

# 中川接骨院だより

2022年 3月1日発行 第205号



## 食べても太らないコツってあるの？

最近、大食いを芸として売り出すタレントが増えています。不思議なことに、彼らの体は驚くほど細いことが多いです。一方で、絶食してもほとんどやせない人もいます。大食いタレントの場合はかなり特殊な例で、比較にならないかもしれませんが、どうやら太る原因が食べる「量」だけによらないことは確かなようです。

特殊な体質の人や病気の場合を除けば、健康な人は量だけではなく、「食べ方」によって太りやすさが変わってきます。

一番よく知られているのが、早食いすると太る、という説です。これにはちゃんと科学的な根拠があります。食事をして「お腹がいっぱいになった。」と感じるのは、脳の視床下部にある満腹中枢の働きによります。食べたものが消化され、血糖値が上がり始めると、満腹中枢が刺激を受け、幸福感や落ち着きをもたらす脳内物質のセロトニンを分泌します。最初に食べ物を口にしてから満腹中枢が刺激されるまでには、約20分を要します。もし10分以内で食事を終えてしまうと、たとえ高カロリーの大盛り弁当を食べても、その時点で満足感は得られません。そこでつい食べ過ぎてしまうのです。



また、夜寝る前に食事をすると太る、とも言われます。これも近年、科学的に証明されました。

細胞内に体内リズムを調節する特殊なたんぱく質があって、この量が日中は少なく、午後10時から深夜2時ごろまでに昼間の20倍にも増えるといいます。このたんぱく質が多いと、細胞は内部に脂肪を溜め込もうとします。したがって夜中にとった食事は、昼間の何倍も体脂肪に変化しやすいということになります。

太らないためには、食事の内容やカロリーももちろん大事ですが、一定の時間帯に、よく噛んでゆっくりと、時間をかけて楽しむ食べ方を心がけることが大切です。時間をかけることで少ない量でも満腹感を得られるし、噛むことによって消化も良くなり、あごの運動によってカロリーを消費できるメリットもあります。

「人体の不思議」博学こだわり倶楽部から引用

## ナゾトレ?に入る言葉は何でしょう

答えはウラ

## 当院での症例 巻き爪

### 【施術】



施術後



### 【施術工程】



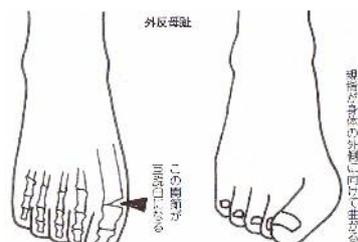
爪甲を削りなめらかに  
余分なかすを取り除く



真ん中を接着



端から接着、固定



外反母趾・内反小趾

B/S SPANGE は足の爪の食い込みに対するドイツのケア法で、特殊なプラスチック製の平らなスプリング板を爪表面に装着し、爪の食い込みを軽減させる方法です。

皮膚や爪を傷つけることなく痛みに合わせて装着することが出来、スプリングの力が爪全体に分散します。又 B/S SPANGE は、施術時間が短く 装着時に痛みを伴うことも少なく、かつ安全に装着することが出来ます。外反母趾や内反小趾の人が巻き爪になる事が原因の一つです。

※ 事前に予約が必要です 詳しくは院長までお願いします。

急性の外傷、疲労等による腰痛、肩こり、O脚、骨盤矯正にはカイロ治療が効果的です。

カイロ治療は、真の原因をさぐり全身的な治療を施します。

初診料(検査)	2,200円
治療料	4,400円
回数券 [5回券]	21,000円
回数券 [10回券]	36,000円

回数券は家族の方もご使用できます。 但し初診料(検査) 2,200円は別途必要です

### 編集後記

先日、患者さんから九州のお土産を頂きました。"梅の実ひじき"と言って大宰府、十二堂えとやの梅の実ひじきです。厳選した肉厚のひじきのモチモチ感と、カリッとした梅の実の歯ごたえが織りなす爽やかな食感なのです。これ、とてもおいしくて、子供にも好評で、中に入っている梅がちょうどいいアクセントとなって親子で気に入ってしまいました。早速ネットで調べて購入しようとしたところ、商品価格より倍以上の送料の表示が。あきらめかけた時、お知らせに明日2月23日から富山大和で大九州展に出展すると告知されていました。これは何かの導きだと思い次の日には富山へ。売り切れを心配していたのですが、難なく手に入れ大満足。これで、しばらくは美味しいおにぎりが食べれます。ありがとう(^^)♪



### 診療時間の案内

平日 午前8時30分～午後12時00分 午後3時30分頃～午後7時  
土曜日 午前8時30分～午後12時00分 日曜・祝日は休診 受付は終了30分前  
自由診療 随時受付 TEL26-5755 ナゾトレの答えは ② ・ アップル

