



最近では、テレビ・雑誌・インターネットなどで、色々な健康情報が溢れていて、一体何を信じれば良いのか困ってしまうことはありませんか？栄養豊富なスーパーフードやサプリメントを試す前に、ぜひとも実践してもらいたい、たったひとつの大切なこと。それは、『よく噛んで食べること』これだけです。

食品に含まれる栄養素は、細胞の中にあります。その細胞は、細胞膜や細胞壁というものに覆われて守られています。栄養素を取り出すには、これらの壁を壊さなくてはなりません。そこで必要になるのが、歯で細くなるまで噛むことです。一口飲み込むまでに**30回**噛んでください。健康の為に、せっかく栄養価の高い食材を食べたとしても、よく噛まずの早食いでは、栄養素をカラダが吸収することなく排泄されていく可能性が高いのです。噛むことで、食材の持つ本当の味を感じることもできます。有名な話では、『ごはんが甘くなる』これは、ごはんに含まれるデンプンが唾液に含まれる消化酵素の働きで、マルトースという甘い糖に分解されるからです。味には、甘味・苦味・酸味・辛味・塩味・旨味と様々あり、東洋医学では各味が五臓六腑の働きを助ける役目があると伝えられました。カラダの為に、しっかり噛んで味を感じる味覚のセンサーを働かせなければなりません。それだけではなく、噛んでいる時は、自然と鼻呼吸が促されますし、料理の香りを楽しむこともできます。また、味付けは薄味でも、噛めば味を感じるので、料理の彩りを目で堪能できます。

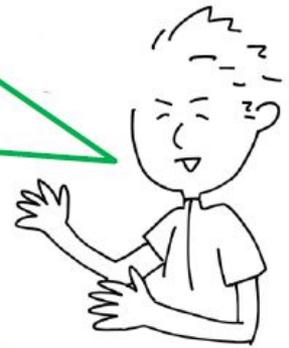
このように、よく噛んで食事をするだけでも、味覚・嗅覚・視覚・触覚と五感をフル活用出来るんです！脳も活性化しますよ！子供の成長にも影響しますよ！

これからは、『間食ではなく、感食の時代です！』食事は、ただ栄養を補給する行為ではなく、カラダを喜ばせるエンターテイメントです！

『噛めば噛むほど健幸になり、空腹とは最高のスパイスです！』

他にも、『よく噛むこと』にプラスαをすることでカラダに与えるメリットには、

- ・肩こりが緩和する
- ・便秘が解消される
- ・肌がキレイになる
- ・ダイエット効果
- ・呼吸が深くなる
- ・睡眠の質が良くなる
- ・顔のむくみが取れ小顔になる
- ・血液と血管が若返る
- ・カラダの疲れが取れやすくなる などなど



※もっと詳しく知りたい方は、整体施術中に聞いてください。

♪自分のカラダの可能性を信じましょう！

《追伸》今回のまっぼっくり通信の内容をまとめてみると、いつも料理をつくってくれている奥さんへの感謝の気持ちが増えました。毎食、栄養バランス、季節や体調に合わせて旬の食材を使ってくれたり、飽きがこないように味付けを工夫してくれたり、食材の栄養素を壊さないような調理法や食材の組み合わせを勉強してくれています。私が毎日元気でみなさんの施術ができるようにと食事の面で強かにサポートしてくれています。それなのに今思うと、「美味しいよ、ありがとう！」の言葉が少なかったことを反省しております。

男性のみなさん！毎日の献立を考えるは、ものすごく大変な仕事なんです！

年に一回の母の日ぐらいの感謝では、まったく割に合いません！「いただきます」・

「ごちそうさま」・「美味しかった、ありがとう」などの言葉は、ただ言うのではなく、感謝の気持ちを言葉に込めて相手に伝えてみましょう。

# 《最新掲示板》

平成29年6月末発行

## ◆夏休み休暇のお知らせ

当院は、7月18日(火)～21日(金)まで、夏休みのため臨時休業となります。  
ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。真夏の東京ディズニーリゾートで心身ともにリフレッシュしてまいります。昨年は、ひたすらライド系を乗りまわったので、今年はショーもいくつか観てまわろうと思います。

## ◆お客様の喜びの声

整体施術は痛みが楽になるだけでなく、このような声もいただきました。

- ・いつの間にか頭痛の回数が減って、薬を手放せた 40代女性
- ・内科で薬を勧められた高コレステロール値が正常値に下がった 50代女性
- ・何年も下がらなかった血糖値が正常値に下がった 70代女性
- ・1週間に1回しか出なかった大便が毎日出るようになった 70代男性
- ・夜間頻尿と残尿感が改善されて、熟睡できるようになった 60代女性
- ・些細なことにイライラしなくなった 30代女性
- ・手足末端の冷えが改善された 60代女性
- ・長年気にしていた顎の歪みがなくなった 30代女性

カラダっておもしろいですね！不調の原因がどこにあるのか？カラダの声に耳を傾けて、カラダを治すための助けになっているところを改善してあげると、後は勝手に治ってくれる。痛い箇所にとらわれず、全体を診ることで様々な不調が自然と良くなっていく。整体は、そのきっかけをつくってあげているだけなんです。

## ◆整体と相性抜群のオプションで、こんなこともやってます

### ・炭酸足湯 (1回15分 300円)

人工的に作られる炭酸泉の限界値である、1000PPmの炭酸ガスが溶け込んだ高濃度炭酸泉による足湯です。医学的にも、血管拡張・血圧低下・体温上昇・免疫力上昇が研究により実証されています。

※足湯をすることで、筋膜の癒着が剥がれやすくなるだけでなく、炭酸泉の効果で足裏や踵の角質も取れスルスルになります!

### ・ウルトラーマ (1回20分 500円)

人体に無害のソフトな超音波振動を利用し、活動能力の低下した脳神経細胞に刺激を与えます。刺激を受けた脳細胞は再び活性化し、脳内の下がった血流が元に戻ることで、本来あるべき健康な状態へ回復する仕組みです。自身の低下した免疫力を向上させることで健康を取り戻したいという声から生まれた世界初の機器です。

※ウルトラーマをすることで、整体により整ったカラダのバランスを脳が認識しやすくなる為、カラダの回復力が向上し、施術効果も長持ちします!

## ◆LINE スタンプのお知らせ

当院の受付をしてくれている私の奥さん(愛称:トモちゃん)が、LINEのスタンプを作っています。『いいね!』と思ってくれたり、無料ポイントが余っている方はぜひぜひ使ってください。

※LINE スタンプ検索で『kuromame』で検索するとクリエイターズの方で見つかりますので、探してみてくださいと嬉しいです。

スタンプ情報



kuromame >  
色んなうさぎの使えるスタンプ  
有効期間 - 期間なし

50

スタンプ情報



kuromame >  
大抵のことは笑顔で対応!男の子ver  
有効期間 - 期間なし

50