

“血のめぐり”で整える秋の体調ケア～椅子でできる簡単ストレッチ～

9月に入っても蒸し暑い日が続きますが、少しずつ季節は移り変わっています

夏の疲れが出やすいこの時期、「なんとなくだるい」「肩や首が重い」「足がむくむ」…
そんな体の不調は、血のめぐりが原因かもしれません。

椅子に座ったままできる簡単なストレッチで、体を無理なく動かし、血流を促してみましょう！

✓ストレッチのやり方（背伸び）

1. 椅子に座って背筋を伸ばす
 2. 両手をゆっくり上に伸ばす
 3. そのまま5秒キープ→ゆっくり下ろす（×3～5回）
- 呼吸を合わせると、リラックス効果UP

 朝の目覚めや、日中の気分転換にもおすすめです♪

 栄養士ブログでは、ほかのストレッチも詳しくご紹介しています！

気になる方はぜひご覧ください♪



♪形成外科からのご案内♪

気になる“しみ”にお悩みの方へ！

しみの多くは、紫外線や加齢によってできるメラニンの蓄積が原因。

「できてしまったしみ」を薄くするには、早めの治療がカギです

当院ではしみの種類や状態に応じて、以下のような治療をご用意しています。

◆レーザー治療（1回 ￥11,000～）

メラニンに反応し、短期間での効果が期待できます。主にそばかすや濃いしみにおすすめ。

◆光治療（IPL）（1回 ￥5,500～）

しみだけではなく、くすみや毛穴の改善にも◎お肌全体のトーンアップにおすすめです。

◆レーザートーニング（1回 ￥11,000～）

肝斑（かんぱん）や薄く広がるしみに。週1回×5回（1クール）が目安です。

◆アザ（青色・茶色・黒色など）・刺青・アートメイクの除去をご希望の方も状況に合わせてレーザー治療が可能！

◆気になる症状がある方は、お気軽にスタッフまでご相談ください！



～今月のレシピ（主菜編）～

なすとピーマンのレンジ蒸し～生姜香る ひき肉の和風あんかけ～

～材料（1人分）～

- | | |
|-----------------------------|-----------------|
| ・なす：小1本（約70g） | ★鶏ひき肉（胸）：20g |
| ・ピーマン：1個（約30g） | ★すりおろし生姜：小さじ1/2 |
| ・玉ねぎ：約30g | ★和風だし（顆粒）：少々 |
| ・しめじ：約30g | ★しょうゆ：小さじ1弱 |
| ・料理酒：小さじ1 | ★みりん：小さじ1 |
| ・水溶き片栗粉：水：片栗粉=1:1（両方小さじ1ずつ） | |

～作り方～

- ① 野菜（なす・ピーマン・玉ねぎ・しめじ）を食べやすく切る。
- ② 耐熱容器に野菜をすべて入れ、料理酒小さじ1をふりかけて、ラップをふんわりかけて600Wで3分加熱。
→野菜の風味UP&ふっくら仕上がり！
- ③ 小さめの耐熱容器に★を入れてよく混ぜる→ラップはせずに600Wで1分30秒加熱
- ④ ③に水溶き片栗粉を加えて混ぜ、再度30秒～加熱してとろみをつける
- ⑤ 蒸し野菜にあんをかけて完成！



9月10月の臨時休診のお知らせ

9月29日(月) 10月30日(木)

終日休診です。

秋野菜をたっぷり使った、レンジだけで簡単に作れる主菜レシピ🍁

生姜の香るひき肉あんが、蒸し野菜と相性抜群！

1品+ご飯で、たんぱく質・食物繊維もバランスよく◎

いつもご飯ありがとう😺
今月も元気に過ごしてね！

