

八木クリ通信

令和1年
10月号



「爽涼」という季語がぴったりの頃となりました。この夏、暑すぎて使えなかったベランダのビアガーデンコーナーが今、秋の風と虫の声をバックに活躍中！！調子に乗って、飲みすぎないよう注意です(;`∀`)さて、10月に入るとインフルエンザ予防接種の時期に入ります。この声を聞くと、今年も残すところあと少し…。秋の食材を楽しみ、体を動かし、今度は冬に備える体を作りましょうね！＼(^o^)／



八木クリの一コマ



クリニックの窓辺にあるハイビスカスの花は1年中、私達を楽しませてくれています。5年前に頂き、運転手の江川さんが大切に育ててくれています。このハイビスカス、春夏秋冬関係なく赤黄、ピンクの3色の花を次々と付け、時には狂ったように咲き乱れ状態！となることも…(@_@) 秋の日差しをたくさん浴びて気持ちよさそうですね(#^.^#)

花盛りの八木クリ
スタッフ一同含む



お風呂で健康

ゆっくり秋を感じながら温泉気分♪温泉の素を入れて…自宅のお風呂でリラックスタイムはいかがですか。「入浴」による健康効果は3つ。

- ① **温熱効果**: 血の巡りがよくなる事で、老廃物を運び去り、新鮮な血液が酸素や栄養を巡らせ、免疫力を上げる効果があります。
- ② **静水圧効果**: 「はあ～」と力が抜けるのは、体が水圧で縮む静水圧によるもの。この作用が全身へのマッサージ効果を生み、血液・体液が心臓に押し戻され浮腫みも緩和されます。
- ③ **浮力効果**: 水の中では浮力がかかり、全身が軽くなり、ゆったりリラックスできます。

お風呂の温度は40℃程度で10~15分を目安に入るのがおすすめ。健康効果に加え幸福感も味わいましょう！入浴後の水分補給も忘れずに！

五感七色！美味しい秋

秋といえば食欲！「美味しい」には、五感(視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚)が関わってきます。まず、美味しいと思う食事は視覚から入っていきます。きれいに盛り付けられた料理、色鮮やかな野菜・果物が食欲を刺激するのです。色鮮やかな野菜には健康機能成分「フィトケミカル」が含まれていて、抗酸化作用があります。これらは、胃がんや食道がんのリスクを下げるとも言われています。

代表的なフィトケミカルと野菜を色ごとに挙げますと、**赤系**(リコピン:トマト)・**橙系**(βカロチン:にんじん)・**黄系**(フラボノイド:たまねぎ)・**緑系**(クロロフィル:ほうれん草)・**紫系**(アントシアൻ:なす)・**黒系**(クロロゲン酸:ごぼう)・**白系**(イソチオシアネート:大根)となります。この7色を意識するとビタミン、ミネラル、食物繊維をバランスよく摂取することに繋がります。

今日は何色摂っていますか？色を意識して旬のものを選ぶのも楽しいですね(*^-^*)