

# 4 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

## 春のデトックス

編集・発行 〒221-0051  
神奈川県藤沢市鵠沼海岸 1-3-16  
医療法人社団快晴会 広報室  
田奈鍼灸院

あちらこちらで桜の開花を耳にするようになってきました。もう春ですね。新たに芽吹いた鮮やかな緑と、色とりどりの花とのコントラストが目を楽しませてくれる、そんな季節です。さっそく、重たい色のコートを脱いで満開の桜を見に行きましょう！！



## 今月の健康ニュース

### ◆デトックスのメリット

デトックスとは、体内にたまっている内臓脂肪や中性脂肪、コレステロール、そして体内に蓄積した有害金属や化学物質などを体の外に排出することです。その実に75%が便の中に、20%が尿の中に排出されるということです。つまり、しっかり「出す」ことが必要になってきます。お腹の中に老廃物や毒素を貯め込んでいる状態である便秘を解消すれば、肌のトラブルや体臭の悩みなども改善されることが多いですし、しっかり水分を排出できればむくみも解消されるのです。



### ◆春野菜で簡単デトックス

春の野菜の特徴といえば、苦味です。この苦味ですが、実は虫から自分を守るために野菜が身に付けたものなのだそう。バラのトゲと同じですね。しかしながら、この苦味が私たちの体にカツを入れ、デトックスに有効な働きをしてくれるのです。苦いものにはビタミンCやポリフェノールが豊富に含まれているものが多くなっています。そのため、風邪の予防や美肌、新陳代謝UPという効果が期待できるのです。

#### ♪ 酵素をプラスして効果アップ

今注目されている酵素は、食べたものを消化するのを助ける消化酵素と、代謝を高める代謝酵素の2種類があります。この両方を取り入れることで、デトックス効果もぐんとアップ。酵素が手軽にとれるのは、発酵食品。乳酸飲料やヨーグルト、キムチなどを食卓にプラスしましょう。また、パイナップルやキウイなどのフルーツ、大根、アボカドなどの野菜も酵素がたっぷりです。

## ♪ クリニックからのお知らせ



江ノ島整形外科・外科

4/28(火)AM 休診

※午後は通常通りです



湘南ライフ内科クリニック

4月より、宮内医師の糖尿病外来が金曜日から水曜日の午後に変更になります。  
金曜日は戸枝医師の一般内科診療になります。  
金曜日の受付時間は12時までとなります。

訂正：先月号で糖尿病外来が水曜日の午前中とお知らせしましたが、「午後」の間違いです。