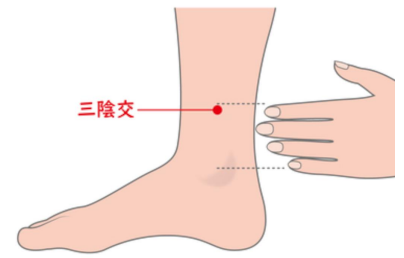




寒さによる冷え

冬は気温が低下し、自然界の陽気が抑えられ、陰気が盛んな季節です。草木は枯れ、動物の中には、冬ごもりに入るものもいます。人間も動植物と同じように自然の摂理に従い、冬の間はたくさん汗をかくような活発な活動によるエネルギーの消費を控え、ゆっくりと過ごすことが良いといえます。とはいえ、ジッとしていては寒さによって冷えがヒドくなってしまいます。ストレッチやウォーキングなどの軽い運動で体を温めることをお勧めします。また、足湯やツボ押しは簡単にできる冷え対策です。テレビでも見ながら行ってみるのもいいでしょう。(三陰交：足の内側のくるぶしの頂点から、手の指4本分上を親指の腹で押す)



冬は寒さに対して体温を維持しなければならず、夏よりもエネルギーを蓄えるためにも、いつもより少しだけ早く眠り、遅く起きるようにして、十分な休息をとるようにしましょう。

腸内細菌は日和見主義？



日和見主義は人間の世界だけではありません。腸に住む腸内細菌も同じなのです。腸内細菌は善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3つのグループに分かれています。腸内細菌の数は100兆個もあるといわれていて、人間の細胞数の3倍もあります。そしてこのほとんどが日和見菌です。日和見菌は善玉菌と悪玉菌の様子をうかがっていて、優勢な方の味方につきます。善玉菌を増やすことで、善玉菌優位の腸内環境をつくりましょう。

(便のほぼ半分は腸内細菌。腸内細菌数が多いとウンチも大きい。悪玉菌が多いとくさい臭いがするし、善玉菌が多いと臭いのが少なくなる)

食卓に乳酸菌を

乳酸菌は善玉菌の代表です。乳酸菌といえばヨーグルトを思いつくと思いますが、実は日本食にもたくさんの乳酸菌を含む食品があります。しょうゆや納豆、漬物等です。乳酸菌のエサには食物繊維があります。そして、乳酸菌の大好物は大豆、ゴボウ、タマネギなどに含まれているオリゴ糖です。乳酸菌が生きて腸まで届いても1週間くらいで腸から追い出されてしまいます。でもガツカリしないで下さい。実は「生きている」「死んでいる」ではなく、乳酸菌が作り出す物質が腸内細菌の改善に役立っていることがわかってきたからです。良い腸内環境をつかって健康な毎日を送りましょう。



赤ずきんタイアリー



私は赤ずきん、主人の4193は昔から写真を撮るのが大好きで、どこへ行くにも重いレンズがついた一眼レフカメラを持って行きました。携帯電話のカメラは解像度が悪くて大嫌いでしたが、最新型のスマホのカメラの機能はデジカメより優れていてお気に入り。一眼レフカメラの出番はスッカリ減ってしまいました。私は撮ってもらうのが大好き、でも遠近法で細く撮ってネ