

第35回 ブロッコリーのチーズ焼き



材料【2人分】
 ブロッコリー…1/4株 黒コショウ…少々
 茹で卵…1個
 鰹節…5ㇿ^ラ
 ピザ用チーズ…30ㇿ^ラ
 マヨネーズ…大さじ2

*****作り方*****

- ①ブロッコリーは小房に分ける。水にくぐらせて耐熱容器に入れてラップをし、600wで1分加熱する。
- ②ゆで卵は1/4程度の大きさにちぎる
- ③ブロッコリーの水気を切り、ゆで卵・鰹節・マヨネーズを和える
- ④上にチーズをのせてオーブントースターで焼き目が付くまで焼く
- ⑤最後に黒コショウをかけて完成



筋トレをしている方がよく食べているブロッコリーですが、それもそのはずバランスよく栄養がたっぷり含まれているんですね！
 ビタミンCは美肌効果・風邪予防に
 タンパク質は健康な体づくりに
 低糖質・食物繊維豊富なのでダイエットにも向いています(^_^)

1日3回そってますか！？



【発行元】有限会社オーシャンズクルー 代表 松本邦久 〒186-0003東京都国立市富士見台1-10-1 042-505-8422
 フィット鍼灸整骨院 国立院・国領院・聖蹟桜ヶ丘院・こどもの国院・ぶばい院 はち整骨院 あしの整骨院 FITコンディショニング

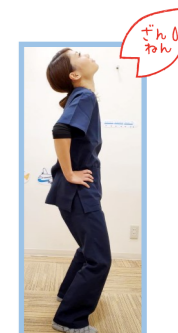
皆さん、そってますか！？
 前回体をそらすと体の調子がよくなるという記事をお届けしたのですがその後いかがでしょうか。
 1日3回、折を見てそられていらっしゃいますか？

- 方が一、先月号を見逃した方のために簡単に復習すると
- ① 毎日の生活の中には反る動作がほとんど含まれていない
 - ② そのため体は前かがみになりがち
 - ③ 前かがみになると体の色々なところに負担がかかりやすくなる（お年寄りが前かがみになっているのは反る動作がないからでもあります）
 - ④ だからそりましょう！
- というお話でした。



ちなみにどのくらいそれると良いかというと、このくらいです→

注意すべきポイントは膝を曲げすぎないことです。
 膝が曲がると背中のでろりが出ずに股関節の運動になってしまいます→
 そして反ると腰が痛い方は信頼できる整骨院の先生に相談してくださいとお伝えしましたが、恥ずかしくて聞けない方のために対処法もお伝えしますね。



VOICE

35

患者さんの声

当院に来院されている方のインタビューをご紹介します。

――どのように当院を来院しましたか？

八年前に腕をケガしてしまい、その時に母親の知り合いの方から紹介を受け来院しました。

その後も、部活動でケガをした時の治療や、体の疲労を取るなど体のケアをするために今も通っています。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

治療してもらい良いコンディションでサッカーの試合に挑めゴールも決めました！体の疲労をとったり、ケガの治療をするだけでなく、体のどこが原因で動きが悪くなっているのか、またその改善の方法を詳しく説明してくれるので、自分の体について知ることが出来るようになりました。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

私はサッカーをしています。他にスポーツをしている方にも、試合前で体をメンテナンスしたい方やケガが気になる方がいらっしゃると思います。先生達の治療で体の調子が良くなり万全な状態で試合に臨むことが出来ますよ！



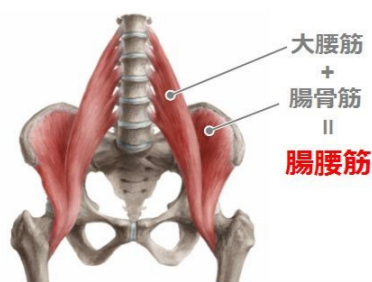
A・Kさん 10代 女性
 かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
 こどもの国院 飯島先生
 主訴：運動ケア
 治療内容：骨盤矯正

担当の飯島先生から一言



8年前から通い続けてくれて本当にありがとうございます。今後もサッカーを続けてほしいと思っているので、全力でサポートさせていただきます。来院してくれた時に「点決めた！」「試合出た！」と教えてくれることが本当に自分も嬉しくて仕方ありません。いつも明るい笑顔ありがとうございます！楽しく体の調子も良い状態でサッカーが出来るように一緒に進んでいきましょう！

まず、そって腰が痛いのは、股関節回りの筋肉が硬くなっていることが多いです。



特に腸腰筋という大きくて強い筋肉
ここが座りすぎなどで短くなってしまっているために、
体をそらせることができず、腰に痛みが出てしまうのです。

そこでストレッチをしてもいいのですが、
【腸腰筋のストレッチ】



- ①しゃがんだ状態から、
膝は曲げたまま足を前後に開く
- ②前足に体重をのせて、
後ろ足側の股関節を伸ばす

せっかくなので足を振ってほぐす体操をしてみましょう。

- ①始めは片手で壁などの安定する場所を使って体を支え
 - ②少しずつ前後に足を振っていきます。慣れてきたら振りを大きくしていきます。
- ☆手を壁から離して、手を振っていくと体の中心の筋肉、俗にいう体幹も鍛えられます。



