

# 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](mailto:yojo.houmon@gmail.com)



## 院長ご挨拶



こんにちは、院長の神原です。 外に出るのが億劫になるような雨の日は、なんとなく気分がふさぎがちですね。 しかし雨が多く高温多湿の気候では微生物が活発に活動するため、日本ではこのような風土を生かして味噌・醤油・納豆などの発酵食品の文化が育まれてきました。 今回は特に味噌に注目し、いつでも手軽に味噌汁を楽しめる「味噌玉」のつくり方をご紹介しますと思います。 ところで、「実の三種は身の薬」という言葉をご存知でしょうか？ 実（具材）が三種類以上入った味噌汁は食べる薬になる、という意味なのだそうです。 味噌には大豆の豊富な栄養だけでなく、発酵工程を経ることによりアミノ酸やビタミンB群が豊富に含まれています。 これに具材が3種類加われば、自然と栄養バランスが整うということなのでしょうね。 一方、近年は生活スタイルの変化に伴い、一人分を作るのが面倒だったり、家族がバラバラの時間に食べるので何度も温め直すと美味しくなくなったり…という理由から、日本人の味噌汁離れが進んでいるといわれています。 そこで手軽に味噌汁が食べられる「味噌玉」が便利なのです。 作り方はとても簡単！ 基本は味噌汁1杯分として【味噌：大さじ1 かつお節：小さじ1】を混ぜるだけです。 これに乾燥わかめ・ネギ・お麴・焼きのり・とろろ昆布など、お好みの具材を加えてラップで包み、冷凍庫で保存します。 あとは食べたい時にお椀に入れ、熱湯を注ぐだけ！ 市販のインスタント味噌汁も便利ですが、味噌玉は自分の好きな具材を選べるのが魅力です。 梅干しや柴漬けを刻んだものが具材として人気だそうですよ。

院長 神原正悟



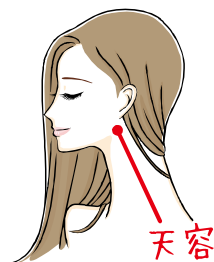
## ツボを探してみよう

てんよう  
天容

「天」は鎖骨よりも上の部分を指し、「容」はものを入れる、包む、盛る、用いるといった意味があります。

### ツボの見つけ方

下あごの角の骨の後ろで、首の側面の太い筋の内側のへりに位置しています。左右の耳の真下にあります。



### 治療の効果

このツボは首が回らない、寝違えた、首がこわばるといった症状に効果があります。

その他にも、歯が痛い、耳鳴りがする、耳がよく聞こえないなどの症状にも効果的です。



## 意味を勘違いしやすい用句



たそがれ 物のおも  
「黄昏る」と「物思いにふける」

A：×「窓の外の夕日を見ながら黄昏る」

B：○「窓の外の夕日を見ながら物思いにふける」

### 【解説】

Aの「黄昏る」は、「日が暮れて薄暗くなる」「盛りを過ぎて衰える」といった意味です。 この言葉は、ぼんやりと静かにひとり考えごとをする様子として

使われがちですが、実は間違いです。

「夕日を見ながら考えごとをする」という意味で使うなら、Bの「物思い

