやすく、足が冷たくて夜なかなか寝付けなかったり、道を歩くのも滑って危なかったり、外出するのも大変です。

北海道の冬は長いので、小さなストレスが積み重なって、心身の不調を感じる人もいるかもしれませんね。

そんな時、足湯がお勧めです。足湯には血流改善はもちろん、心身のリラックス、入眠効果もあるんです。

就寝前に、バケツなどに40度位のお湯をすねの半分位まで入れて、10～15分温めましょう。

途中でお湯がぬるくなったら、できればお湯を取り替えてください。くれぐれもお湯が熱すぎないように気をつけてくださいね。



理療研修センター臨床室のご案内

理療研修センター臨床室では、あん摩マッサージ指圧、はり、きゅうによる治療を行っています。当臨床室では、丁寧な問診と診察を行い、治療について分かりやすく説明した上で症状に合わせた治療を行います。

初めての方は、まず電話で現在の症状をお聞かせください。

治療は完全予約制となっています。

治療日：月～金曜日（祝日、年末年始、お盆、講座・学校行事開催日等を除く）

治療開始時間：①8時50分 ②11時10分 ③13時30分

予約受付時間：月～金曜日 8時40分～16時50分

※ 臨床材料費として2,000円いただいております。保険証は不要です。

お問い合わせは…

北海道札幌視覚支援学校 附属理療研修センター

〒064-8629 札幌市中央区南14条西12丁目1-1

電話 011-533-3253

E-mail ahaki@popmail.hokkaido-c.ed.jp