

消化が良い食事 3つの条件



活動のためにも、エネルギー源はしっかり取るよう心掛けましょう。胃の粘膜を回復するためには、たんぱく質も重要です。体の調子を整えるのに野菜や果物は必須です。

夏の暑さによる不調を引きずったまま秋を迎えていませんか。9月になると朝夕の暑さもやわらぎ過ぎこしやすくなる一方で、気候の変化に身体がついていけず体調は不安定になりがちです。そして、秋といえば、秋刀魚(さんま)や秋茄子(あきなす)をはじめ、きのこや栗、さつまいもなど、食べる楽しみが広がる季節でもあり、食べ過ぎによる胃腸の不調を招きやすくなります。日頃より胃腸にやさしい生活を心がけましょう。

胃腸のはたらきは消化吸収と排泄です。消化吸収によって食物の栄養素を取り込み、排泄によって体内に溜まった老廃物を外に出すことは、生命活動にとって欠かせません。胃腸の不調は肌トラブルや便秘、下痢のほか、口臭などの原因となるうえ、腸内環境の悪化は免疫力低下に直結し、健康にも大きく影響します。

胃腸の調子を整える



お腹の調子を整える食べ物〔腸内環境を良くするコツ〕

お通じをよくする食べ物

- ①納豆(納豆菌で腸内環境良好。+食物繊維有り)
- ②ヨーグルト(ビフィズス菌も腸内環境を整える)
- ③玄米(ミネラル豊富で食物繊維が多い)
- ④フルーツ(りんご、バナナ、さつまいもなど)
- ⑤野菜ジュース
- ⑥ビタミンC+ビタミンE
- ⑦水をよく飲む
- ⑧海草、ごぼう、きのこ類、寒天、切り干し大根



食べ物を消化、吸収するのは腸の大切な働きです。腸内環境を整えるには、**食生活が一番のポイント**になります。過食、小食過ぎ、スナック菓子やパンが多い方は食生活を見直してみましょう。

★1日の食事の中に、左記のどれか1つでも取り入れてみましょう。**肉よりも野菜中心で和食にするのが良い**でしょう。

★いくら出しても食事の量が多すぎるとダメです。朝食を工夫してみたり、間食を控えてみて下さい。



口コミ投稿お願いします!!
 Google map『接骨院孝心』で検索
 エキテン『接骨院孝心』で検索
 ↓
 「口コミを書く」
 一緒に写真を撮ってくださる方も募集中!

エキテン 口コミスピードくじ
 この店の口コミを書く
Amazonギフト券1,000円分
 その場で当たる!

① 空メールを送信 kj-4728461@ekiten.jp
 ② 届いたメールのURLをクリックして口コミを投稿
 ③ その場で当選がわかる! はずれでもWチャンス!

※supper@ekiten.jpからのメールを受信できるようにしてください。
 ※当選メールは自動で送信されません。(エキテンメールは無料)
 ※本商品のデザインや仕様は予告なく変更することがございます。予めご了承ください。

Amazon.co.jpは、本キャンペーンのスポンサーではありません。Amazonギフト券抽選についてはこちら <https://amazon.co.jp/giftcard/no.8> ご確認ください。Amazon, Japan, Amazon.co.jp および Amazon.com, Inc. はその関連会社の登録商標です。
 個人情報は株式会社サイバーエージェントによって収集・管理されます。お問い合わせは info@ekiten.jp まで。
 マッサージ鍼灸院・接骨院 孝心

当院の施術方法一覧です。関心のある方はお気軽にお尋ねください。

酒マッサージ法・筋膜リリース

故小山田先生の酒マッサージ法は筋膜に着目したマッサージ法。(現在は、お酒を使っておりません)最近注目の筋膜リリースも取り入れています。

アクティベーター治療 (やさしい背骨・骨盤調整法)

器具を使って関節にコインを弾く程度の振動を関節包や靭帯の受容器に与えます。神経系に作用して関節や筋肉の動きを改善。背骨や骨盤もやさしく調整。背骨や骨盤の調整で自律神経系も改善します。妊娠中の方、お子様、高齢者の方も施術できます。

背骨・骨盤調整

ストレッチの延長のような方法。関節を広げて歪みを調整。適応が見極めて施術します。高齢者、急性期には行いません。事前に確認し、苦手な方には行いません。

はり治療

現代医学的な考えに基づく。どこが痛みの原因なのかを見極めて針を打つポイントを決めます。血流が良くなり、また免疫力も高まることで治癒へ導きます。

超音波治療器

振動と深部への温熱作用

ひざの痛みによく使います。肘、指、スジの痛みやねん挫、肉ばなれにも。骨折の治癒促進にもなります。

干渉波治療器

鎮痛、血流改善、筋緊張改善

ドクターメドマー

下肢のリンパと血流改善

遠赤外線治療器

温熱作用

神経筋促通法 ES-530使用

神経と筋肉を再教育。姿勢の改善。動作の改善

立体動態波・ハイボルテージ ES-530使用

深部まで届く特殊な電気。痛みを緩和する効果が高い。

3DMENS ES-530使用

炎症の発痛物質を抑制。ミトコンドリアを活性化して治癒を促進。



今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

お盆休みに鳥羽市の相差へ行ってきました。20年前に行った時には高熱のため、豪華な料理だったのに食べられずに悔しい思いをしました。その時のリベンジをしたいと思っていましたが、なかなか行けずじまい。子供と海水浴もしてリフレッシュできました。(院長)



子供たちも大きくなってくると、塾や部活動などで夏休みといえども、のんびり出来ません。3人いるとそれぞれの予定があって忘れてしまうこともしばしば(^;) みんなが揃って休みになる日もわずかしありません。家族揃って一緒にいられるのも短い期間なんですね。(鈴木真由美)



コストコの会員登録に行ったら長蛇の列ができていました。友達と『シェアしようね』と今から張り切っていますが、面倒臭がりの私がいつまで続くか…。年会費が無駄にならないように利用しなくては！(松山)



今年も甲子園が終わりました。主人は甲子園が好きなので一緒に見ていたのですが、大阪桐蔭 VS 仙台育英の試合がとても感動的でした。野球は終わるまでは何が起こるか分からないものです。(県系)



むちうち症(交通事故)、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

Tel. 053(451)4523

交通事故(自賠償)・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17

