

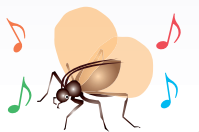


秋の月と虫のこえ

空が高くなり、あれだけ騒がしかったせみの鳴き声が、鈴虫やこおろぎの涼しげな音色に変わりはじめると季節は秋です。

秋といえば「十五夜」。別名「中秋の名月」とも呼ばれ、旧暦8月15日の満月のことをいいます。秋の月が美しいのは、空気が乾いて月の光がぼやけにくいことと、月が高すぎず低すぎず、美しく見える位置にあることが理由だそうです。

今年の十五夜は9月30日。秋の虫の音色に耳を傾けながら、きれいな月を見上げてみませんか？



この他、栗やサツマイモなど、食感が違うものを加えて炊き込みご飯にすると、歯ごたえが変わり満腹感が得やすくなりますよ。食材を上手に活用して、食欲の秋を満喫しませんか？



魚



秋に脂がのる**サンマ**や**戻りガツオ**、**サケ**などに含まれるEPA・DHAなどは、血中コレステロールや中性脂肪を減らすほか、優先的に燃焼されるので皮下脂肪になりにくいのが特徴です。秋は肉より**魚**を食べましょう。

シイタケや**マイタケ**など、秋が旬のキノコ類は低カロリーなうえに食物繊維が豊富。食物繊維には便秘改善だけでなく、脂肪や糖の吸収を遅らせる効果があります。さらに、**キノコ**は歯ごたえがあるので、少量でも満腹感が得られます。

キノコ



トウガラシ



カレーやキムチに使われる**トウガラシ**。トウガラシに含まれるカプサイシンは、交感神経の働きを高めるので脂肪細胞に刺激を与え、脂肪の分解を促してくれます。さらにエネルギー消費量も高めるので、肥満予防に効果があります。**トウガラシ**を使ったメニューを工夫してみてもいいですね。

おいしいものがたくさん実り、食べ過ぎが気になる季節です。そんな食欲の秋にうれしい、太りにくい食材を紹介します。

太りにくい食材で
食欲の秋を満喫!!



院長からのお知らせ

医療費通知や 問い合わせがあったら？

健康保険で治療を受けると、ときどき医療費通知や、受けた治療内容の照会があります。受療者が治療内容について、柔道整復師（整骨院）に問い合わせることは差し支えないと、国（厚労省）の見解が示されています。ご不明な点は当院に確認の上、ご回答ください。

初めての来院時と月初めには
保険証をご提示ください

小耳コーナー お米の保存法



買ってきたお米を袋のまま、おいていませんか。袋のままにしておくと、湿気で味が落ちたり虫がついてしまうことも。

購入したらすぐに、密閉容器に移して冷暗所に保管しましょう。お米と一緒に、防虫効果のある赤トウガラシを2、3本入れておくのがオススメです。



イワシ（鰯）



今が旬のイワシ。水揚げ後すぐに弱ってしまうので「弱し」と呼ばれていたことが名前の由来です。

イワシはなんといってもカルシウムが豊富で、「泳ぐカルシウム」といわれるほど。さらに、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも多く含まれているので、骨粗しょう症予防に効果的です。

また、イワシは生活習慣病の予防に効果があるEPA・DHAや、細胞の再生と成長を促すビタミンB₂、肝機能を高めるタウリンも豊富で、とても栄養価の高い魚です。

イワシのEPA・DHAは酸化しやすいため、抗酸化作用のあるビタミンC・Eと一緒に摂りましょう。レモンやサラダ油などとあえて、マリネでどうぞ。