カンタン節約術

お米の「とぎ汁」活用法

お米をとぐ時にでる「とぎ汁」は、いろいろなものに活用できます。お財布にも地球にも優しいとぎ汁の使い方をご紹介♪

●とぎ汁で油汚れを落とす

食器や鍋、フライパンなどをとぎ汁に浸けておくと、とぎ汁に含まれるデンプンの力で大部分の油汚れを落とすことができ、水と洗剤の使用量が減らせます。また、麺類のゆで汁にも同じ効果があります。

●床掃除にも

とぎ汁は、フローリングの床掃除にも、床用ワックスの代わりとして使えます。また、余ったとぎ汁を庭にまくと、栄養たっぷりで草木も喜びますよ。３００円の洗剤を月に１本使用した場合、年間３６００円。でも、洗剤の使用量を３分の２に出来れば、年間で１２００円の節約になりますね。

みんなでチャレンジ 心理テスト

Ⓠデート中にペットショップで１匹の動物に見つめられました。その動物とは？　①猫　②犬　③九官鳥

Ⓐこの質問で恋人と二人きりになった時のあなたの態度がわかります。

①恋人の話に常に耳を傾ける、聞き上手さん。

②超甘えんぼ。時には、赤ちゃん言葉を使うことも…。

③言いたいことを言い過ぎて、反省することが多い。

スタッフ紹介

毎回、あるひとつのテーマをもとに紹介するこのコーナー。今月はコレです！

〇〇の秋といえば何？の巻

秋といえば、てらだいらが真っ先に思い浮かぶのが、やっぱり「食欲」です！なんで秋はあんなに美味しい食べ物が多いんでしょうね～♪早く脂ののりきったサンマが食べたいです！

院長　寺平義和

患者さんからの声

大変お世話になっております。私がこちらに出会ったのはお友達からの口コミでした。当時私は出産直後で妊娠中からの腰痛に悩まされ出産により体はボロボロ、慣れない育児に心もボロボロ、まずは体を楽にしたいと思い初めてのカイロでドキドキしながら通い始めました。仰向けで寝ると痛くて寝られなかったのが１回の矯正で良くなりました。何といっても毎回笑顔がすてきな元気な好青年の優しい手ほどきと何でも「なるほどぉ」と話を聞いてくれて体も心もスッキリしてお店を後にでき大満足です。

東海市　Ｓさん

お店からのお知らせ

治療院の待合室と施術室の間にドアを設置しました。以前から待合室でお待ちいただいているときに仕切りがなかったので気になっていました。これで、施術中の患者さんもお待ちの患者さんもよりリラックスしていただけるかな？と思っています。仕切りが出来たことで「先生！このドアがあった方がいいね～♪」と、すでにご好評いただけていて嬉しいです！

健康コラム

●今回は前号からダイエットについての質問を沢山いただきましたのでお話しさせていただきますね。ダイエットというと「減量」「痩せる」という意味で思う方が多いと思いますが、実は、「健康的な体型になる！」という意味の言葉なんです。

私たちの体は食べたものの栄養素で成り立っています。その中で、僕自身がそうだったのですが、太っている人は栄養過多だと思っていました。

でも実はこれが違うんです！太っている人は栄養不足なんです！さらに加えて言うと栄養不足のカロリーオーバーになっているのです！ビックリしましたか？

ダイエットに一番必要なことは「栄養素」です。

カロリーだけで栄養素の少ない食事が多い現代の食生活は太るだけではなく、健康的ではありません。そして、メタボを気にして、健康診断前に脂ものを制限したり肉類を制限する人がいますが、これも大間違いです！一番効果的なことは、「糖質をカット」できれば、誰でも簡単に痩せられます。ただ痩せたい人はこれでＯＫです。

次に、「かっこよく痩せたい」「スマートに美しく痩せたい」「いつまでも若くいたい」「健康でありたい」こうなると、食べ物の意識だけではダメ！なんですね。

答えは、「**筋肉**」にあります。そしてスタイルを司っているのも一見骨格のようですが「**筋肉**」です。肩こりや腰のハリ、痛くなったりするのも「**筋肉**」です。手足や背骨、骨格を動かしているのも「**筋肉**」です。その筋肉に「**痩せる**」という仕事をさせるのがポイントです！筋肉についてしまった脂肪を燃焼させるのです。

でも、腹筋１００回やってもお腹はなかなか凹みません。スポーツジムに行ってもなかなか効果がでない…。という方、多くないですか？

これ、実は筋肉を効果的に正しく使えていないからなんです。

イチローやタイガーウッズになぜ専属のトレーナーがついているのでしょう？イチローのトレーナーもタイガーウッズのトレーナーも彼らより野球やゴルフが上手なのでしょうか？

そんなはずないですよね。

では、なぜ彼らほどのアスリートに専門家がつくのでしょう？

答えは

「自分のフォームは自分でみられない」ってことです。ＶＴＲを見ても、

「自分のクセの矯正を自分で出来ないからです。」

あの二人でさえ、トレーナーがついています。しかも専属で。スポーツジムのインストラクターはマンツーマンではありません。

だから、よほどのトレーニング知識と正しいフォームでトレーニングできるひとでないと効果が出にくいのです。

では、あなたはどうしたらいいでしょうか？

『私がいます！』

筋肉の事、骨格の事、関節のこと、そして栄養学、そして正しい本当のダイエット、体改造をマンツーマンで提供できます。さらに健康的に４０キロ痩せた経験があります。

４０キロ痩せた経験を持っているトレーナーは日本全国探してもいないと思いますが…（笑）

「体が変われば、心が変わる。心が変われば、人生が変わる。」ことを実感しているてらだいらが、この秋からマンツーマンでボディトレーナーとしてサポートし、

あなたをゴールまで伴走するダイエットコース・体型改善コースを始めます。

決して近道ではありません。でも遠回りはさせません。

体型を圧倒的に変える！あなたと私のチャレンジです！

痩せて綺麗・カッコイイスタイルにはもちろん、太ってないけど体型を変えてスタイルを良くしたということも可能です。

カラダは自由自在に変わります。