

第36回 ふき味噌まぜご飯



材料【2人分】

ふきのとう…80g

●味噌…大さじ4

●みりん…大さじ2

●砂糖…小さじ1

サラダ油…大さじ1

ごま油…大さじ1/2

にんじん…1/4本

油揚げ…1/2枚

ご飯…2膳分

刻みネギ…適宜

作り方

- ①●の調味料を合わせておく
- ②ふきのとうは熱湯で2分茹で、冷水にとり10分さらしておく
- ③②の水気を拭き、粗みじん切りにする
- ④油を引いたフライパンに③を入れ、2分ほど炒める
- ⑤ふきのとうがしんなりしたら●を加え弱火で3.4分炒めたら火を止め器にうつす(ふき味噌の完成！)
- ⑥にんじん・油揚げは細切りにして、ごま油をひいたにんじんに火が通るまでフライパンで炒める
- ⑦火を止めて⑥のふき味噌を大さじ2加えて混ぜる
- ⑧ご飯に⑦を混ぜて、ねぎを乗せたら完成！



ふきのとうは、細胞の老化防止・血行促進・骨粗しょう症予防・むくみ防止など女性に嬉しい栄養がたくさん！

これからツライ花粉症の予防にもなります！
毒性の強い根っこは食べないこと、特に天然のものはあく抜きを忘れずに (◎o◎)／！

VOICE

36

患者さんの声

当院に来院されている方のインタビューをご紹介します。

――どのように当院を来院しましたか？

来院した当初は首肩こりがひどく、そこからくる頭痛に悩まされていて、ひどい時には仕事から帰ったら寝込むほどでした。マッサージなどにも行っていたのですがあまり良くなりえず、フィット整骨院に通っていた夫から「ここはすごく良くなるよ」と紹介してもらい来院しました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

今まではマッサージをしても1週間位するとすぐに症状が戻っていたのですが、フィット整骨院の初診の治療を受けた時に劇的に良くなったのを感じました！そこから身体が良くなっているのが自分でもわかるようになりました。今は症状が落ち着いて、月に1回、治療と美容整体をしています。美容整体を始めてからは体に対する意識が変わって、体重は増えなくなり、体脂肪がだいぶ減りました！

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

こちらの先生方を信じて通院すれば確実に身体は変わってきますし、私は自分でも「変わる」という意識が持てるようになったので他の方も来院して、変われることを実感していただきたいです！

意識が変わる！

O・Mさん 30代 女性

かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
ぶばい院 伊藤先生

主訴：肩こり・頭痛

治療内容：全身ケア・関節調整・美容整体

担当の伊藤先生から一言



最初来院された時は頭痛が頻繁にでていて大変でしたね。今では大分頭痛も落ち着き安心していただけます。これもOさんが身体の為に頑張ってくれていたおかげだと思っています。美容のコースを受けられてから体のラインもだいぶ変わり、理想の体に近づきましたね、私も見ていて明らかに感じています。これからも健康で美しい身体作りのサポートしていきます。

オーシャン通信
OCEANS NEWSLETTER

オーシャンズクルーが考える本当の健康を楽しくわかりやすくお伝えする「オーシャン通信」

2020
03
OCEANS
CREW

究極のそりとは！



【発行元】有限会社オーシャンズクルー 代表 松本邦久 〒186-0003東京都国立市富士見台1-10-1 042-505-8422

フィット鍼灸整骨院 国立院・国領院・聖蹟桜ヶ丘院・こどもの国院・ぶばい院 はち整骨院 あしの整骨院 FITコンディショニング

みなさん、そりの具合はいかがでしょう。そるのは少しだけど、伸びの動作を良くするようになったよという患者さんがいらっしゃいましたけど、それもすごいです。そりまであと一歩です。

今日は、予告通りすごいそり、究極のそりをご紹介します。

―その前にそるのがどうして体に良いのか最後のおさらいです―

- ①人の身体は前にも後ろにも行くようになっています
 - ②しかし、ふだん後ろに行くこと、反る動作はほぼありません
 - ③すると体は猫背、腰が曲がり、膝が伸ばしにくくなり
 - ④寝違え、五十肩、ぎっくり腰、足のむくみなどの原因になります。
 - ⑤だからそりましょう！
- というお話です。

そして今回ご紹介するのはブリッジ！です。

人生で最後にブリッジしたのはいつですか？中学生？高校生？私は先週の火曜日です。火曜日はエクササイズ日なのですが、そこで毎週行っています。ブリッジは背骨だけでなく、股関節、肩関節のエクササイズにもなりますし、腹部のストレッチ、背筋の活性化などいいことづくめです。ブリッジした後は姿勢が確実に良くなります。身長が伸びたような感じがするかも。



普段の生活ではその動作が簡単で効果的ですが、週に一回ぐらいはブリッジをして全身のエクササイズを行いましょう。

しばらく取り組んでいない人は、面白いくらいできないので以下の様な手順で取り組んでみてください。

①仰向けから膝を曲げて、 おしりを浮かして30秒キープ

ぐらぐらしたり、バランスを崩したり十分きつ
と感じる方はここでストップ。うまくできたら次
に進みます。



②仰向けから手で床を押して、 体を一直線に保ちます。 これも注意は上と一緒です。



③仰向けで頭の両脇に手をつく。 そこから頭はつけたままブリッジの姿勢に なる。



④③が楽にできたら手で床を押して 頭を床から離す。



以上の動作はぐらつかず、30秒を目安に行うとよいです。筋トレではないので回数は1～5回で十分。終わった後に痛みがなければ週に一回から二回されるとよいですし、全然できない！という人はできるところまでを一日に何回か繰り返すと1週間かなりできるようになります。

