

GOOD SPINE LETTER

#1

2021年11月号

書籍ピックアップ



ヒトはおかしな肉食動物
高橋 迪雄 (著) 講談社

農学博士の観点から人の成り立ちや他の哺乳動物との違いを考察した大変興味深い本です。人は本来草食なのか、肉食なのか！？

▶ 今月の健康コラム 「糖質制限とダイエット」



GOOD SPINE LETTER という健康にフォーカスしたニュースレターを定期的にお届けすることにしました。どうぞよろしくお願いいたします。

私ごとですが「糖質制限食」を実践しております。糖質制限とはその名の通り糖質の摂取量を制限する食事方法の一つで、米、パスタ、パンなどの主食をはじめとして、芋、かぼちゃ、にんじんなどの糖質の高い野菜も摂取を控えるというもの。代わりに肉、魚、ナッツ類、大豆、たまごなどの脂質とタンパク質を含む食物をたくさん食べます。糖質制限の食事を始めたきっかけはダイエットのため、ではありますが、実際に自分の体で試した暁にはみなさんにもその方法や効果をお伝えできると思います。

現在のところで1ヶ月でおおよそ4kg体重が落ち、体重だけでなく体脂肪も順調に低下しています。トレーニングも合わせて行うことにより、筋肉量は維持したままです。また、糖質制限食は糖尿病、アルツハイマー、てんかんなどにも効果が期待され、その可能性について様々な研究が進んでいます。

長年信じられていた常識が最新の研究で覆ってしまうことはそんなに珍しくありません。日本人の食事の方法も今後大きく変わっていくかもしれませんね。

カラダのしくみ

～交感神経と副交感神経～

私たちの体には自動でコントロールする装置があります。それが自律神経です。そして、自律神経は2つに分けることができます。それが交感神経と副交感神経です。この2つはそれぞれに役割が決まっていて、1日の間にお互いが働くタイミングが異なります。そうやって人は生命活動を維持しています。

交感神経は**アクセル**（興奮）、副交感神経は**ブレーキ**（休息）を司ります。不規則な生活や過度なストレスはこの自律神経のバランスを狂わせてしまい、体が興奮しすぎたり、眠れなくなったりと不調の原因となります。**自律神経は背骨と密接な関係があり、カイロプラクティックのケアは自律神経の正常な働きを取り戻すために有効とされています。**しっかりと必要な栄養素を摂り、適度な運動をすることも自律神経のバランスを正常に保つ重要なカギとなります。



今月の「カラダに美味しい」レシピ



『キヌアのサラダ』

You are what you eat. 「あなたはあなたの食べたものでできている」

こんにちは！管理栄養士の中世古 幸です。この Good Spine Letter の今月のレシピでは、毎日のご飯をちょっとおしゃれに、おいしく、簡単に（ここ大事）そして健康的に楽しめるレシピをご紹介します！皆様は先程の言葉を聞かれたことはありますか？体を作っている細胞の一つ一つは、毎日摂っている栄養を得て作られています。ですから、何を食べるかはとっても重要！体を整えて、皆様の魅力を100%出し切り、さらに楽しく暮らせるお手伝いをさせていただけたらいいと思います。今月のレシピは、スーパーフード<キヌア>を使ったサラダです。アンデス地域で古くから食され、母なる穀物と呼ばれるキヌア（擬穀類）は、実はクセのない味でアレンジ

作り方動画はこちら！



■材料■

キヌア	1 カップ
水	1 カップ
A 鶏ささみ	2 本
コンソメ	4 g
オリーブオイル	大2
好みの野菜	適量
レモン	1 コ
塩・こしょう	少々

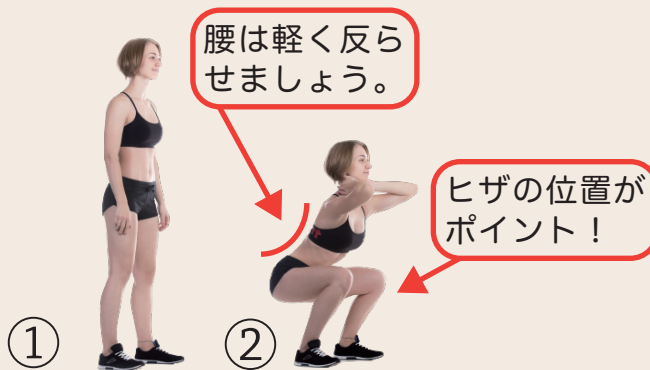
自在！タンパク質や鉄分、マグネシウムやカルシウムが豊富に含まれています。食物繊維も豊富に含まれるため、まずは少量から召し上がってくださいね。

1. 炊飯器にAを全て入れて白米モードで炊飯
2. 炊き上がったら好みの野菜とレモン、塩こしょうで味を整えて出来上がり！



管理栄養士：中世古 幸 監修

▶ おすすめエクササイズ 【スクワット】



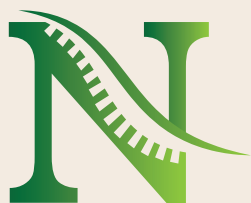
- ①足を肩幅に開いて立つ
 - ②膝がつま先より前に出ないように曲げる。
- ※まずは1日10回を目標に！

お知らせ

今年に引き続き2022年も健康講座を開催します。今後のコロナウイルスの感染状況にもよりますが、少なめの募集人数でご案内させていただく予定であります。12月初旬には次年度の予定を確定いたしますので今しばらくお待ちください。一度ご参加いただいた方には引き続き開催のご案内をさせていただきますが、講座のお知らせをご希望の方はメールまたはお電話で直接ご連絡ください。

059-318-5179

info@nakasekochiropractic.com



中世古カイロプラクティックオフィス
059-318-5179
www.nakasekochiropractic.com

メールでニュースレターをお受け取りいただけます。お申し込みは右のQRコードを読み込み「そのまま」メールを送信して下さい。印刷したニュースレターは直接オフィスでお受け取りください。

