

●携帯電話の電源は切って！

クリニック内での携帯電話の使用は禁止です。電源を切ってからクリニックに入ってください。患者さんで小さなお子さんでペースメーカーを入れている子供さんがおり、お母さんが非常に心配されますので、携帯の電源は切っていただくようご協力お願いします。

●爪を短くしてください。爪を切っても、ぶつ切りです。その角が、皮膚を傷つけます。そして、抗原、細菌の進入経路を作ります。爪磨きを使って、爪の角を取って、搔いても皮膚が崩れないようにしてください。

●お風呂、基本的にぬくもらないほうが良いと考えます。ぬくもって、熱が身体にこもれば、かゆみに変わります。基本、温度の低いシャワーです。シャワーかぶって、浴室で着替え、すぐに頭乾かしてください。風邪を引きます。当然のことながら、冬も、短いシャワー3回です。それをできる人が、卒業できます。

●ホームページの指導書バックナンバーをご覧になるには以下のID（ユーザ名）パスワードが必要となります。

ID（ユーザー名）：torroad

パスワード：0783818727

最強の食事法 1:1:2 の法則 4

麺類や丼、揚げ物弁当。がっつり食べたいとつい選んでしまいがちな1品メニューです。しかし、こうした偏食を続けるうちは、一向に疲れは回復しません。ポイントは炭水化物を減らし、オメガ3など良質な油を体内に取り入れることです。タンパク質は1食20gを目安に摂るとよいでしょう。主食に加え、青魚や豆類、緑黄色野菜が入ったスープなどを意識的に組み合わせるだけで、誰でも疲れにくい健康定食を作ることができます。

コンビニを活用した健康定食を作るポイントを紹介します。コンビニの真価は、組み合わせ次第で誰でも1:1:2の健康定食を作れることにあります。

疲労回復に効果がある栄養素は、タンパク質やビタミンB群、オメガ3系の良質な油。それらをすべて豊富に含むのが青魚です。コンビニで魚をイメージする人は少ないかもしれませんが、缶詰に加えて総菜コーナーでも簡単に手に入ります。

青魚にはEPA・DHAという体の炎症を防ぐオメガ3系の油が多く含まれます。ビタミンB群やタンパク質も豊富で、数あるコンビニ食品のなかでも栄養価に優れます。缶詰やパウチ入りの魚が100円台から多数売られており、手に入れやすくなっています。

豚肉や鶏肉でしっかりタンパク質を取れるおかずも増えています。豚しゃぶや蒸し鶏のサラダを選べば、野菜も取れて一石二鳥です。サラダチキンにはトッピングに向くほぐしタイプが登場しました。

ナチュラルローソンでは、小分けされたエゴマ油を扱っています。振りかけるだけで半日分のオメガ3系油が摂れる優れものです。スープに入れる、野菜にかけるなどすれば毎日でも続けやすいです。