



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



こんにちは、神原です。1年の締めくくりの月になりました。忘年会、クリスマス、帰省、そして今年1年がんばった自分へのご褒美など、今月はお酒を飲む機会が多くなりますね。お酒といえば、欠かせないのが「おつまみ」。さきイカやミックスナッツなどを常備しておく、ちょっと飲みたいというときも安心です。ところで、ミックスナッツによく入っているジャンボコーン、実は産地が世界でたった一か所という珍しい農産物だをご存知でしたか？その産地は、ペルー中南部の標高約3000mに位置する、ウルバンバ周辺地域に限定されます。気象や土壌の関係で他の土地ではうまく育たず、そこでしか生産できない希少な種類のトウモロコシなのだそうです。しかも、ジャンボコーンを欲しがるのは、産地の人と日本人とスペイン人だけだとか。日本ではおつまみとしてよく食べられますが、現地ではごく日常的な食べ物で、スープに入れたり、溶かしたチーズやサルサソースをつけて食べたりしています。乾物のジャイアントコーンを一晩水に浸してからゆでて食べると、もちりとした食感で、ごはんのような味と香りがするそうですよ。サルサソースやチーズと合わせたら、こちらもお酒が進んでしまいそうですね。インターネットで乾物や冷凍品が買えるようですので、興味のある方は試してみたいかたがででしょうか？さて、近年おつまみ界のニュースターとして、缶詰に注目が集まっています。少し前には缶詰をメインにしたおつまみを出すバーが登場したり、K&Kブランドの「缶つま」シリーズは人気ランキングも発表されています。今年のトップ5は、「明石ダコのアヒージョ」「広島県産かき燻製油漬け」「牛すじこんにゃく」「鹿児島県産赤鶏薩摩炭火焼」「国産あなご蒲焼」だそうです。ご飯やパンも進んでしまいそうなラインナップですね。野菜やチーズでちょっとアレンジすると、よりリッチなおつまみが楽しめると思います。お店のプロが作るごちそうも魅力的ですが、ゆっくりゆったり家飲みを楽しみたい時は、ちょっと奮発して高級路線のおつまみを揃えていろいろ楽しむのもいいですね。それでは、今年も1年お世話になりました。飲みすぎ食べすぎには気を付けて、よいお年をお迎えください。神原 正悟



両足で文字を書く「お腹の筋力トレーニング」

今回は**お腹周りのたるみ**が気になったり、**体が冷えがちな**方におすすめの**筋力トレーニング**です。お腹に力を入れて、血流を促しながら筋力アップも目指しましょう。

やり方 1

仰向けになって両腕は安定しやすい位置に置き、**両足を90度より低い位置で10秒間キープ**してください。



やり方 2

さらに低い位置に両足を下げ**10秒間キープ**したら、足を揃えたまま**自分の名前をひらがなで宙に書いて**みましょう。

慣れないうちは、いったん足を床に下ろすなど休憩しながらでもOKです。

