

「もっと健康に」「もっと美しく」

# 藤骨カラダ通信

June 2020

Vol.3

しっとりとした空気に緑の香りが漂う初夏の候、自宅での生活時間が増え、さらに自分の体に向き合ってほしいと考えています。この機会にしっかりと身体を見つめ直してみませんか？ 今月も健康に関わるお役立ち情報をお届けします。

Column  
コラム

## 体に優しい健康コラム 免疫力を上げる食事とは？

免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなるだけでなく、悪化するリスクも増えてしまいます。

そんな免疫力のポイントが腸にあります。

私たちが生きていくために必要な食事。有害なものが体の中に侵入することを防ぐため、腸には免疫力が備わっている必要があります。免疫力の60～70%は腸にあるといわれているほどです。

つまり腸内環境を良い状態に保つことで、免疫力の低下を防ぐことができるのです。

どの食材が有効かということにこだわりすぎるより、自分が普段、あまり食べていないものに手を伸ばすことも考えましょう。例えば葉物野菜だけでなく根菜、豆類といった複数の食材を摂ることで。朝食で卵、昼食で肉類を食べた時には、夕食は魚にするなど、おかずのバリエーションにも気を配ってみましょう。



### 免疫細胞自体に働きかける主な栄養素



たんぱく質  
免疫細胞を活性化



ビタミンA・ビタミンE  
細胞の免疫機能を保持



亜鉛やセレン、銅、マンガン  
などのミネラル類  
免疫細胞を保護

多くの種類の食材を  
摂るよう  
心がけましょう



<参照:オムロン健康コラム vol160>

YouTube  
動画配信

## 静岡健康情報局

『静岡健康情報局』ではストレッチの情報や効果的なやり方をわかりやすくご紹介します。美容・健康・ダイエットに役立つストレッチを、日々の生活に取り入れて挑戦してみてください。



QRコードを  
読み取ってね

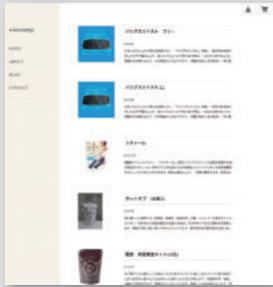


YouTube

Shop  
ネットショップ

## 通販サイトができました

ご自宅から簡単に商品を購入できる!!  
通販サイトに新しい商品が追加されました。大人気の  
コルセット「バリアスツイスト」や、糖質カットサプリ「凜  
道神の草 陽壺」などがご購入いただけます。



スタッフが  
厳選した商品のみを  
紹介しています!



QRコードを  
読み取ってね

ネットショップ

イチ押し  
商品



凜道神の草 陽壺

毎日2粒飲むだけで、糖質をコント  
ロールします。  
美味しいものを食べたいけど、健康  
でいたいと考える方にぜひオススメ  
のサプリメントです。



バリアスツイスト

少ない力でしっかり巻ける骨盤ベル  
ト。体幹運動をほぼ制限しないので  
圧迫しつつ普段と変わらない動作  
が可能です。

Recipe  
レシピ

納豆が苦手な方にもオススメ!  
ネバネバしない納豆チャーハン



■材料 (2人分)	ごはん…………… 400g	卵…………… 2個
	納豆…………… 2パック	塩・こしょう……… 少々
	ネギ…………… お好み	醤油…………… 少々

- 1 フライパンに油を入れ、溶いた卵を流し入れ、かき混ぜる。
- 2 卵が半熟になったら、ごはんを入れ炒める。
- 3 ごはんがパラパラしてきたら、納豆・ネギを加え、さらに炒める。
- 4 納豆のネバネバがなくなってきたら、塩・こしょう・醤油を加えて出来上がり!

Quiz  
クイズ

日本人の平均睡眠時間は?

睡眠は、免疫力UPや維持するためにとても重要。と  
いうことで、今回は主要28カ国の平均睡眠時間を調べてみまし  
た。日本人の平均睡眠時間は28カ国中何位でしょうか。

- A. 1位 (7時間24分)
- B. 16位 (7時間11分)
- C. 28位 (6時間30分)



➡ 正解は、本誌下部をご覧ください。

Staff  
スタッフ  
インタビュー

入社したきっかけは?

新卒で入社した接骨院は、どんな症状の方  
にも同じような施術をするいわゆるマッサージ  
接骨院でした。それぞれお悩みも違えば改善方法も  
違います。その人に合った施術をする「治せる治療家」  
になりたかったので、入社を決めました。現在は、総院長  
としてスタッフのサポートをし、現場でも「治せる治療家」  
として、第一線で施術をしております。

患者様にひとこと

患者様のお身体が本当に良くなる  
根本治療を提供し良い方向に変  
わっていき、それによって周囲も変  
わっていく。それが笑顔の輪が広  
がっていること=地域の健康寿命が  
伸び活気があると考えます。これから  
も藤接骨院グループは患者様の根本  
治療の手助けをさせていただきます。



藤接骨院  
総院長  
池田大和先生  
入社10年目

# 藤接骨院 吉田院

〒421-0304 静岡県榛原郡吉田町神戸126-6

tel.0548-33-4320 ※交通事故の方は20時まで受付!

- 営業時間: 午前9:00~12:00 (土曜8:00 ~ 12:00 )  
午後15:00~20:00 (受付は19:40まで)
- 定休日: 土曜午後、日曜、祝日

【発行元】ウイステリアグループ 藤接骨院 (吉田、焼津、藤枝、安西、磐田、清水、浜松、B-STyLE+, B-row)



東名吉田インターから車で7分  
【駐車場: 無料駐車場20台完備】

LINEで  
お得な情報・  
ストレッチ配信  
QRコードを読み取ってね

