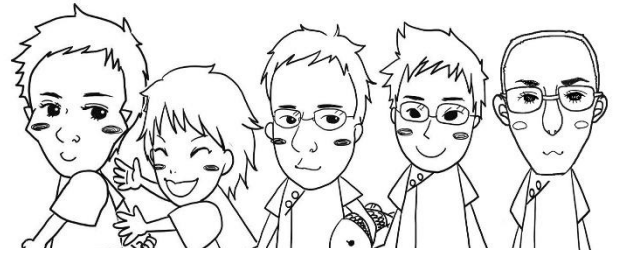


きむらカイロ通信

VOI.41



2016年 1月 27日発行

「鬼は外、福は内」号

ごあいさつ

こんにちは。きむらカイロスタッフの岸野です。みなさんの地域では「どんど焼き」というお正月行事は行われますでしょうか？聞いたことない方もいるかもしれませんね。「どんど焼き」、「さいの神」とも私の地域では言います。お正月飾りやだるま等をそれぞれの町内会で集めて、お焚き上げの様に火にかけるお祭りです。1月15日頃に行われているのですが、うちの地域ではその炎でお団子を焼きます。それを食べると健康に過ごせるというものです。引っ越してきた方が知らずに火事と思って消防を呼ぶのはあるあるになっています。

皆様 こんにちは、きむらカイロの村尾です。東京は暖かい年明けでしたが、皆様いかがお過ごしでしたか？今回は前回に続いて、「**食べ物の消化と吸収**」を考えていきたいと思えます。

前回「食べ物は口から入って、大きな物から小さな物に分解されて、吸収していく」とお話ししました。今回は分解され吸収される時の、栄養物のサイズを考えていきたいと思えます。

人の体に吸収される栄養物は、お腹の中の腸の細胞の中をくぐり抜けるので、その栄養物自体は人の目では判別出来ない、微細なサイズになります。

サイズを測る単位で、長さだとメートル[m]、重さですとキログラム[kg]などの単位を使います。ただとても小さな物質の場合だとサイズを比較するのに、原子量や分子量という言葉があります。この原子量や分子量は「原子や分子の核に含まれる陽子と中性子の数の総和」ということになります。

それでは吸収されるときに栄養物のサイズを分子量で比較してみましょう。

品名	分子量
水	18
グルコース (ブドウ糖)	180
ビタミンC	180
グルタミン酸 (アミノ酸)	135
コレステロール	341
ヒアルロン酸	1,000,000以上
コラーゲン	100,000以上

上の表を見ていただきますと、ヒアルロン酸とコラーゲンが桁違いに大きな値なのが判ると思えます。これはヒアルロン酸やコラーゲンはサイズの的にも、そのままでは腸から吸収できないことを表しています。

ヒアルロン酸は糖が沢山集まって構成されている物質なので、それぞれの糖に分解され、コラーゲンはアミノ酸に分解され、体内に吸収されます。

そのため、ヒアルロン酸やコラーゲンはそのままでは体内に吸収できません。食品でこれらのものを食べても、体内には別なものに分解されて吸収されます。

今回は食べ物の消化と吸収を考えてみました。

皆様 お風邪など引かれない様、お体をご自愛してお過ごしください。

スタッフのひとりごと

木村 康彦



こんにちは。木村です。年末年始は新潟スキーの予定でした。以前も泊まった民宿に予約をしていたのですが、越後中里スキー場の積雪量が足りなくて、結局キャンセルをしてしまいました。そのため、お正月は近所の公園やスーパーに出かけるくらい。唯一の遠出はスーパー銭湯です。永山駅（京王線・小田急線）の目の前にある「竹取の湯」というところなのですが、食事できる畳敷きの大広間では中国雑技団のショーを開催していました。1月11日（祝）は浦安にある大江戸温泉に行きましたが、スーパー銭湯ではこちらに軍配があがります。規模も大きく、何よりも広い水着ゾーンでは家族全員でお風呂に入れるので、とても楽しいのです。

大掃除で子育て関連の本が15冊も出てきました。迷走する自分に気づいた次第です。3番目が生まれてからは買ってないのですが、当然今の子育てに自信があるわけでもなし。先日の夜は①キツイ物言いをする中1長女に説教②小2の息子に靴下の脱ぎっぱなし（500回目）を怒鳴る③、えんえんと泣き続けている2歳児を抱き上げ、「泣きやまないから神田川に捨ててきます」と、家を出る。10数分間で①②③の事件が連続発生しています。泣き叫ぶ幼児を抱えながら鬼の形相で川に向かう私を通行人が見る。気配を感じて振り返ると、息子が裸足で追いかけてきました。本当に捨てやしないかと心配したんですね。こんな毎日です。

木村 絵子



村尾 謙



私は地域の消防団に所属してまして、去年の暮の12/29に歳末の防火パトロールに参加してきました。その日は夜6時に消防団の詰所に集合します。それから消防車にのり、管轄地域のパトロールをします。「現在歳末の火災予防運動中です。皆さん火の周りに注意しましょう」とマイクで喋りながら消防車で回っていきます。

パトロールの合間に詰所で暖を取りながら、食事をして団員の皆さんと親睦を深めます。私は普段あまり近所の方々とお話しをする機会が無いので、毎年この機会を楽しみにしています。

今年の年越しは、お蕎麦ではなく山梨県名物の「ほうとう」を食べて年を越しました。30日に妻と奥多摩方面から塩山を抜け、山梨県の石和温泉のあたりに抜ける道を通ってドライブしました。その途中、奥多摩から山梨県に入つてすぐのところにある丹波山（たばやま）村に、「道の駅たばやま」というところがあります。そこには「のめこい湯」という日帰り温泉があるのですが、年末の夜7時過ぎにもかかわらず、けっこうにぎわっている様子でした。リュックを背負った人もいたので、登山帰りに寄つたのでしょうか？こんな寒いのにまだ山に登る人がいることにびっくりしました。ちなみに「ほうとう」は帰り道に談合坂のSAで買って帰りました。

岸野 浩之



東 裕之



妻が営んでいる米粉カフェ、最近ではすっかりグルテンフリーカフェになって食物アレルギーをお持ちの方や外国人のお客が増えてきています。先日は、日本初のベジタリアン・マガジン“Veggy”に、まるで日本代表の様にお店を紹介していただきました。そんな中、今年は、パン工房を始めようとしています。しかも、自分たちで工房自体をハンドメイドしよう！実際に手作りの工房の見学会や保健所に出向いての情報収集、IKEAのDIYキッチンコーナーでの物色、ウェブサイトの閲覧など、妻は理想の工房がどんどん頭の中で膨らんでいます。そしてそれを手掛けるのは、私！！不安が膨らみつつも夢いっぱい2016年になることを楽しみにしているのであります。

2月の臨時のお休み

◇ 8、11、22日お休みします。

ご感想メール、お待ちしております

kimura3@paw.hi-ho.ne.jp



きむらカイロプラクティック・吉祥寺
0422-41-3240 火・祝定休 土日診療

〒180-0003 東京都武蔵野市吉祥寺南町1-11-11 武蔵野ビル5階

☆きむらカイロスタッフブログ（木曜更新）好評！