

養生だより

発行/ YOJO リハケアステーションめぐろ 〒152-0012 東京都目黒区洗足 1-17-7

☎ 03-6452-3682 ホームページ <https://www.yojo-reha.com/>

Eメール yojo.houmon@gmail.com



院長ご挨拶

こんにちは、院長の神原です。今年の夏は暑かったですが、すっかり秋が感じられる気候になってきました。さて、10月2日は「豆腐の日」です。豆腐は日本の食卓に登場する回数がとても多い食品で、2人に1人以上が週1回以上食べているという集計もあります。クセがなくいろいろな料理にアレンジできますので、みそ汁をはじめ和食や中華、暑い時期は冷ややっこ、寒い時期には鍋料理と、一年中ひっぱりだこです。近年は、豆腐を冷凍して肉の代用にする食べ方も人気があるようですね。高野豆腐のような食感になり、生の豆腐とはまた違った味が楽しめるようです。そんな豆腐には、大きく分けると木綿豆腐と絹ごし豆腐があります。皆さんはどちらがお好きですか？ある食品会社のアンケートでは絹ごし派が約85%と、絹ごし豆腐に軍配が上がっています。つるつとしたなめらかな舌ざわりが好まれるのでしょうか。木綿豆腐と絹ごし豆腐は作り方に違いがあり、木綿豆腐の方がたんぱく質の量が若干多く、絹ごし豆腐はビタミンB1などの水溶性ビタミンの量が多いという特長を持っているそうです。いずれにせよ、高たんぱくで栄養価が高く、低カロリーで、値段も安い豆腐はありがたい食品ですね。ところで豆腐という名前の由来はご存じでしょうか？豆腐発祥の地は中国で、中国語では「腐」が「液状のものが寄り集まって固形状になった柔らかいもの」という意味で使われていることから、「豆腐」という名前がつけられたそうです。食欲の秋で食べ過ぎが続いたら、お腹にやさしい豆腐料理で胃腸を休ませてあげるのもいいですね。 院長 神原正悟



ツボを探してみよう

湧泉（ゆうせん）

体のエネルギーが泉のように湧き出てくる場所ということで、「湧泉」とつけられました。

ツボの見つけ方

足の裏の真ん中よりややつま先側の、少しくぼんだところにあります。

治療の効果

湧泉は万能のツボといわれています。よく揉むと血液の循環が良くなるため、内臓機能の高まり・胃痛・のどの痛み・腰痛・食欲不振・肌荒れ・ストレス解消・冷え性・むくみ・肝臓機能の向上・体力や気力の回復などに効果があります。



意味を勘違いしやすい用句

「浮足立つ」と「浮き立つ」

A: × 「合格の知らせを聞いて、浮足立つ」

B: ○ 「合格の知らせを聞いて、浮き立つ」

【解説】

Aの「浮足立つ」は、ウキウキとして楽しくしているイメージを抱くかもしれませんが、本来の意味は恐怖心や不安感から逃げ腰になるというネガティブなものになります。これは「つま先立ち」の様子を

指す「浮足」が語源で、不安で落ち着かない様子を表します。楽しくてソワソワする時には、Bの「浮き立つ」を使います。

