



発行所: 有限会社 西川工務店
 松阪市町平尾町164-3
 TEL 0598-51-7040
 FAX 0598-51-7140
 URL <http://www.nishikawakoumuten.com/>

未病とは?



未病とは、「発病には至らないものの健康な状態から離れつつある状態」を指しています。病気ではないけれど健康でもない状態、つまり、「だるい」「疲れやすい」「冷える」といった不調も未病と言えるので、「そういえば自分も思い当たる」という人は、少なくないと思われます。「病気になってしまってからそれを治すよりも、病気になりにくい心身をつくる事で病気を予防し健康を維持する」という予防医学の重要性が認識されるにつれ、「未病」も重要なキーワードになってきています。

便に現れる腸の健康状態

理想的な良い便は、いきまずにストンと出る黄色、又は黄色がかった褐色です。便は、腸に長くとどまるほど硬くなります。また、黒っぽい色で悪臭がある便は、腸内環境のバランスが悪くなっている状態です。腸内環境が悪くなっていると、便秘や下痢など「お腹の不調」が起こります。

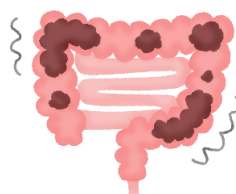


善玉菌が喜ぶ乳酸菌や発酵食品

腸内環境は、食べたものに大きく左右されるので、食生活には注意が必要です。善玉菌を増やす方法は二つあります。一つは、ビフィズス菌や乳酸菌を含むヨーグルトや乳酸菌飲料、納豆、漬物などの発酵食品などを食べることです。善玉菌を腸内に増やす為には、毎日続けて食べると効果的です。もう一つが、オリゴ糖や食物繊維を摂ることです。オリゴ糖や食物繊維の成分は、消化・吸収されることなく大腸まで達し、善玉菌のえさになって、菌の量を増やしてくれます。オリゴ糖は大豆や玉ねぎ、ごぼう、ネギ、にんにく、アスパラガス、バナナなどに多く含まれます。

運動すると腸も活動的に

適度な運動は、体を振動し筋肉も動かすので、腸内の便の動きをサポートしてくれます。便を送り出すためには、腹筋や、体の深部にある腸腰筋が後押ししてくれるので、ウォーキングなど下半身の運動を増やすよう心がけましょう。



エレベーターを使わずに階段を使ったり、いつもより遠い店まで歩いて買い物に行ったり、一駅手前で電車を降りて歩いたり、ちょっとした行動を変えてみると、運動量を増やすことができます。また、十分な睡眠や朝食をとる事でも、腸内のリズムが整います。朝の目覚めに一杯の水や白湯を飲むと、大腸の反射を促すことができるのでお勧めです。

納豆マーボー豆腐



材料 (2人分)

豆腐(木綿)	1パック(300g)	納豆(小粒)	1パック
ねぎ	1/2本(50g)	だし汁	150cc
まいたけ	1/2パック(50g)	B 味噌	大さじ1
赤パプリカ	1/4個(40g)	きび砂糖	小さじ1
A 油	大さじ1/2	豆板醤	小さじ1/2
にんにく(みじん切り)	少々	水溶き片栗粉	適量
		ごま油	適量

作り方

- 豆腐を一口大に切り、水切りしておく。ねぎは盛り付け用に一部を白髪ねぎにし、残りをみじん切りにする。まいたけはあらみじん切りに、赤パプリカは1cm角に切る。
- フライパンにAを入れて火にかけ、みじん切りにしたねぎ、まいたけ、赤パプリカを炒める。
- Bを混ぜ、豆腐とともに2に加える。水溶き片栗粉でとろみを付け、ごま油で風味を付けて火を止める。器に盛り付け、白髪ねぎをかざる。



定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

※丸の付いている日が定休日です。

新築・増改築は
 もちろん、キッチンや
 トイレの改修など
 ちょっとした事でも
 お気軽に
 ご相談下さい!!