

# ★センターだより 第54号



## 新米の季節がやってきました♪



スーパーやお米屋さんで、新米が積まれているのを目にするようになりました。暑さも落ち着き、やっと実りの秋到来！と実感します。

日本でも小麦を使ったパンやスパスタなど食べられる機会も増えましたが、お米から離れていると、無性に食べたくなる！という人も少なくないのでは？日本人にとって身近なお米。実はそれ自体大変栄養価に富んだ食品です。主に炭水化物。その他、タンパク質、カルシウム、鉄、マグネシウム、亜鉛、ビタミンB1、ビタミンB2、食物繊維が含まれており、おかずを組み合わせることで更にバランスの取れたものになるというメリットがあります。健康ブームを受けて、日本型の食生活「一汁三菜」も見直されてきています。

お米が美味しいこの季節。日本型の食スタイルを楽しむ良い季節かもしれませんね♪

## 秋はやっぱり秋刀魚



暑かった夏もようやく終わり、秋らしい気候となってきました。

それにしても、今年の夏は暑い日が長かったですね。私は、寒さより暑さの方が好きですが、さすがにあれだけ暑い日が続くと参りました……。皆様はいかがだったでしょうか？



秋と言えば食欲！私の場合、秋といえば秋刀魚（さんま）、さんま焼きを思い浮かべます。美味しいばかりでなく、身体にもとても良いです。例えば、EPA（エイコサペンタエン酸）が含まれており、血液の流れを良くするといわれていますので、脳梗塞や心筋梗塞などの病気を予防する効果があります。また、DHA（ドコサヘキサエン酸）も豊富に含まれており、体内のLDL（悪玉コレステロール）

を減らす作用、脳細胞を活性化させ、頭の回転を良くする効果もあります。さらに、このさんま焼きに定番の大根おろしには、「大根おろしに医者いらす」との格言があるように消化吸収を助けるばかりでなく、おろし汁でうがいすると、口内炎や歯肉炎など口の中の炎症にも良いですし、身体の老廃物が排出されやすくなるともいわれています。昔から、魚の毒消しとして重宝がられ、それが焼き魚などに添えられている所以になっているそうです。さんま焼きと大根おろしの最強タッグで、夏の疲れを取り除き、これからを乗り切っていけたらと思います。お酒にも、さんま焼きはいい肴です！

堀部 吉隆

### — お知らせ —

#### ◇ 学園祭開催について ◇

10月21日（日）に、東海医療学園専門学校にて「学園祭」を開催致します。今年もマッサージや、バザー等行っていく予定です。お時間ありましたら是非お越しください。詳細はスタッフまで…。

#### ◇ 太田先生 休診 ◇

ゴーセンカップスィングビーチ牧之原国際レディーステニストーナメントにトレーナーとして参加するため、誠に勝手ながら 10月15日（月）～10月20日（土）を休診とさせていただきます。

#### ◇ 前田先生 休診のおしらせ ◇

浜名湖三ヶ日国際レディーステニストーナメントにトレーナーとして参加するため、誠に勝手ながら 10月22日（月）～10月27日（土）を休診とさせていただきます。



#### ◇10月の休診◇

7日  
8日（体育の日）  
14日、21日、28日

#### 堀部 吉隆（ほりべ よしたか）

出身地：愛知県  
はり・きゅう師、あん摩マッサージ指圧師

