



たけのこの匂いを代表する食材で、4月～5月が旬です。成長が早く、10日（旬内）で竹になるといわれるところから「筍」の名前がついたのです。日本料理で広く使われる特徴の旨みがあり、中でも国料理が最も多く使われます。

たけのこの驚くべき効果効能

★パンントテン酸には、栄養も豊富で、主に質素な生活には適していません。しかし、この酸は、主に筋肉の運動エネルギーとして作用するため、運動量が多い人には効果的です。

★亜鉛たけのこには亜鉛が豊富に含まれています。亜鉛はミネラルに分類される栄養で、酵素の成分となる働きがあります。

★食物纖維、セルロースたけのこに含まれる栄養で注目すべきは食物纖維です。また、抗ストレス効果もあるホルモン作用のあるホルモンを分泌を高めるため、ストレスによる筋肉の緊張緩和策にも効果的です。また、抗ストレス効果もあるホルモン作用のあるホルモンを分泌を高めるため、ストレスによる筋肉の緊張緩和策にも効果的です。

★アスパラギン酸の黒色色素であるメラニンの原料になります。また、代謝や自律神経をコントロールする甲状腺ホルモンの皮膚や毛髪にあります。

お灸は、東洋医学における温熱療法学の総称といえます。乾燥させたヨモギの葉の裏側にある綿毛を集めて作つたもぐさを、体にあらかじめある経穴(ツボ)の上で線香(ツボ)により火をつける燃やし、一定の温熱が刺入する点を主流とします。温浴では温めると似ては温めると似ています。

## 「お灸」はなぜ効くのか？



★グルタミン酸  
たけのこにはアミノ酸の一種であるグルタミン酸も含まれています。グルタミン酸は、昆布や白菜、トマト、イワシやチーズなどにも含まれる。

胃で、やる栄養成分が、あります。また、脂肪を保護して、下脂肪や内臓脂を形成する効果成ります。

Acupuncture NEWS

5月1日（木曜日）

責任興昌古集名編



伊勢志摩路俳句便名古浩子  
さわやかや点々海女の黒スリツ  
み婆の手は忙しく朝の言葉  
茶摘いづまでも野菜は高し今日もまた代打のモヤシ頑張る夕餉  
童謡の中揺れておる桜の花母校は介護施設となりぬ

損をれてかく故にあにさ  
傷しる治らり意大る廣ら  
のたよ療膿、にきまに過部う  
をややな打江戸程位にに排けけ  
ての「代出どどぐ膿灸時  
組お表さのをさ」で代  
白織灸させ痕つて



す究る善しつ加そえツもま法ツ期と  
でこたプに用血ボぐすにボ待で  
わと鎮内やよたが行かさがはをで一  
かが痛臓、るめあをらの、鍼刺き層  
つ近効機神代、り良体燃お灸激ま  
て年果能経謝血まく内焼灸がす。効  
いのがのをの流す。すに熱にある  
ま研あ改介ア増る伝をはり療

灸尾かし灸すり家の江す。を国戦いれし神ににてに日す。  
す芭のた施え、庭生戸ゆ蕉俳るも聖より「三あり、里る松に松

。し武国きるた社僧仏おは本  
て将時まな灸仏医教りすで  
いた代しんど法閣がの、では平  
たちに定もの広普鑑に平安  
よもは、着考名め、と時倉行時  
ようおし案をてさ冠各代れ代  
で灸戦

ますまう代中灸そまする。前國の歴そも、  
と世元春秋は紀前秋は古く、お  
され8戦古く、おいに世國く、お  
ま始紀時も機能活い球もああると  
ときれる修加に効免機と  
いに世國く、おも化胞増と  
きれて効果疫能も

## お年寄りの方の対策

日が人ますい汗  
中らのするたを涼適  
体がと日だし度調  
いはらしいにをた  
少だ部考だとしら  
屋、えし思意と  
で一な本い識か

?いりけ夏れと適為熱  
い多は場てが度に中  
のめ塩のい大に水症  
でにを料ま切摂分に  
し入り理すだ取とな  
よれつの。とす塩ら  
うたも味で言る分な  
からよ付はわこをい

## 塩分の取り方

るも摂て用調油うけせ因にす合り過  
と優りあし味、よをんになりは汗  
と思し過ぎて料塩り意。もり高と分か  
いいぎる味を麹は識塩なり血過をかり  
ます。理、塩けまど増るのか圧剰意な  
に体分をく発やと味ねの摂識いあ  
なにもし活酵醤い付ま原取し場ま

とうやでツす当島の月ますまう序をまづ文に奥添え細い道に一か  
島かし、ボね文章かが足にある三里足のこの節を島の月ますまう序をまづ文に奥添え細い道に一か  
ががて足に文章かが足のこの節を島の月ますまう序をまづ文に奥添え細い道に一か  
が対處ますこれとが癒する具

よ療医力來つ患症更痛は体  
う法学をがてなな年、  
とを持つておどり多の障、  
い代きつり岐婦害痛状  
え表出自するすす然人に人やの  
でる東治間わ科不ほ筋して  
し治洋癒本た疾妊か肉て

は取くで海んのまで面く暑来けもトし袋すて漬い菜がら  
發れれむ藻でで保で倒なく上でみ、たにねお物うはな撮るま  
酵まるくをすと存きないてが即込塩わき  
調すカみい つすて時時火り席ん麹かゆ  
味しりをれ てれ、も、をで漬で、めう  
料、ウ取る もばそ袋調使す物おお、り、  
な塩ムつこ 楽いの一理い のく酢ト、  
の麹もてと ちいまつがた 出だでマ戻

じにくくは  
まうケーか原な暑  
スか原な暑  
がつ因つき  
がつてを  
多いし熱い感

ラフ器にみ大に才る好ま醤ボ作1  
、'にするよ根すク  
大納べるうをす  
根、豆、ビ  
みよオク  
にするうを  
がすりを  
千切りす  
みぜ油ウ  
のあ、ル方  
味わわに、  
にせさ  
仕るび納  
豆、入豆、  
上。上げお  
れ

レわ醤ベみ大才納一  
モさ油ビよ根  
ンび小一う2  
果適さりがcm  
汁大さじ2  
適量

バ納  
ネバ  
和え  
オクラ  
のネ



で腸を綺麗にして  
まする効果があり  
ます。

体も陳を●エ酸高●助疲すでは●らにビにが●♪  
にち代適納シ、め黒けれく、す大身含タミン  
、謝量豆酸疲る酔るがなりより根体み、ンCも  
疲を摂たれ必新働ちなりお豊富な紫外線か富  
れ正つん含を須陳きなまます吸ろります  
に常てばみとア代も胃腸  
くに、くまするクノ謝  
いた新質を

●バプチネ●で中B1おヤ\*果が  
テにンバ納す症1を刻汁をの  
で働はネ豆、予もし回せ、レ  
疲れまタミンにバ  
れた体へ夏ツム  
アムに取にモロへる  
効果的熱ンにイ