

Fujikotsu カラダ通信

Vol.51

梅雨になり、じめじめと蒸し暑い6月。雨の日も多いかもしれませんが紫陽花を見に行ったりメロンやさくらんぼ狩りが楽しめる季節でもありますね。どんよりとした空も気にならない、プラネタリアムもオススメです。今月は梅雨に関する情報をお届けします。



TOPICS 季節の 話題

今年の父の日は6月16日です

父の日の起源

1900年初頭にワシントン州に住むジョン・ブルース・ドッド夫人が「母の日があるなら父の日も作ってほしい」と地元牧師協会に嘆願した事がきっかけです。ドッド夫人の父は戦争から帰った後、亡くなった母の代わりに男手一つで6人の子供を育てあげたそうです。

父の日への贈り物

現代では父の日に黄色のバラを送る事もありますが、食べ物やお酒を送る等、贈り物の形が変化していますね。ちなみに黄色のバラは”愛”や”幸福”等の意味がありますよ。



画像はイメージです。

父の日

プレゼントランキング

- 1位 お酒・ドリンク
- 2位 ファッション
- 3位 グルメ・スイーツ

「父の日はいつどこで始まった?起源や由来&おすすめギフト5選」Hankyu FOODおいしい読み物 参照

STRETCH ストレッチ

頭痛に効く『腕振りストレッチ』

- ① 足は肩幅に開きます。両腕を胸の高さで水平にし、ひじを曲げます。
- ② 顔を正面に向け、右肩と右ひじを正面に出すように上半身をひねります。
- ③ 同様に左肩と左ひじを正面に出すように上半身をひねります。
- ④ リズミカルに②③を2分間くり返してください。



「頭痛体操で8割の頭痛患者が改善!おすすめの頭痛体操を解説します」ほっと鍼灸接骨院の健康&美容じゅく。 参照

父の日のプレゼントにおすすめ! 体を芯から休養する「VENEX」

特殊素材のリカバリーウェアで自律神経を整えてくれるVENEX。

この時期に特にオススメなのが接触冷感、高通気を実現した「コンフォートクール」シリーズです。

吸水性と速乾性、吸放湿性でこもった熱も蒸れにくく、さらりとした肌ざわりをキープしてくれます。

実用性がある特別な物を送りたい、そんな方にぴったりの商品です。



コンフォートクール
ショートスリーブ 半袖 メンズ
価格12,100円(税込)



コンフォートクール
ハーフパンツ メンズ
価格12,100円(税込)

VENEXとは?

休養に関わる商品・サービスを開発するメーカー。プロスポーツ選手や芸能人など多くの有名人も愛用しています。

つるんとさっぱり! 冷やしうどんレシピをご紹介します

鶏肉とおくらとキュウリの冷やし梅うどん

材料

・冷凍うどん：2人前	・しそ：6枚	A	・白だし：60cc
・鶏むね肉：120g	・梅干し：2個		・冷水：180cc
・おくら：4~5本	・青ねぎ：1本		
・みょうが：2本	・炒りごま：適量		
・きゅうり：1/2本	・片栗粉：適量		

作り方

- ①おくらは塩をたっぷり振ってまな板の上で転がして板ずりし、お湯に入れて茹でてざるにあけ、流水で冷やす。包丁で細かくたたいておく。
- ②鶏むね肉は、薄く削ぎ切りにし、幅の広いものは2cm位の幅に切る。塩で軽く味をつけて、片栗粉をまぶし、熱湯でゆでる。ざるにあけて冷水で冷やす。
- ③きゅうり、みょうがは、それぞれ千切りにする。しそは、飾りにつかう2枚をとりわけ、4枚を千切りにする。青ねぎは小口切りにする。梅干しは、種をとってたたく。
- ④冷凍うどんはレンジで加熱し(600wで3分程度)、流水で洗ってから冷水で冷やし、水気を切る。(※袋に表示があればその時間加熱してください)
- ⑤深めの皿に、冷凍うどんを入れてしそを1枚のせ、鶏むね肉、きゅうり、みょうが、しそ、青ねぎ、叩いたおくら、梅干しをのせ、Aを混ぜたものをかけ、炒りごまを振る。



「つるんとさっぱり! 鶏肉とおくらとキュウリの冷やし梅うどん」
Nadia 参照

藤接骨院 吉田院
☎0548-33-4320



藤接骨院 磐田見付院
☎0538-67-8885



藤接骨院 焼津小川院
☎054-639-7772



藤接骨院 藤枝警察署前
☎054-625-8637



藤接骨院 浜松東院
☎053-545-5777



藤うさぎ整骨院
☎054-625-5530



藤接骨院 静岡安西院
☎054-266-3255



藤接骨院 静岡安倍川院
☎054-204-2850



藤接骨院 浜松高林院
☎053-544-4100



藤接骨院 東静岡院
☎054-295-7500



健康
マメ
知識



体内に熱がこもる事で体力消費が激しくなり、身体がだるくなります。室内の湿度は40~60%を保つ事を意識しましょう。