

1. ソフィア院内・活動報告 (小林しのぶ)

さて、今年も残すところあとわずか。

年の瀬も迫りつつありますが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

さて今号のソフィア News のテーマですが、最近の私のマイブーム！(いきなりですみません。笑)今回は“ナッツ”です。(いまさらなんで～って感じですが…)

きっかけはあるテレビ番組を見たこと。

外国の美人モデルさんが外出する際にアーモンドを持って出かけ、小腹が空くと一日 15～20 粒食べるそうで、それがダイエットになるとのこと。(ビックリ!!)

私もアーモンドは大好きですが、今までは太ると思い敬遠していました。

そこで、あらためてアーモンドについて調べてみるといいことづくし。

1. ビタミンEが豊富 (抗酸化作用)

肌のくすみやしワを改善し、アンチエイジングに効果があります。

2. 食物繊維が豊富

たしかに最近お通じが良くなりました。

3. オレイン酸が豊富

悪玉コレステロールを排出する働きに優れ、血行を促進し新陳代謝を活発にします。

4. 貧血予防

ミネラルと鉄分が豊富。鉄欠乏性貧血にも効果的！

「ナッツは美容によいので、女性は食べたほうがいい」という話は聞いたことがありましたが、なぜ美容によいのかを考えたことはありませんでした。

だって、ナッツといえば高カロリーー高脂質の代名詞。食べない方がいいと思いがちですよね。

でも、ナッツの油は不飽和脂肪酸なので体にとって良い油。どんどん摂取していいのです。



いろいろな種類のナッツが販売されていますが、個人的には食塩不使用のナッツが好きです。

おやつ代わりに食べるようになったので、今まで食べていたチョコレートを卒業することもできました。(めでたしめでたし)

美容や健康のためだけでなく、ランナーの方にとっても鉄分不足からくる貧血は大敵。

私もしっかり食べて、これからのレースに備えたいと思います。

(もちろん、美容効果にも期待!)

皆さんもぜひ私と一緒にナッツ姫になりましょう。

2. お正月休みのお知らせ (新年は4日より通常通り診療します)

	午前の部	午後の部
12月29日(土)	12時半まで受付	休み
12月30日(日)	お正月休み	
～		
1月3日(木)		

3. 健康保険取扱いに関する注意※

当院受診後、各保険組合様からケガの原因、状況、治療内容に関するアンケート様式の書類（照会書）が届く場合があります。

診療に関する資料を保管してありますので、必ず当院までお電話にて再確認のうえ、正確に回答をしていただくようお願いいたします。（提出内容に不備があると健康保険不適用になるため、後日自費治療扱いとして清算していただくことがあります）

4. マラソンレース報告

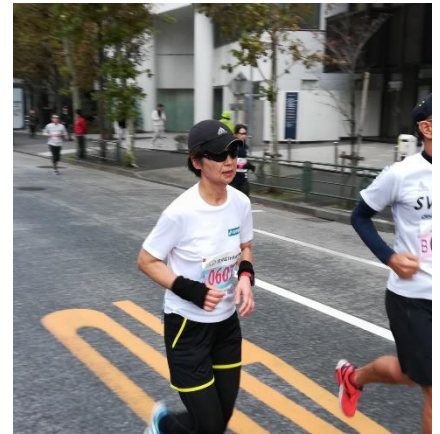
11月11日 世田谷246 ハーフマラソン



11月25日 第38回つくばマラソン (3' 11" 01)



12月2日 第1回 MINATO シティハーフマラソン (東京マラソンのコースと一部かぶっています)



【編集後記】(古川ぶんと)

ランニングを始めて7年ほど経ちました。最初の数年は大会に出るたび右肩上がりに記録を更新し、レースへのモチベーションも高かったように思います。

が、ここ何年かは自己記録の更新は頭打ち、「いよいよ寄る年波に逆らえなくなってきたか」とレースに出るのが億劫になっている自分がいます。

ただシーズンに入り、私よりも年配のランナーが各々の自己記録を塗り替えようと奮闘しているのを見ていると、やはり「もう一度だけ記録更新を」と己を鼓舞しております。

「限界にぶつかってからの努力が本物の努力」夜な夜な頑張ります！（でも寒いぞ〜）

随時 ▶ [ぶんと院長ブログ](http://blog.livedoor.jp/sophia_bone_setters/) http://blog.livedoor.jp/sophia_bone_setters/

更新中！▶ [僕たち愉快的治療家集団\(スタッフブログ\)](http://ameblo.jp/sophia-bone-setters/) <http://ameblo.jp/sophia-bone-setters/>

保険診療休診 木曜、土曜午後／日曜日 電話 03-3314-1276

(祝日も12時半まで受付しています) HPは [ソフィア整骨院](#) で [検索](#)