

グッと"2"心

Four-leaf

2021.7月号

「偏頭痛歴20年以上の男が毎日ヨガをやってみた結果が、まさかの・・・」

皆様、こんにちは。フォー・リーフ代表の隅です。突然ですが私、もうかれこれ20年以上週2~3回襲ってくる頭痛に悩まされております。時には朝起きた時点から痛みがあったり、仕事中に突然痛みが襲ってきたりという事が多く、既に頭痛薬は飲んでも全く効かない状態です。脳外科にも通いましたが原因は不明なので上手く付き合っていくしかないと言われておりました。自分的には昔、親しらずを抜いてからこの様な事が増えてきた気がしております。

(抜くのにかなりの時間と痛みが伴いました)

自分なりに、いくつかの改善方法を持っていたのですが3か月前から毎朝「肩ヨガ」を20分始めてみました。すると、どうでしょう。朝起きた時点で頭痛がある時もヨガ後は毎日すっきりして、頭痛もなくなり仕事もはかどる様になりました！



同じ様な悩みをお持ちの方は是非試してみてくださいね！

「YOUTUBE」
B-LIFE チャンネルを見て日々、実践中です！

たっぷり野菜を食べる←どうすれば食べられるの??

最近気になっているのが、肝臓の値です。少しずつ上がってきました。さあ困った！！そこで食生活を見直すことに。バランスの良い食事をおすすめされていますが、まずは野菜をたっぷり食べることから始めようと、一日の野菜を食べる量を厚生労働省で調べました。成人350gと書かれていますが、これがどれくらいのボリュームかという、よくあるほうれん草の小鉢で約70gです。350gならその5倍です！私の好きな生のレタスサラダは水分が多い為なかなか量は取れません。では、どのようにして食べていけばいいのでしょうか？



画像参考：北九州市・市政だよりより

◆スタッフに聞いた！野菜をたっぷり食べる方法

- 具たくさん野菜スープにする。(キャベツ、ニンジン、玉ねぎ、カボチャ、きのこなど)
- フレッシュ野菜ジュースにする。(ニンジンたっぷり、リンゴ、レモン、豆乳など)
- 野菜のおひたしや、煮物など味を付けずに煮ておき、食べる時に味を付ける。(飽き防止)
- 蒸し野菜をサラダ、付け合わせにしてみる {カレー粉(減塩)や、ツナ(タンパク質)なども入れると食べやすいです。}



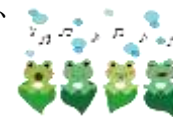
疲労回復・食欲増進に ~簡単しそジュース~

- ① 赤紫蘇の葉だけを取り、水洗いする。
- ② 鍋にお湯を沸かして、紫蘇を5分位茹でる。葉をざるで濾して溶液のみにする。
- ③ リンゴ酢や砂糖を入れて、冷めたら容器に移して冷蔵庫で保管。水や炭酸で希釈して出来上がり♪(目安; 茎付赤紫蘇 300g、リンゴ酢 400cc、砂糖 200g、お湯 1L) 絞り切った紫蘇の葉は、塩とクエン酸等を加えれば紫蘇ふりかけとなり、香りも高くとても美味しいです。



夏場の季節のお願い

梅雨も明け、夏もやってきました。スタッフの熱中症予防の為にも、作業時の水分補給と、作業中のエアコン使用をお許し頂きますよう、お願い申し上げます。



■編集後記

久しぶりの晴れ間にパンを買って辻堂の海岸へ。パンを片手にのんびり海を見ていたら、急に黒い影が現れ、私の持っていたパンを取られてしまいました。犯人は鳶でした！音もなく急降下してきてパンだけを掴み去っていく、すごい技でした。(星)

株式会社フォー・リーフ

〒251-0047 神奈川県藤沢市辻堂 1-4-19
SURF ビル 5F
TEL 0466-47-7477 FAX 0466-47-7471
URL <http://4leaf.co.jp/>

