

9 江ノ島メディカルモールニュース

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

夏の疲れを取りましょう！

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

暑い夏が終わり、秋は過ごしやすい季節に入ります。今年は大型連休もあり、家族やお友達とのお出かけが楽しめそうですね。何をすることも気分が良い、そんな季節は遠出をしなくても素敵な発見もあります。いつも車や電車を通り過ぎるだけのところをちょっと歩いてみたりするのも良いですよ！

今月の健康ニュース

◆「秋バテ」ご存知ですか？

レジャーに飲み会に！と、勢いで夏を乗り越えてしまった人ほど、秋にドッと疲れがでることがあります。または、その勢いのまま秋に突入し、冷たいものを大量に飲み続けて薄着で寝てしまい体調を崩す、というパターンもあるようです。

あなたは、「秋」と聞くとどんな思い出が浮かんできますか？冬や夏、出会いや別れの多い夏に比べて、秋はあっという間に何事もなく過ぎ去ってしまう、どちらかと言えば「地味な」季節です。

しかし気候の上では猛暑から真冬への移行期に当たるのですから、気温の差が激しく、日に日に体感気温が変化するのが分かるほど、ある意味「激しい」季節であるとも言えるのです。

体への負担が大きいということは、心も疲れやすくなるということ。夏が終わって一安心・・・と、気を緩めることなく、より一層健康に気遣って過ごしましょう。

江ノ島整形外科・外科より



夏の疲れを取り除く点滴シリーズのご紹介！！



- ◇ **にんにく注射** 主成分は**ビタミン B 群**。疲労やだるさを取り除きます。軽いにんにく臭を感じたりと効果はすぐに体感できます。ビタミン B1 は健康や美容を保つ上で非常に重要な役割を果たしています。
- ◇ **美容・美肌点滴** 皮膚を作る細胞を活性化させ、美肌・美白効果が期待されます。
ビタミン B 群、ビタミン C、ビタミン H、トラネキサム酸を配合
- ◇ **アンチエイジング点滴** 皮膚の老化を促進させるフリーラジカル(活性酸素)の発生を抑制することで、アンチエイジング効果が期待されます。
α-リポ酸、エルカルニチン、ビタミン B 群、ビタミン C を配合
- ◇ **滋養強壮・肝機能回復点滴** 疲労回復・肝機能改善に効果的です。疲れやだるさが強い人にお勧めです。
ビタミン B 群、ビタミン C、肝機能促進剤を配合

お気軽にご相談下さい！！

【旬の食材 オクラ】

オクラと言えば、あの独特のぬめりを思い出しますね。あれはガラクトサン、アラバン、ペクチンといった水溶性食物繊維です。おなかの動きをスムーズにしてくれます。また、ビタミン B1、ビタミン B2 を多く含んでいて、疲労回復にも効果的です。**オクラを美味しく食べるための基本のゆで方**をご紹介します！

- ポイント 1. ゆでる前に切らない
- ポイント 2. ヘタを大きく切り取らない
- ポイント 3. 塩もみをする

- ポイント 4. ゆで時間は 1 分 45 秒前後
- ポイント 5. ゆであがったらすぐに氷水へ
早速試してみてくださいね！