

療術師会コラム

健康とアルコール「飲酒で太るのか？」

お酒の美味しい季節ですが、そこで今回は「飲酒で太るのか？」について触れてみたいと思います。結論から言うと、アルコールで摂取したカロリーは体内に蓄積されない(エンブティカロリー)。これは「アルコールから摂取したカロリーを優先的に消費して、食べ物やお酒に含まれるアルコール以外の成分から摂取したカロリーの消費を後回しにする」のです。

つまりアルコールのカロリーは蓄積されなくても、そのカロリーを消費するまでの間は、他から摂取したカロリーを使わないわけですから、結果的に余ったカロリーは脂肪となって蓄積されてしまいます。

実はアルコール自体は高カロリーではありません。アルコールのカロリーは血行の促進や体熱の上昇などに消費されて完全に燃焼し、体の組織にはならないと言われています。しかし食欲が増幅され、適量を守りきれずに暴飲・暴食を繰り返してカロリーオーバーとなってしまうパターンが多いようです。

また夜にお酒を飲む習慣を持つ方は、次の日の朝食を抜く傾向にあります。朝食を抜くと体は脂肪をため込もうとしてしまうため、太りやすくなってしまいます。ダイエット中であれば、くれぐれもほどほどに。

100gあたり清酒には5.0g、ビールには3.1g、ワインには2.0gの糖質が含まれていますが焼酎やウイスキーには含まれていません。そこで焼酎やウイスキーは水割りにして薄めればエネルギーを抑えることができます。ワインは「赤」のほうが少し低カロリー。抗酸化力があり、成人病の予防にも効果があると言われておりポリフェノールも多く含まれている。白ワインは大腸の腸内細菌のバランスを整える作用があります。

飲み過ぎたり食べ過ぎたりして、ついカロリーオーバーしてしまいがちなお酒。「酒は百薬の長」という言葉が古くからある通り、飲み過ぎず適量を守ればストレス解消やリラックス効果で1日の疲れを癒してくれます。自分のペースでゆっくりとお酒を味わい、笑いながら楽しく飲むようにするのが一番ですね。

抜け毛・頭皮

髪は東洋医学では「血」と深い関係があり、漢方では髪は「血余」と言います。つまり栄養の余りで、「血」の一部と考えられています。肌や髪に栄養を送るためには、「血」を滞らせずストレスや食事のアンバランスをできるだけ防ぎ、気の巡りを良くし髪や肌に栄養が行き渡るように気を付けましょう。

☆海藻類や黒ゴマなどを摂りましょう ☆頭皮マッサージをして血流を促しましょう

ツボ 百会(ひゃくえ)・・・「気」の流れを司り、頭痛やめまい脱毛
場所：頭頂部ほぼ中央(両耳の上端と眉間の中央からの線を延ばし交わる点)

玉枕(ぎょくちん)・・・血行促進・神経を鎮める
場所：後頭部真ん中付近(出た骨の両側指2本外側)

気持ちよく眠りにつくために…

1. 眠る前にリラックスタイムを持ちましょう

お風呂はぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。寝つきの悪い人は軽い読書やマッサージ、音楽を聴いたり、神経を鎮める香りを利用するなど自分なりに工夫しましょう。

2. 寝る前には刺激を避ける

寝る前には頭や体を興奮させる刺激を避けましょう。熱いお風呂も食事でも就寝2時間前までに済ませましょう。夕食後に仕事や趣味に没頭することも、心身共に活動的な状態にして眠りにつきにくくさせます。覚せい作用のあるコーヒーやお茶は5～6時間前までに。またタバコも控えましょう。

公益社団法人 石川県療術師会

〒920-0031 石川県金沢市広岡2丁目6-25
TEL (076)224-3358 FAX (076)224-3328
E-mail ▶ jimukyoku@e-ryoju.or.jp

ホームページ ▶ <http://www.e-ryoju.or.jp>



随時更新しております

最新情報は
ホームページで
チェック!!

石川県療術師会 検索

療術だより

2014年
春号

療術師会公益事業

食談会「血流美人でアンチエイジング」を 講師赤澤純代先生により開催!



会長あいさつ

公益社団法人
石川県療術師会
紺谷 彦太

平成25年12月1日(日)に、以前「世界で一番受けたい授業」というテレビ番組に出演された金沢医科大学病院女性外来科、赤澤純代先生を講師にお迎えして、「アンチエイジングと骨格の関連性について」と題して、講演していただきました。同時に当日、講演会に集まった方々を対象に、当会会員の療術師が療術の無料奉仕を行いました。講演の内容は、病気の予防やアンチエイジングに必要な生活習慣及び食事の必要性、骨や筋肉などの関連性を含みながらのとても具体的でわかりやすいものでした。講演会終了後、参加者の方々には、赤澤先生監修のもとに色々なレシピの料理を試食体験していただきました。どの料理もヘルシーにもかかわらずとても美味しく食べやすく、参加されたお客様は大変満足されていたようです。又、当日、療術の無料奉仕を受けて頂いた方々は、大変楽になったと喜ばれました。今後もこのような機会を作って皆様にご提案させていただき、有効無害の療術を多くの方々に知っていただけるようにしたいと思っております。

食談会「血流美人でアンチエイジング」

日時：平成25年12月1日(日)12時～
場所：野々市市御経塚「アップサライ」

石川県で初めてとなる女性外来を開設し、食事・運動・睡眠・ライフスタイルなどの見直しを中心に、漢方薬・サプリメントなどを積極的に取り入れた治療で健康サポートに力を尽くしています。



講師 赤澤 純代 先生

金沢医科大学病院 21世紀集学的医療センター
女性総合外来 副センター長

食談会は、お話しとスライドでとてもわかりやすく「人は血管と共に老いる」病気の原因になる、その他にも食生活の改善(油のとり方・塩分・酵素・栄養)についてのアドバイスやサプリメント・アロマセラピー・漢方薬を取り入れて健やかな生活を手に入れる事ができるという事でした。その後、皆さんとテーブルを囲んで食談会は終了しました。

血液サラサラで
老化速度をゆるやかに

食談会「血流美人でアンチエイジング」



食談会に参加して

赤澤先生の講演に参加し、「血流美人でアンチエイジング」を1時間程スライドを通して、とてもわかりやすい説明を聞き、食生活の改善・運動が大切なポイントである事が分かりました。講演後、皆さんと食事をして終了しました。大変になりました。



下出 源一 療術師



今後も療術の普及に努めてまいりますので、当会のこれからの活動にご注目ください。



市民スポーツ・レクリエーション祭

2013.10.6(日)

七尾市城山陸上競技場

無料奉仕活動

大勢の参加された方々に施療できました!



楽になったと沢山の言葉をいただくことができました!



2014.1.26(日)

本部事務所 3階

家庭でできる
簡単療術教室

紺谷 彦太 療術師主催



2013.9.8(日)

鶴島町内公民館

無料奉仕活動

多賀 智恵子 療術師主催



無料奉仕活動を行っております



皆様のご参加をお待ちしております!

当会では療術普及の為、療術の無料奉仕活動を行っております。今回も多くの方にお集まりいただきました。今後も無料奉仕活動を予定しておりますので、ホームページにてご確認ください。