今回は反るシリーズの最終形としてのエクササイズを紹介しましたが、正しい体の使い方を意識すれば、体の痛みは起きにくくも治りやすくなります。

もっと詳しくブリッジについて知りたい方はぜひスタッフまでお声がけください。治療の前後にブリッジ！ありだと思います。



今年のホワイトデーには「カラダのケア」を送りませんか？

バレンタインのお返しにお悩みの男性陣へ

今年は愛を込めた「カラダのケア」チケットはいかがでしょう。

今回は**体全体の整体と、フェイスラインをスッキリさせるプチ小顔コース**を
セットにした特別なコースをご提案させていただきます。



通常6600円ほどのコースですが、今回は**5800円**、
各院20枚限りとなりますので、気になった方はお早めに
スタッフにお声がけください。

* ホワイトデーではありますが、女性の購入も、自分へ自分にプレゼントしたいという方も大歓迎です！



オレはカロリーをこえていく SEASON 3

セルフケアで代謝UPしてみた！

前回はストレッチ、今回はセルフケアで身体をゆるめつつ、代謝を上げて循環の良い身体を目指していきます！週1断食も続けてますよ！！来月にむけては睡眠の質を上げていきます！

マツモト社長から…



足を両手で挟んで太ももから
ふくらはぎまでゆっくりゆする
(少し痛いぐらいはさむ)



親指を重ねて、足の内側・真ん中
を太ももからふくらはぎまで押す

やっと治療家らしいチャレンジが始まりましたね。これだけで痩せることはないと思いますが、からだの詰まりをとって運動すると効果的なので、どうなるか見てみましょう。

	今回	前回	標準値
体重 (kg)	78.1	78.5	58.5
体脂肪 (%)	26.4	27	17~21
BMI	29	29.2	18.5~25
基礎代謝 (kcal)	1,710	1,713	1,795
内臓脂肪レベル	15	15.5	1~9



←『Withings』

マットレスの下にこの機器をいれて、
睡眠サイクルの分析・心拍数の計測・
いびきの検出をし、記録していきます。
自分の睡眠の質を把握して、より
良い睡眠を目指していきます！



親子かけっこ教室



3月28日(土)開催

親子かけっこ教室は親子で楽しく
ゲーム感覚で身体の使い方の運動
(反射神経、バランス感覚、重心移動)
を行い、正しい身体の使い方を覚える
事で走り方を変えていきます。



○走り方が気になる
○足が遅い○よくつまずく
○ドタドタ走るなどなど。

お子さんの走り方をもっとよくしたい親御さん。土曜日の朝に軽くお子さんと一緒に汗を流してみたいかがでしょうか♪

対象年齢: 4歳～10歳

定員: 親子10組限定(予約が定員になり次第受付終了します)

料金: お子様1人500円(お父さん・お母さんは無料です)

開催場所: ろくせぶ公園(聖蹟桜ヶ丘)

時間: 9:00～10:00 (集合時間:8時50分～8時55分)

他の参加者もいらっしゃいますので時間厳守をお願い致します。



☎042-401-8100
(まずはお電話ください)



フィット鍼灸整骨院 国立院

国立市富士見台1-10-1
ご予約・お問い合わせ ☎042-505-8422

ホームページ・Facebook
エキテンなどにも健康情報
やブログを公開中
「フィット国立」で検索！



店舗のクチコミ・ランキングサイト
★エキテン！



3月のお知らせ

休診日

16日午前（勉強会の為）
毎週日曜日



☆イベントのお知らせ☆



フィット式リラックス体操教室

開催日時 ただいま調整中

お問い合わせください

富士見台第一集会所



親子かけっこ教室



開催日時 3/28(土) 9:00~10:00

ろくせぶ公園（聖蹟桜ヶ丘）

いつもと場所が違うので
お気を付けください

国立院紙ツイッター



〈ひじかた〉

もうあっという間にお雛様の時期に入りましたね！今年は桜も早く咲くそうで、タイミング良ければお花見も楽しめそうで心踊ります！



〈たかぎ〉

圧力鍋をゲットしてお豆を煮る事にハマってます。黒豆を美味しく煮たいのですが、何かが足りない感が…圧力鍋使いの方アドバイスください！>_<



〈おくはら〉

3月は社員旅行で長野に行くので、温泉とおいしい料理ときれいな景色による日本の最大幸せ要素に癒されるのが楽しみです(^_^)



〈ほいずみ〉

3月は去年に引き続きいちご狩りに行こうと思います。いつも秩父なので今回はどこに行こうか悩み中です。おすすめの場所があったら教えてください(^o^)/



〈くわさこ〉

ホワイトデーのお返し夫に何をねだろうか、企み中です（笑）
海老で鯛が釣れるかな(* 'V')

※フィット通信の配送がご不用な方はご連絡下さい。

※最終来院日から6か月程を目安に送らせて頂いております。

継続して発送をご希望の方はご連絡ください。⇒ メール fit.yaho@gmail.com