

梅雨の時期の不調として最も悩んでいるもの(SA)	
1位 頭痛	19.3%
2位 身体の疲れ、倦怠感	11.6%
3位 気分の落ち込み、やる気が出ない	9.9%
4位 腰痛	5.1%
5位 肩こり	4.5%
6位 身体の冷え	3.4%
7位 めまい	3.1%
8位 目の疲れ	3.0%
9位 下痢や便秘	2.6%
10位 関節痛	2.4%

した梅雨になると植物にかゝることはよい季物が、人間にとつてはよい季節が、いろいろな病気が発症しやすくなる。私たちの体は多くの水分で成り立つていて、外気の湿度が高くなるので、6月に入り、各地で梅雨が始まります。

しけで能日化梅す虫へんウく欲いげ具るのこしでまい
やれあが頃し雨アそマみ不^レる体人体のや、りる一水毒
すどま弱かや時く、ト^クチ、振倦と^ト的^トがのたす免や
く、もりくらすに症悪化ビ^ー、喘經下感体症^トが状のを雨獨れ、低下期^ト
汗水べ冷腸人状を膚など^トだをあ^トで訴え特^ト
を太なえのは、機で水病ぜりむ食る

熱中症予防の為の食事

く能が悪く、また肝機
疲れやつい人に多く見られることは梅雨の時
期紹介し、その病気を
考えました

それが細くなつて、
そうめんのような
食べやすいものだ
すよねんを食べる
のもいいのです
が、そうめんは炭
化物になります
タルギーになりま
タミンB1が変わ
体は疲れると、一方
がなるべく細くな

ビタミンCは赤ビーマンなどカラフルな夏野菜に多く含まれます。ビタミンCは熱に弱い為、栄養を考えるのではあれば生で食べるのを食べることをおすすめします。

肉ビタミンB1は豚モロヘイや、玄米などに多く含まれていていますので一緒に食べるようにしましょう。また免疫力を高めていたり、ストレートの抗原へ向けてくれたりと、免疫Cを摂取するには夏場が特に適しています。

夏の疲れ！豚肉をとる大根と

ビタミンB₁、ビタミンC、クエン酸、フルーツ、梅干し等は、体内に含まれます。ビタミンB₁、ビタミンC、クエン酸、フルーツ、梅干し等は、体内に含まれます。

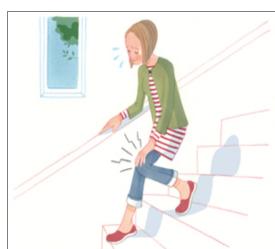


鍋に油小さじ2を熱し、豚肉をのせ、両面を軽く焼き、とりのぞく。玉ねぎ、大根、うがの順にいり、煮込みながら大根たらでやや弱火に10分程度煮込むまでやわらかくなる。

食材ワンポイントレシピ

しょうが
しあわせ
ぶかけ

診療科目：腰痛、膝痛、首肩痛、五十肩、神経痛、頭痛など



そう、やはり頑張つて、いる場所とサボつて、いる部分が、あるといふことで、本來、ひざの屈伸運動は、太ももの筋肉、足首など、さまざま

STOP

（おうと）を伴う症状が出る毒素型があります。
【迅速】細菌が増えるための時間を与えないために、生きものは買つてからできるだけ早く潔板、布巾は常に清潔に

温に置いておいて、室温で放置してから、冷蔵庫に入れるまで、時間は約1時間である。この間に、庫内温度が約10度上昇する。この場合、庫内温度が約10度上昇する。この場合、庫内温度が約10度上昇する。

●塩麹を加え、ひまぜし1~2分弱と火で蒸し煮し、味弱と菜の花をのせ、蓋をし、青々とする火まで1分程度弱火にかける。玉ねぎはアリル硫化物の作用により、玉ねぎの抗原性が減る。工作にはアリル殺菌剤のオツ用抗生物質をもつビタミンB1をもち、疲れに効果がある。

●ひざの痛みの原因を悉く述べる。

レジンの生成に必要な要でハリをつくることには役立ちます。

アリシンと一緒に吸収され、筋肉に活力をもたらす。アリシンと一緒に筋肉を活性化させるためには、アリシンと一緒に運動する必要があります。

なぜそうなつて、いざるの内にはサボつてあります。首や肩、腰、ひざはとくに肩代わりです。治らない」と言わといいます。されたら焦つてしまふことがあります。柔整師のくどい話を聞いてみてください。柔整師は動作を見

拔く口ですか
ら、どこがサボつ
つていてどこが頑張
っているのかを教
えてくれるでしょ
う

そして頑張つてい
るところの負担を減
らすような動きを指
導してくれるのはず
です

これで痛みが軽減
するようなら、あく
まで手術しなくても大
丈夫です

温に置いておく時も室
温を過信するのを防
ぐため、扉を開けてい
る時は、一度加熱と冷
却を繰り返すのが良
いです。中間保存は、
温度を下げるのに効
果的ですが、一度加熱
すると、細菌が繁殖す
る可能性があります。