左右2～30回程度大きく行くと反りやすくなるのが体感できると思います。

足を大きく振る運動は、足の前側、後ろ側の両方に対してストレッチ効果もありますので反るだけではなく腰痛全般にも効果がありますし、腕を振りながら行うことで全身の運動の効率を良くする、上にも書いたように体幹を強くする効果もあるのでそれる人もそれない人も取り組んでみてください。

今回は反る動作のための運動の紹介で終わってしまいましたが、次回こそさらにすごい反る動作をお伝えしたいので、みなさん、毎日そってお待ちください。

Happy Valentine's Day

今年のバレンタインには「カラダのケア」を送りませんか？

むかしはチョコレートでも良かったけど、最近はマンネリだしバレンタインはスルーしている(元)なかよし夫婦のあなたも、甘いものを喜ばないパートナーにあげるバレンタインのプレゼントにお悩みの(現)なかよしカップルのあなたも、今年は愛を込めた「カラダのケア」チケットはいかがでしょう。



今回は体全体の整体と、眼精疲労を中心とした顔、目、頭まわりのケアをセットにした特別なコースをご提案させていただきます。
通常6600円ほどのコースですが、今回は5800円、各院20枚限りとなりますので、気になった方はお早めにスタッフにお声がけください。

*バレンタインではありますが、男性の購入も、自分で自分にプレゼントしたいという方も大歓迎です！



おしはカロリーをこえていく SEASON 3

そる！ストレッチを続けてみた！

来月からトレーニングを始める(予定)のヒジカタ先生
今回はみなさんと一緒にストレッチを続けました！
だいふ、そり！が出来てきましたよ〜♪

12月のヒジカタ



今月のヒジカタ！



マツモト社長から…

見事な正月太りですね。
そるのは良くなっていますが、そこから運動しないと
もったいないです。断食を再開してもう少し健康に近づき
ましょう。

	今回	前回	標準値
体重(kg)	78.5	77.2	58.5
体脂肪(%)	27	25.7	17~21
BMI	29.2	28.7	18.5~25
基礎代謝(kcal)	1,713	1,700	1,795
内臓脂肪レベル	15.5	14.5	1~9

あしの整骨院

〒174-0071 東京都板橋区常盤台3-20-8

ご予約
お問合せ **☎03-5392-2633**

ホームページ・Facebook

エキテンなどにも健康情報
やブログを公開中
「あしの整骨院」で検索！



2月の休診日

毎週日曜日

11日(建国記念の日)

24日(天皇誕生日の振替)

5日・19日(水)は、勉強会のため
午後からの診察となります。

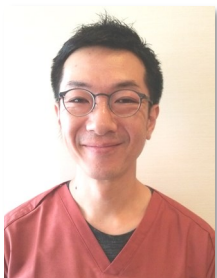
院からのお知らせ

節分は「季節を分ける」という
意味があります。季節の変わり目
は気候が不安定なのに加えて、
2月は一年で一番気温が下がります。
春に気持ちよく動き出せるよう、
今のうちに体のケアをして
準備をしておきましょう！

あしのツイッター

〈中山/エリアマネージャー〉

新年風邪も引かずに元気にスキーに行ってきました！しかし雪が少ない💧危惧していたけいごも1本目から「スキー最高！」と雄叫びをあげながら滑って行きました！けいご最高！！今年も楽しめます！



〈加藤/柔道整復師〉

年明けは例年通り、食べまくりのスタートでした。いつもはこのまま自然に痩せていくのを待ちますが、今年は違います！体を作っていくこともかねて、日々運動をしながら体を引き締めるために意識をします！！今年こそ6パック！！やるぞ～



〈関谷/鍼灸師〉

4年以上連れ添ったスマホを年末の帰省中、電車の乗り換えのタイミングで落として壊してしまいました。まさか線路まで転がり落ちるとは…しかしこれも厄払いと捉えて頑張ります(；▽；)



〈山野井/受付〉

お正月はいかがお過ごしでしたか？山野井家は湯島天神に合格祈願に行き、受験まで残り1カ月になりました。まだまだ緊張感がある中、家族みんなまで体調管理に気をつけて笑顔で終われたら嬉しいなあと思ってます。



あしの整骨院

※オーシャン通信の配送がご不要な方はご連絡下さい。

※最終来院日から6か月程を目安に送らせて頂いております。継続して発送をご希望の方はご連絡ください。⇒ [メール ashino.seikotsuin@gmail.com](mailto:ashino.seikotsuin@gmail.com)

あしのNEWS

～あの方は今～

昨年末で退社された森先生。その後、無事に就職先がきまり、1月からお仕事がスタートしているそうです(^-^)毎朝、千葉県は松戸までバイクを走らせて通勤している模様。雨の日が大変そう…
まだまだ寒いから、風邪には気を付けてね森先生。

～おすすめお店情報～

年末のイベントにて大好評を頂き、「お店はどこ??」「どうしたら買えるの?」とのお声を多数頂いた、絶品クッキーを作っていたお店。

その名も!

前野町に工房を構える
スイーツギフト専門店



ユーセーアーヴェー

「UCAV」

※店頭販売はしておらず、ネット販売メインのお店です。

過去2回も表紙を飾っている生活情報誌「婦人画報」にて、おとしは300セット、去年は250セット限定で販売したスイーツを完売させる実力店!今年はいこれまでの内容をミックスしたスイーツを**500セット限定**で販売するとの事!バレンタインのプレゼントでお悩みの方は要チェック! ネット版婦人画報はこちら→

