



青空まぶしい日々となりました。いかがお過ごしでしょうか。

皆様は食事をおいしく頂けていますか？「食事の前に空腹感を感じているか」、「おいしいと感じられているか」は、健康のバロメーターの一つです。食欲がない時は、胃腸など消化器官が弱っているサインです。そんな時は、小食にすること、良く噛むこと、歩くこと、鍼灸治療をうけることで消化器官の働きがよくなります。そこで、今回は胃腸にも優しい、超簡単！温泉たまごの作り方をご紹介します。

最近の研究では卵はコレステロールを下げるレシチンという物質が含まれていることが報告されています。また、卵にはタンパク質だけでなく、ビタミンやカルシウム、鉄などミネラルもたくさん含まれています。しかし、体に良い食べ物でもお腹いっぱいの上に無理矢理押し込んで逆効果ですよ。

～温泉たまごの作り方～

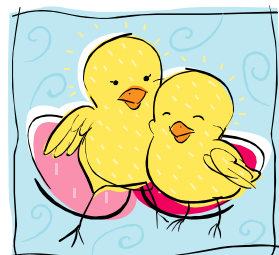


1. 卵(2～6個)をお湯で洗って、常温に戻します。
2. お鍋に卵がかぶるくらいのお湯を沸騰させます。
3. 鍋を火から下ろし、卵をいれて10分程度置きます。
4. 卵を取り出し、生卵を割るように割ると、

なななんと簡単温泉たまごの出来上がり！

*** 醤油をかけたり、サラダに割ってもOK！色々アレンジもできます！**

醤油は添加物の入っていない物がオススメです。



(田中)

～患者様の声～

- ・定期的に鍼灸治療をうけることで、風邪をひきにくくなった。
- ・首や肩のこりが軽減された。
- ・膝の痛みがやわらいた。
- ・病院と違って先生が症状についてじっくり話を聴いてくれるのがうれしい。
- ・薬を飲まなくてもよいので、副作用の心配がない。

お母さんの声がけだけで、子供の脳はどんどん発達する！

3才まで暗闇で育てられた赤ちゃんは、その後、光を与えても視力を100%回復することはできません。適切な時期に色んなものをみせることが大切です。言葉も周囲の人がたくさん話しかけることで覚えていくのです。

「今日はいいい天気だから、洗濯物が干し終わったら散歩にいこうね」「おいしそうな匂いがするね。早く帰ってご飯にしよう」など、心のなかで思っていることを口に出せばいいのです。

「賢い子に育つ！0歳からのらくらく子育て カヨ子ばあちゃん73の言葉」より

田中里実 (たなか さとみ)

【鍼灸担当】

幼い頃はよく高熱を出し体調を崩していました。そんな私が今、仕事を休むことなく、元気で楽しい毎日を過ごせているのは、鍼灸に出会えたお蔭だと思っています。

皆様にも、少しでも症状がよくなり楽しみのある毎日を送っていただけるよう、日々研鑽しています。

分からないことなどがありましたらお気軽に声をかけていただくと幸いです☆



編集者：田中里実、田所里依子

