ボランティアを行いました！

ベストバランス通信

3月号

H30 5/1
発行

中村篤史がボランティアを行いました

仙台～石巻のボランティアを行いました。整体とラジオ体操フェアを行いもっともっとボランティアの輪が広がればいけたら大変素敵だな！と思いました。東北の応援には予定通り6時半に到着し仙台経由で石巻に到着しました。まなざまな準備のおかげでスタッフ内でのお夜行バスはゆっくり眠れました。帰省中の尾形専務と合流しボランティアを開始します！

ベストなバランスで「育腸」！

皆様は普段の食事からしっかりと食物繊維を摂取できていますか？食物繊維は果物や野菜、海藻類に多く含まれていることは皆さんもご存知だと思います。

やはり健康には腸が関係していることが判明し、善玉菌としっかりと食物繊維を与えたあげられれば「短鎖脂肪酸」を生成してくれるそうです。またやはり善玉菌2割・悪玉菌1割、日和見菌7割のベストなバランスを保つことにより身体の健康やお肌の健康を保つことができるそうです。皆様もベストバランス君津院でベストなバランスになりましょう！

医学的に正しい食べ方

突然ですが皆様は「納豆」はお好きですか？納豆といえば日本ならではの食べ物であり好き嫌いも分かれる食べ物の一つとして認知さていますよね。さて、そんな納豆ですが「医学的に正しい食べ方」があることを皆さんはご存知でしたか？
それは加熱調理をしないということです。納豆に含まれている納豆キナーゼは熱に弱いという特徴があり、あつあつのご飯にのせるだけでも死滅してしまうという点があります。
しかし、納豆キナーゼをちゃんと摂取できれば、血栓、糖尿病、血糖値の抑制にもきくと注目されているのです。熱々のご飯に乗せてかき込みたいところですがそこは我慢して、熱を与えないように食べましょう！

睡眠不足がもたらすこととは？

皆様は普段しっかりと寝ていられていますか？睡眠不足が起きることにより判断が鈍ってしまったり動作も遅くなってしまうと言った点があります。さらに肌が荒れたりなど、ニキビができてしまったりなど女性にとっては大敵な点がたくさんあります。
現代仕事や趣味によって睡眠時間が削られてしまい思った時間寝れないという方も多いかもしれませんが、自分の体の第一に考えて睡眠不足にならないように普段から心がけていきましょう。
体を休めるのも人間の仕事のうちです。皆さんも普段から睡眠時間をしっかり確保していきましょう。

LINE友達募集！

24時間問い合わせ受付中！
体のお悩みお気軽に
ご相談どうぞ！

株式会社
ベストバランス
千葉県君津市杢師1-11-25
金曜定休/診療時間
10:00～20:00
腰痛・ヘルニア・頭痛・
スポーツ障害など

TEL0439-52-0024