



フレトーク通信



～ 月一回の発行です ～

先月の出来事：究極のダイエットシステム「アンリバウンドダイエット」がスタートしました！！

無料カウンセリングの予約も殺到しました。まだまだ間に合いますので、ご興味のある方はスタッフに声をかけて下さいね。

【11月の注意報、ショウガの二つの顔?!】

日増しに寒さが加わってまいりました。今年は新型のインフルエンザが猛威を振るっています。ウイルスから体を守るために体調管理は万全でしょうか？疲れや冷えを感じている方は要注意です。そんな時役に立つのが「ショウガ」です！

「ショウガ」は昔から身体に良い食べ物と知られていますが、調理の仕方によって作用が違いますがご存知でしょうか。

まず、免疫力を高める作用があるのはジンゲロールという辛み成分です。

ジンゲロールは免疫細胞の数を増やし、免疫を強化しウイルスや細菌を撃退してくれます。

ジンゲロールは、火を通し熱を加えてしまうと、その量は減ってしまうので、体が弱った時、ショウガは熱を加えず、「生」で食べるのがオススメです。

しかし、温めて食べると違う効果があります。

ジンゲロールに火を加えるとショウガオールに変身するのです。

ショウガオールは血管を拡張し、血行を良くするので、体を温める効果があります。

体を温めることも風邪の予防には効果があります。



二つの効果を同時に得るには、ぬるめのショウガ湯がオススメです。

生のショウガをすりおろすショウガ湯は、免疫力を高めるジンゲロールがいっぱい入っているのですが、お湯が熱すぎると、ジンゲロールはどんどんショウガオールに変わってしまうのです。

しかし、ぬるめのお湯であれば、免疫力を高めるジンゲロールと、身体を温めてくれるショウガオールの、W効果が得られるのです。



他にもショウガには、身体を温める・免疫力を高める・発汗／去痰・咳を抑える・解熱・鎮痛・血液サラサラ・強心・消化／吸収能力・抗潰瘍・吐き気をとる・抗菌・めまい・コレステロール低下・生殖機能の改善・酸化防止・うつ・解毒など色々な効果があります。うまく食生活に取り入れて元気に冬を乗り越えましょう！

今月の **秘** 情報！！

「足裏バランステーピング講習会」

日時:平成21年11月15日(日)

14:00～16:00(宮前まちの整骨院)

15:00～17:00(ビオラ整骨院)

※2院同時に行います。

会場:宮前まちの整骨院、ビオラ整骨院

参加費:初 回:6000円

前回参加された方:3000円

※完全予約制です。

足裏バランステープを、ご自身で巻けるようになっていただく講習会です。

少人数制で、スタッフが丁寧に指導致します。

「アンリバウンド・ダイエット無料セミナー」

日時:平成21年11月18日(水)

15:00～(ビオラ整骨院)

平成21年11月22日(水)

15:00～(宮前まちの整骨院)

会場:宮前まちの整骨院、ビオラ整骨院

※各院で開催日が異なります。

参加費:無料

10月からスタートしたダイエットプログラム、『アンリバウンド・ダイエット』についてのセミナーです。ダイエットに興味のある方は奮ってご参加ください。

各セミナー、講習会の詳細はスタッフまでお気軽にお尋ねください。

お申し込みは当院受付、またはお電話でも承っております。

問合せ先はこちら↓

宮前まちの整骨院:044-861-6220

ビオラ整骨院:044-932-0017

ビオラ整骨院、日曜の営業時間 変更のお知らせ

「日曜の朝の時間を有効に利用したい」というご要望が多かったため、11月1日から、日曜日の営業時間を変更することにいたしました。

10月まで:午前10時～午後3時

11月以降:午前9時～午後1時

※平日、土曜日の午前診療は今まで通りです。

午後はセミナーや講習会など、患者さまへの情報提供の場を多く設けるなど、当院をご利用いただいている皆様により満足していただくための時間として、使わせていただきます。

ご予約・ご来院の際、お間違えのないようお願い致します。

編集後記



すっかり日も短くなり、いよいよ冬到来！といった季節になってきました。

夏から急に冬になってしまったかのようなお天気で、体調を崩されてしまった方もいるかと思えます。

この時期は気温と共に湿度も徐々に下がってくるので、呼吸器のケアが大切です。

新型インフルエンザ流行の勢いもまだまだ油断できない状況ですので、手洗い・うがいを

習慣づけると共にしっかり栄養、休息をとって免疫力を落とさないよう心掛けましょう。寒さ対策もお忘れなく！



今年も残すところあと2カ月です。気を引き締めてまいりましょう！