



きのこの栄養素別ランキング!

やって参りました、味覚の秋!きのこ類もとても美味しい季節です。この時期、色々な種類のきのこが店頭に並んでいます、どの様な栄養素が入っているのか気になりますか?そこで、身近なきのこ(本しめじ、なめこ、エリンギ、マッシュルーム、松茸、えのき、まいたけ、椎茸)の栄養素別、第1位をご紹介します。ダイエットに最適、カロリーが1番低いのは、マッシュルーム。便秘解消に、食物繊維が1番なのは、松茸。ビタミンB1、B2を豊富に含むのは、まいたけ。高血圧が気になる方に、カリウムが1番豊富なのは、エリンギでした。因みに、松茸はなかなか気軽には購入できませんよね。食物繊維が豊富なきのこ、第2位は、エリンギでした。今年の秋は目的に合わせて、きのこを食べてみてはいかがでしょうか。



『正座で健康に』



秋も深まり、朝夕は冷え込むようになりましたが、体調は崩していませんか?夏の疲れが出やすいこの季節、ぎっくり腰を発症する方が増加しますので、異変を感じたら早めの来院をお勧めします。



日本では昔から『正座』の文化があります。しかしながら、近年はチャブ台の生活も減ってしまい、椅子やソファーでの楽な姿勢の生活に代わっているのではないのでしょうか?今の若者では、正座ができないという驚きの声を耳にするほどです。『正座』ができないのは、体幹の筋肉の衰えが考えられています。姿勢を正す事で、背筋が伸び、背筋の増強により猫背が予防でき肩こり改善が期待できます。他にも、足のストレッチ効果、正座で精神を落ち着かせ集中力アップなど、東洋医学では、経絡の流れに刺激が入る事で内臓活動の活性化など、様々な効果が期待できます。

デメリットでは、足が痺れる。これは覚悟しましょう。私の高校では、入学して半年間、週一回の武道の授業で、精神統一という授業がありまして一時間無言の正座をしていました。足は痺れ、脂汗を流しながら耐えた記憶があります。今では良い思い出ですが…



皆さんで『正座』をもう一度生活に取り入れてみてはいかがでしょうか?

高見沢 篤史

— 学園祭のおしらせ —

本校学園祭が **10/23 (日)** に開催されます。毎年、チャリティーマッサージやバザーもご好評いただいております。是非お越しください!



— 休診のおしらせ —

＜太田先生＞

『ゴーセンカップスイングビーチ牧之原国際レディーストーナメント』にトレーナーとして帯同するため、**10月10日 (月) ~15日 (土)** を休診とさせていただきます。

＜前田先生＞

『国民体育大会』に選手帯同のため、**9/30 (金) ~10/5 (水)** を、また、『浜松三ヶ日国際レディーストーナメント』のため、**10/17 (月) ~22日 (土)** を休診とさせていただきます。

【10月休診日】

2日、9日

10日(体育の日)

16日、23日、30日



高見沢 篤史 (たかみざわ あつし)

出身地: 神奈川県

はり・灸・あん摩マッサージ指圧師

勤務日: 火曜日

趣味: 和太鼓

