2018年
5月

ニュースレター　～NO66～

大田整骨院

阿久根院便り

おめでとうございます！

大学を卒業して、社会人になりました！

出田　優斗くんは、薩摩川内市出身。鹿児島実業高校・陸上部時代は鹿児島院に治療によく通ってきていました。出田くんは、茨城県にある「流通経済大学スポーツ健康科学部」をこの春卒業して、佐川急便に就職したとのこと。現在は、神奈川県川崎市に住んでいて、軽四セールスドライバーとして頑張っているそうです。先日、出田くんから院長に電話があり、久しぶりにお話をしたそうです。その中で「大田整骨院がなかったら、高校生の時に、インターハイや全国高校駅伝大会に出場することができたかどうかはわからず、今の自分はなかっただろう・・」と、思っていることを話してくれたそうです。高校時代の出田くんは、とってもかわいい素直に育った男の子・・という感じでしたが、写真の出田くんは、もうしっかり社会人の顔！で、びっくり！きっと、とてもやさしいかっこいい佐川急便のお兄さんとして、活躍してくれることでしょう！頑張ってくださいね。

治療にきていた頃の出田くん。
高校の新人陸上大会の九州大会で
３０００m障害競技で個人優勝
したときは、とても
うれしかったそうです。

↑京都・都大路での高校駅伝大会。　→
院長は、この時応援に行きました。
鹿児島実業は、黄色のユニフォームです。

高校陸上部の練習で膝や
足首が痛くなるのでいつも
大田整骨院で治療しています。
高校駅伝県大会で6区を走り区間賞
チームは15年連続の優勝。10月にあった
九州高校新人陸上大会の3000m障害で
優勝しました。
鹿実 陸上部2年 出田優斗

↑真ん中の出田くんは、川薄チームで出場。左側の片平くんも鹿児島院に通ってきていました。　上り坂・・かなりきつそうですね。

大学時代の出田くんは
陸上部で、個人の競技選手ではなく、視覚障害をもったランナーの方が、走る時にサポートする・・という活動を2年間していたそうです。

おめでとうございます！

昨年まで、阿久根院で約7年間勤務していた、受付スタッフ坂元（児玉）さんに待望の赤ちゃんが生まれました。院長と米盛先生とりんさんと3人で、赤ちゃんに会いに行ってきたそうです。とっても元気な男の子。現在1ヶ月たったところで、約4K9。

これからが楽しみです！

健やかに育ちますように！！

✿院長・・
早くアメリカにいる
初孫を抱きたいのでは・・。

もうすっかりお母さんになっていますね～。「天祐」てんゆうくん！ほらほら、とってもいいお顔しています！！

～今さらながら、知ったことですが・・～

生芋こんにゃくが、美味しい！！

✿旬のこんにゃく芋をすりおろして作った生芋こんにゃくは、弾力のある食感とこんにゃく芋のうま味と風味があり、とても美味しい！・・というのを最近知ったスタッフk。なぜ、今まで食べていたこんにゃくを美味しいと思えなかったのか、こんにゃくについて、今回調べてみました！

※こんにゃく芋は、とってもデリケートな植物！

こんにゃく芋畑・・収穫前は茎が1メートル以上になるらしいです。

火山灰土の水はけがよい土地に育ち、収穫までに3年もかかります。しかも、春に生子（きご）と呼ばれる親指ぐらいの芋を、芽を確認しながら手作業で植え、秋に掘り起こして収穫し、冬の間は凍らないところに保管、春にまた植えなおし、秋に掘り起こす作業をあと2年繰り返すそうです。芽の出る部分に水がたまると芋が腐るし、葉っぱに傷がつくだけでも病気になってしまうという、本当にデリケートなこんにゃく芋は、長い時間、手間をかけて育てられるとの事。

※生芋こんにゃくは・・低カロリーだが栄養価は高い！

収穫前の3年生のこんにゃく芋は、30センチになるものもあるそうです。

✿グルコマンナンという食物繊維が、スムーズな便通・脂質代謝異常症や糖尿病にも効果的。

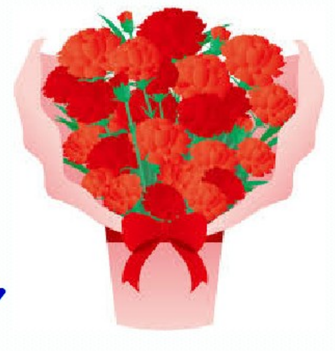
✿グルコシルセラミド・・生芋こんにゃくの豊富な成分でお肌の張りを保つセラミドの生成に活躍します。

✿カルシウムも含まれていて、骨を丈夫にして骨粗症を防いでくれます。カルシウムが不足したら、イライラしたり、精神的に不安定になるそうですよ。

※こんにゃく芋は、水分が多いとすぐ腐り、痛みやすいので長期保存が難しく、産地だけで味わえる季節限定のものだったのですが、江戸時代に、こんにゃく芋を乾燥して粉にした「精粉」からこんにゃくを作る方法が生まれ、保存にすぐれているので、1年を通じて食べることができるようになりました。今は、この精粉から作られているのが主流。

～発行～ 大田整骨院　阿久根院

阿久根市琴平町49

予約Telは 0996-73-3391

ホームページ www.ota-seikotuin.com/