

消化が良い食事 3つの条件

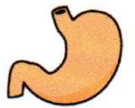


活動のためにも、エネルギー源はしっかり取るよう心掛けましょう。胃の粘膜を回復するためには、たんぱく質も重要です。体の調子を整えるのに野菜や果物は必須です。

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や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、間食を控えてみてください。



☆☆交通事故のおケガの治療は自賠責で無料☆☆  
 事故に遭ってしまったら→警察と救急車を呼→当院へ  
 保険会社によっては、整形外科を受診するように指示される場合は当院から整形外科をご紹介致します。  
 ✓病院との併用も可 ✓他院からの転院も可  
 早期回復のために誠心誠意ご対応致します。  
 ご紹介もよろしくお願い申し上げます。

理想的な腸内フローラ

- ☆ 善玉菌 2割
- ☆ 悪玉菌 1割
- ☆ 日和見菌 7割

健康なヒトの腸内では、善玉菌が悪玉菌の定着・増殖を抑えています。

また、善玉菌には、有害物質を体外に排出するのを助けたり、免疫細胞を活性化したりするなどの作用もあります。

しかし、この『腸内フローラ』のバランスは、体調・食生活・年齢・ストレス・薬(抗生物質など)の服用...といった、様々な要因によって日々変化します。

# 孝 心 新 聞 2024 9月号

心苦しいお願いですが9月から料金が変わります

保険診療の基本料金：100円↑

25分自費施術 3500円～→3600円～ (100円↑)

50分自費施術 6200円～→6400円～ (200円↑)

80分自費施術 9600円～→9900円～ (300円↑)

はり材料費(8本: 100円)や電気治療器使用料(400円)は変わりません。  
昨今の材料や光熱費の上昇や賃金の引き上げのために料金を変更いたします。諸事情を御賢察の上、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

LINE 友だち追加

をお願いします！

休診日にも連絡が

取れます。

LINE 友だち追加



ホームページ



院長ブログ



今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

子供のころに父に連れていかれた浜名湖ポートへ45年ぶりに行ってきました。今では子供向けの遊び場があり、レース前には女性二人の解説があって子供や女性でも行きやすい演出をしているようでした。すっかりきれいになったレース場でしたが、海とポートの排ガスの匂いが漂ってきた瞬間、一気に昔の光景が頭に浮かんで懐かしい気持ちになりました。



(院長)

バンドでボーカルをやっている次男が、近々ライブをやるというので練習のためにカラオケへ行ってきました。大人になってから初めて聞く歌声は、思ったよりも上手でした。自己肯定感の低い次男なので、自信をつけてほしいと思って褒めまくりましたが、少しやりすぎたかも(˘\_˘)



(真由美)

初めて草津温泉へ行きました。連日の暑さが信じられないほど涼しかったです。有名な湯畑は、温泉街の中央にあり、硫黄のにおいと湯煙に包まれて温泉ムード満点でした。夜はライトアップされるのでそれもまた幻想的で良かったです。草津のお湯は強酸性で激熱です。効能には、恋の病以外なら何にでも効くと書いてありました。(笑)



(松山)

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(自賠責)・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鶴江1-37-17

