



クエン酸で一石二鳥？!



つい先日まで「寒い、寒い」と言っていたのですが、気がつけばすっかり口癖は「暑い」に変わっていました。夏バテしない様に元気に乗り切りたいものです。

エネルギーの元となるのは炭水化物ですが、これだけ食べていてもエネルギーに変わりません。そこで大切なのがビタミンB1、B2とクエン酸です。これらがあると、炭水化物や疲れの元となる乳酸、脂肪を消化、代謝してくれるのでどんどんエネルギーに変わります。ビタミンB1、B2を多く含む食材は、豚肉、レバー、枝豆、納豆、豆腐、玄米、いわし等。クエン酸を多く含む食材は、酢、ゆず、グレープフルーツ、レモン、梅干等です。又クエン酸には、汗の臭いを減らしてくれる効果があるとか?! 疲れを溜めない様に上手に食材を取り入れていきましょう。



『はじめまして! 福島です。』



こんにちは。4月から毎週土曜日に臨床センターの施術スタッフとして勤務しております福島です。私は鍼灸マッサージ師になる前は戸建て住宅の施工管理の仕事をしていました。いわゆるハウスメーカーの現場監督です。現場監督というとヘルメットをかぶり、腕組みしながら工事の様子を眺めている姿をまず想像されることと思いますが、その業務は工事の管理のみならず、工程管理や安全管理、予算管理やアフター点検の管理...等々、建物に関わる様々な内容の管理をするといったものです。

このような現場監督の仕事から鍼灸マッサージ師への転身は少々、異色(?)かもしれませんが、現在の仕事も“患者様の体調を管理する”といった点など意外と似ているところがあるのかなと感じています。まだまだ先輩スタッフには遠く及びませんが、丁寧な施術を心がけていきますので、よろしくお願い致します。



ところで話は変わり、私は各地で美味しいものを求めて食べ歩くのが趣味なのですが、熱海でお勧めのお店があります。渚町のMON(モン)というイタリアン店です。こちらの四角い形の自家製ピザは



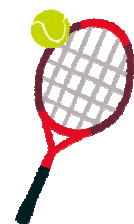
サクサクな生地にチーズたっぷりで感動的な美味しさです。種類も豊富でちなみに私はアンチョビ・トマト派です。テイクアウトも出来ますので、これからの熱海の花火大会にビールやワインのお供として是非いかがですか!?

福島 剛

—お知らせ—

◇前田先生 休診について ◇

第69回「国民体育大会」第2次予選、東海中日ジュニア選手権大会、および全日本都市対抗テニス大会に、トレーナーとして帯同するため、誠に勝手ながら、**7月12日(土)、19(土)、および24日(木)~26日(土)を休診**とさせていただきます。ご理解のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。



【7月の休診日】

6日、13日
20日、21日
27日



福島 剛 (ふくしま たけし)

出身地：埼玉県
鍼、灸、あん摩マッサージ指圧師
1級建築施工管理技師
宅地建物取引主任者

