### 「もっと健康に」「もっと美しく」

# 藤骨の多道信

Apr. 2021 Vol. 13

4月の旬の食材といえば何を思い出すでしょうか?

4月は竹のこ、山菜、菜の花、ふき、など苦味のある食材が旬を迎えます。

冬の間、体は毒素溜め込んでしまいます。

苦味のある旬の食材は、この毒素を出し、肝機能を高める効果が期待できます。

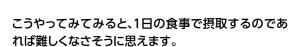
今月は、新年度を健やかにスタートさせるために、食生活や生活習慣を今一度見直してみましょう。



### 野菜は一日どれくらい食べればいいの? 野菜をとって免疫力アップ!

### 1日に必要な野菜量は 350g

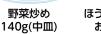
350gの野菜を代表的なおかずに置き換えると



しかし厚生労働省の「平成29年国民健康・栄養調査結果の概要」によると、野菜の摂取量の平均は男性が295.4g、女性が281.9g。小鉢1皿分が不足している状況だそうです。

野菜をとるポイントとして、毎食できれば小鉢1つ分の野菜をとるように心がけること、そのまま食べられる野菜や常備菜を作り置きしておくなど、工夫して野菜をとりましょう。







まうれん草の 生野 おひたし 7 70g(小鉢)



生野菜のサラダ 70g(小鉢)



ラダ かぼちゃの煮物 は) 70g(小鉢)

### 野菜をとって免疫力アップ!

野菜には免疫力を高める効果があるビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。また、食物繊維も同時にとれるので、腸内環境を整える効果も期待できます。

野菜をとることで、生活習慣病の予防、便秘、肌荒れの改善など嬉しい効果がたくさん!

藤接骨院では、栄養指導や食事のとり方などアドバイスもしておりますので、お気軽にご相談ください。



Shop 企業紹介

### 今回ご紹介するのは、牧之原市にある「グリーンアイランド」さんです。

こんにちは。

グリーンアイランドは、牧之原市にある店舗での生花販売を軸に、観葉植物のレンタルや造園、造花アレンジ等、お客様のご要望に寄り添い、トータルしてグリーンコーディネートさせて頂いております。ご要望頂ければ県内はもとより、関東方面まで幅広く対応致します。

贈る方にも贈られる方にも100%喜んで頂く、それが私たちのモットーです。

植物が好きだけど管理が分からず枯らしてしまうことはありませんか?

こだわりの花束やフラワーアレンジのご注文 に悩んだことはありませんか? 弊社ではそのお悩みを解決し、お客様にご満 足頂けるサービスをご提供致します。

### 3月10日より新店舗、 『Green Village Ocean side店』 がオープン

静岡市用宗にある商業施設『ハットパーク用 宗』に新店舗がオープンします。

こだわりのドライフラワーや観葉植物各種、他では手に入らないグリーンを取り揃えております。植物に関するどんなご相談にも丁寧に対応させて頂きます。近くを通った際は、是非お立寄下さい。ご来店、お待ちしております。



GREEN ISLAND: 〒421-0414 静岡県牧之原市勝俣2075 Green Village: 〒426-0034 静岡県藤枝市駅前2-6-8弘栄ビル1F

Green Village oceanside: 〒421-0122 静岡県静岡市駿河区用宗4丁目19番12号

総合受付(GREEN ISLAND) TEL.0548-22-0759 Stretch

STEP

STEP

STEP そのままの状態で手を離 し、天井を見上げるよう首

STEP1~ STEP3までを 2~3回

繰り返す。

STEP

# ストレッチ講座

今回のストレッチ ストレートネックの 改善に期待できる 「あご押し体操」

背筋を伸ばして正面を 向き、あごを引く。

あごに手を置き、頭ご と動かすようにあごを 後ろへ押す。





を上へ上げて5秒間キー

プ。この時首の位置をキー

Column カラダにやさしい健康コラム ストレートネック改善と予防

ストレートネックとは、本来緩やかな湾曲を持っている首の 骨が、首を前に出した姿勢をし続けることによって、文字通 り真っ直ぐになってしまった状態を言います。

#### ストレートネックになる主な原因

- ●長時間のスマホ操作
- ●長時間のパソコン作業(デスクワーク)
- ●同じ姿勢での読書
- ●高すぎる枕の使用



#### ストレートネックが引き起こす悪影響

- ●筋肉疲労による肩、首、背中の痛みやハリ感
- ●肩こり、首こり
- ●頭痛、吐き気、めまいやイライラ、不眠等の症状
- ●手や腕のしびれ、ヘルニア

#### ストレートネックの子

①正しい姿勢を保つ

例えば、スマホを見るときの 姿勢を正すだけでも予防に つながります。

②寝る時の枕の高さを変える。



(出典:Bauhütte HP ストレートネックを自力で改善&予防!今すぐできる4つの治し方 参照)

# Voice

産後の体の不調を改善! 体重もマイナス4.5kgで ズボンもブカブカに!

産後から、首、肩、背中から腰にかけて痛みや重みを感じる ようになりました。

子どもを抱っこするにも辛く、産後からなかなか産前の体 型に戻らないこともあり、体の悩みは尽きませんでした。 知人から聞いていた藤接骨院磐田見付院に通うように なったのは、産後6ヶ月を過ぎたあたり。

通うようになって1ヶ月で、体の痛みはかなり軽減され ました!

その後も通っていくうちに、履けなかったズボンがする する履けるようになり、最終的には

体重も-4.5kg! ズボンがすっかりブカブカに なってしまいました。

体の不調も改善し、体型の悩み も解消し、以前の日常生活の ツラさがウソのように快適 に過ごしています。

> お客様の声の 回機で回 詳細は ひとりまで こちらを チェック!





## 藤接骨院 吉田院

〒421-0304 静岡県榛原郡吉田町神戸126-6

※交通事故の方は tel.0548-33-4320

- 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



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

-4. 5K9 EME

スポンもブカブカに!



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】

【発行元】ウィステリアグループ 藤接骨院(吉田、焼津、藤枝、安西、磐田、清水、浜松、静岡安倍川、B-STyLE+)