

2011年  
9月号

# ひだまり通信

～大切なあなたとご家族と健康のための情報誌～



## 特集

### ☆☆ 朝バナナダイエット ☆☆

▽お手軽にできる

ズボラさんのためのダイエット♪

美しくなりたい、もう少し体重を落としたい、でもめんどくさいことや、疲れることはしたくない！そんなズボラさんのために「経済的で簡単」「難しいのでやりやすい」「これなら続けられる」等の反響を起し、忙しいOLや主婦を席巻した「朝バナナダイエット」をご紹介します。

やることの基本は、**朝食に新鮮なバナナをよく噛んで食べる**ことそして、**適度な水分を取る**こと、たったこの2点だけです。

※バナナが向かない方は他の果物を代用してもOK！（リンゴやキュウイなど）

☆ちなみに牛乳と一緒に取るとカルシウムが補えますよー♪

#### ★朝食をバナナにすると・・・？

朝はどうしても眠くて布団から出づらかったり、準備に時間が掛かってしまって、朝食を取らない方も多いと思います。

しかし、この朝バナナダイエットであれば、包丁を使うこともなければ、お皿などに盛り付けることもいらないため、かなりの時間の節約になります。なんせ、バナナを剥いて食べるだけですから、ち分かかりません。時間もお金も経済的ですよ。



## ごあいさつ

9月の第一日曜日、昭和記念公園のレインポールに家族みんなで行って来ました。その日は秋めいた涼しい日で、プールで遊ぶにはあいにくのお天気。それでも子供たちは元気に水の中に入っていくのですが、その水の冷たいことと言ったら・・・(^\_^;) 妻と私は2時間ももたずに根を上げてしまいガッパップ!!しかし、子供たちはこの夏の最後の営業ということと、あまり混んでいないプールで遊べるということと、かなりはしゃいでいました。(子供のエネルギーって、どこから来るのですかね。)帰宅時には、満足感からか、とてもいい笑顔でした。



★院長 小林 正佳  
食欲の秋…おいしいものが食べたくなる季節ですが「栄養」の偏りには十分注意して下さい。特にビタミンとミネラルの欠乏は過食の原因となります!!

## ● 今月のできごと

1日 防災の日  
5日 国民栄誉賞の日  
9日 救急の日  
12日 宇宙の日  
14日 コスモスの日  
23日 秋分の日  
24日 清掃の日  
29日 招き猫の日  
第3月曜日敬老の日

**9月23日・秋分の日**  
昼と夜の長さがほぼ同じになる日。  
また、祖先を敬い、亡くなった人をしのぶ日とされ、お墓参りをする人が多いです。(彼岸の中日)

## ● よろこびの声



施術を体験された  
患者様の声!

### ★もっと早くに来院していれば...

1年前に左ひざを痛めしばらくは病院に行かず様子を見ておりました。その後、時々痛むものの、仕事や家事に追われ時間がとれずそのままに。2か月前に痛みがひどくなり歩くのも辛くなってしまったので、お世話になることにしました。以前に主人がお世話になっており安心してお任せすることができたので、今では痛みも取れず楽しくなりました。もっと早くに来院していれば良かったなあ...と、今は少し後悔しています。

## ● おすすめレシピ

★秋のオススメ! ナスの豚ひき肉炒め♪

☆作り方

1、豚のひき肉に「醤油」「酒」を少々加え下味をつけます。そして、しょうがをみじん切りにし、ナスは3cmの長さで切ります。

2、フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、①を入れて中火で炒める。その後ナスを入れて火を通します。ナスに火が通りましたら出来あがり。

☆☆☆1人前はナス1本ひき肉50gです☆☆☆



\*唐辛子を入れてもおいしい(^ ^)

## ● 編集後記

### ★ご連絡です

今月号より「日だまり通信」を大幅にリニューアルしてお届けいたしました。いかがでしたでしょうか? 「今月号の方が良かった」「以前の方が良かったな」など、様々なご意見があるかとは思いますが、みなさんの感想をお聞かせ下さいね! (^v^)

☆☆☆ お知らせ ☆☆☆

10月10日は祝日ですが、午前中のみ診療致します。まだ御予約の空きが御座いますので平日、お仕事やご家庭の用事で通院が難しい方は、この機会をご利用下さいね。ご予約は今すぐお電話にてお願いします。

## ● 今月のフキ情報

最近、楽しみにしているものに「新聞」があります。まず広げて見る記事はスポーツ欄! とにかく昨夜の広島カープのメンバー表が気になってしまう。それからサッカー関連の記事を読むという感じ。基本的にスポーツが好きなので、やっぱり一番に気になります。で、そのあとは「広告」だけに目がいきます!! 新聞の下の方にある広告は、日によって掲載が違うので、女性誌からファッション誌、健康関連の雑誌紹介から、文庫本、中にはこれ誰が買うのだろう?と思われるマニアックな雑誌まであるので、その雑誌の種類や「見出し」を見るだけでも楽しいのです。 ※これで流行も分かったりします。 ☆ちなみになのですが、数年前までテレビ欄が一面だと思っていました... (笑)



(島崎芳廣)

[発行]

こばやし接骨院 ご予約は 0428-24-5608 まで

青梅市本町198-11 ファミネス青梅 1階(定休/日・祝日)

営業時間 8:30-12:30 15:00-19:30(木は午前、土は~17:30まで)