

CareとCureを提供しつづけて28年



MNS通信 絆

制作 MNS広報部 北九州市小倉北区魚町3-4-5 TEL 093-512-6778

発行責任者 勝山 大輔 第8号 [23]

第3回MNS釣り大会

6/28(日)北九州の日明の釣り公園

：擬似餌も釣っちゃいました(笑)

アジもいっぱい

関門のタコです!



お見事! ヒラメGet!!



十三時集合で始まった釣り大会。まさかこの大物を釣り上げた葦田先生「強い引きにびっくり!ひとりでは引き上げられず、社長に手伝ってもらいました。『ヒラメを釣らんで婿を釣り!』と言われてしまいました。これで『趣味は釣り』と胸を張って言えます!」と大喜び。



「ヒラメ騒動の陰で、実は、大森先生が、コノシロを釣っていたんです。でも、誰も気が付かなくて...」
大森先生は、この日、普段人が釣らないであろう《擬似餌》まで釣っていたのだとか(笑)。
帰り際、釣った魚を美味しく調理してもらい、みんなでおいしくいただきました。

連載 社長メッセージ

まずは行動ありき

水嶋 昭彦

新メニュー紹介 和整骨院 ひのき浴から ゲルマニウム温浴へ

みゆき院 大田亜矢子

七月からひのき浴に変わりました。効果が高いので、人気です。また、ゲルマニウム温浴は、体の芯から温を取り除く効果があります。痛みを緩和し、お役に立てると思います。

第一回 スタッフ投票企画

電話好感度No1

MNSのスタッフアンケートで選ばれた《電話好感度No1》は、
やわらぎ院山浦さん、門司港院渡辺さんのお二人に決定いたしました♥



やわらぎ院

名くこゆ ま気が特
前らとっ強せのな別ト電
にいをくいんきか意と話
はで心りて。くっ識い対
。けはう 言たしう応
。けはう 葉のて話
特てつな がでいでつ
にいきら 見なるしい
院るりば つかつたて
名こ話、 かなもがコ
ととす りかり、メ



門司港整骨院

聞話いみ毎うし2し
い対まん日スて1て門
て応すな、グこ歳い司
ビの。と門3のなる港
ツ分ア楽司年会な渡整
クでんし港に社り辺骨
り選ケくスなでまで院
しばし仕タリ働しす
れト事ツまいた。受
たでしフすて。今付
と電ての。もそ年を

いま今回たは。ありがとうござい
りし保さ ござい
まてちとござい
すいつつれいんお会
。きつンかまト役を、
。た受シらせでに与せ
い付ヨもんは立えつ
と業、。なててか。
思務の声 くる頂く
つに高の 申よいこ
て従さ大 しょうたう
お事をき 訳なのい

す張れどける持け接と 様時とうにい手ま
。つか大ど全よちたしは接にの、にわ
てら事、てうをりた、客し挨電ゆかこのた
いもだ当に少しり毎でて摺話つり
き気とたたして、日心いはにくやは、私
たを思りりてで患優明がまち出りす、常
い抜う前前いも者しるけすやた話く内に、
とかのののま元さくくて。ん時す伝容心電
思ずでここす気ん声笑い ととこわがが話
いに、とと。にのを顔る す切とる相けが
ま頑こほだ す気かこ るる よ手て苦

《プロフィール》 山浦 富子
昭和41年7月4日生 平成15年よりやわらぎ整骨院勤務

《プロフィール》 渡辺 由里佳
昭和63年1月31日生 平成19年より門司港整骨院勤務

第4回 店舗リレ一新企画



夏バテ防止の食事法



タントン整骨院香椎 安川 一樹

夏バテとは・・・

暑さに対して体温調節がうまくできないために起こる全身の倦怠感や不眠、思考力低下など夏季独特の諸症状を総称して夏バテといいます。夏場は胃腸の働きも低下して食欲は減退し、さらに水分の過剰摂取で下痢を起こしたりします。また寝苦しさのあまり睡眠不足をきたすなどして連鎖的に体力を消耗します。現代版の夏バテとしては、冷房による外気温との差が体調不良の原因となっているものもあげられます。夏バテの症状に悩まされている人は、まず体力をつけることが重要です。暑さのため食欲がなくなったからといって、冷たい飲み物やあっさりとしたそうめんやソバばかり食べていては、体力を消耗するばかりです。量は少なくとも、夏バテ防止に効果的な食品を取るよう心がけなければなりません。

夏バテ防止の食事

体内では気温が上がるとビタミンB1の消費が増えます。ある研究では、気温が15度から35度に上昇したとき、ビタミンB1の消費が3倍に増えたと報告されています。ビタミンB1はエネルギー源である糖質を燃焼する際に必要とされます。ビタミンB1がないと糖質はエネルギーに変換できません。夏場の疲労感、や倦怠感の撃退には エネルギー源糖質に

加えてビタミンB1を積極的にとるようにしましょう。ビタミンB1は水溶性のビタミンで、完全に欠乏すると脚気になります。ビタミンB1を多く含む食品としては、豚肉、米ぬか、ゴマなどがあげられますが、この中でも特に豚肉には良質で大量のビタミンB1が含まれています。さらにこのビタミンB1を効率よく体内に吸収するためにはニンニクが有効に働きます。夏場の食事に、ニンニクのみじん切りを加えて炒めた豚肉にご飯といったメニューはいかがですか。

《その他の夏バテ防止の食材》

きゅうり

きゅうりには利尿作用と体の芯にある熱を下げる効果があります。きゅうりを多めに加えたサラダや、お味噌を添えたもろきゅうなどビールつまみにもうってつけです。

すいか

ウリ科の食品スイカにも利尿作用、熱冷まし効果があります。夏の午後のおやつ定番スイカは夏バテ防止という意味でもよい食品なのです。

苦瓜(ゴーヤ)

苦瓜には胃腸を丈夫にする作用があります。食欲が減退する真夏に、豚肉と一緒にいためたゴーヤチャンプルーはいかがですか。



編集後記

いつもご愛読ありがとうございます。いよいよ夏シーズン到来です。私は夏生まれのせいか1年で一番夏が好きです。みなさん夏の計画は立てていますか？ 私はもう5年ほど海で泳いでいません。見かけによらずシュノーケリングが得意(?)で、よく磯場に潜っては魚や貝などを捕ったものです。今年こそは海に行こうと思っています。久しぶりなので、魚のエサにならないように気をつけていきます。