

▼ バックナンバーはこちら

<https://aoba-g.com/sitenai/aoba-newspaper.html>

皆さん、こんにちは。今週も皆さんに是非知っていただきたい素敵な話題、『あおばのちょっと良い話』『知っているようで知らない 栄養のお話』の2点をお届けします♪

Contents.1

あおばのちょっと良い話

現在あおばグループは、全国に50店舗以上展開しており、日々の患者様との素敵なお話や、出来事が沢山あります。今回は、そんな素敵な出来事を少しご紹介します♪今回は、神奈川県エリア『**あさひ鍼灸整骨院**』のお話をお届けします。

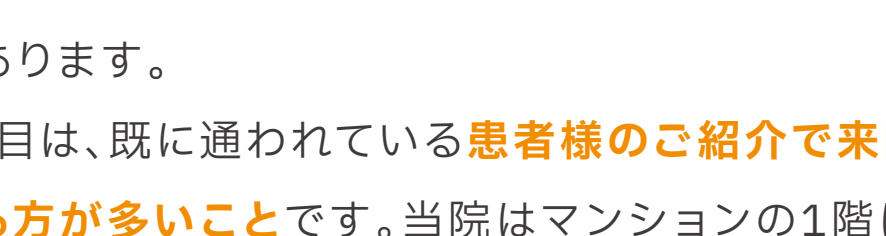
Part.1 実は、あおばの2号店です！

お元気様です、あさひ鍼灸整骨院 院長の古石です。この度は、この場であいさつ・紹介の機会を頂き感謝いたします。

今私が担当している神奈川県エリアの『**あさひ鍼灸整骨院**』ですが、沢山の患者様のご支持をいただき、おかげ様で**2023年7月9日で開院16年目**を迎えます！

株式会社あおばが創業して2番目に古い院ですが、実に様々な患者様がいらしています。

開院当時から通っていらっしゃる方。以前の症状が治り、しばらく間が空き、また別の症状が出て再び当院を頼って下さる方や、「通りの看板を見て、気になってたんだよ」と気さくに声をかけてくださる方もいらっしゃいます。



術者・受付さんの合計8名のスタッフで日々患者様をサポートしております♪

Part.2 あさひ院の患者様の特徴

当院へ通ってくださる患者間には、大きく2つの特徴があります。

1つ目は、既に通われている**患者様のご紹介で来院される方が多いこと**です。当院はマンションの1階に店舗がありますが、同じマンションだけでなく、離れた場所にあるマンションからも通ってくださる方も！**同じマンションのお友達、同じ体操教室に通う仲間、ご家族**を紹介していただいたり、中には一家全員で来られる方や、3世代に渡り当院を頼ってくださるご家庭もございます。

2つ目は**比較的年齢層が高いこと**。90代の方も何人もいらっしゃいますし、大半は何と徒歩で来院！

そして**一番上の方は97歳！！**受け答えもよどみなく、会話を楽しみに元気に通われています。



私たちが患者様をサポートするだけでなく、私たちも沢山の患者様に支えられている事を日々実感しております。

Part.3 選んでいただく、その意味

当院は、長く頼りにしてくださる方、当院を信じてご紹介くださる方など、多くの患者様にいらしていただいておりますが、それは**「それだけ多くの期待」が寄せられているということ**。

非常にありがたいことですが、同時に緊張感も伴います。その期待を裏切っていないか？その期待以上にこなされているだろうか？**日々自問しながら、今日も治療に入ります。**

勿論、院長である自分一人だけでは到底かなえられません。**あさひ院の全スタッフで丸となって応えていく事が大切です。**

患者様の期待に応えるため、全力で邁進していく所存です！これからも、どうぞよろしくお願いいたします。



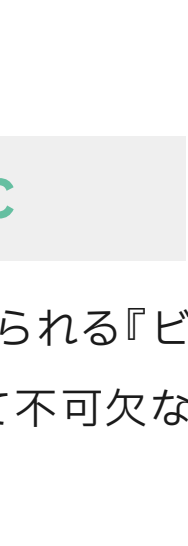
当院に10名以上紹介して頂いたTさん。頼りにして下さい、本当にありがとうございます。

Contents.2

知っているようで知らない 栄養のお話

水溶性ビタミンとは？

こちらは前回コラムの続きとなります。是非バックナンバーもお読みください。



前回までは水溶性ビタミンの『ビタミンB群』について説明しました。今回は、もう一つの水溶性ビタミンである『**ビタミンC**』についてお話します。

Point.1 水溶性ビタミン②：ビタミンC

美容のサポートに大きな役割がある事で知られる『**ビタミンC**』ですが、美容以外にも身体にとって不可欠な栄養素です。

役割① 日焼けから肌を守る

皮膚のメラニンの生成を抑え、**日焼けから肌をサポートする**栄養素です。

5月から紫外線は強くなります。意識的に**ビタミンC**を摂取するのがおすすめです。

役割② 抵抗力を高める

ビタミンCには、白血球をサポートし**身体の免疫機能を高める**作用の他、ストレスを緩和を促すアドレナリンの合成にも必須の栄養素です。

役割③ 組織を正常に保つ

ビタミンCは、**コラーゲンの生成に必須**の栄養素です。コラーゲンは皮膚・軟骨・骨などを構成する物質の一つであり、細胞と細胞を繋げる役割があります。コラーゲンがなければ細胞同士が結合できず、身体は正常に作られません。

役割④ 貧血予防

植物性鉄分(非ヘム鉄)の吸収率をサポートする作用があります。

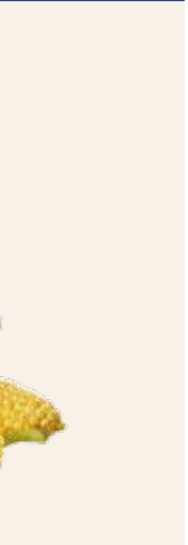
役割⑤ 抗酸化作用

ビタミンCには抗酸化作用があるため、活性酸素の抑制をサポートします。活性酸素は、生活習慣病やしみ・肌のたるみの原因となる物質を作るため、**ビタミンC**の摂取によりこれらの改善が期待できます。

Point.2 ビタミンCを過剰摂取すると…

殆どの栄養素は、どんなに身体に良いものであっても、過剰摂取すると害となります。しかし水溶性ビタミンである**ビタミンC**は、摂取してもその殆どが尿として排出されてしまうため、**過剰摂取の心配はない**とされている栄養素です。

身体に溜めておくことが難しい栄養素のため、**1日に何回かに分けて摂取することがおすすめです。**



Point.3 ビタミンCを含む食材

一日：1000～2000mg

ビタミンCは上記の通り、身体に溜めておく事が出来ず、体外に排出されやすい性質があるため、1日1000～2000mg摂取するのが理想的とされています。

なお、一般的に**妊婦は+10mg、授乳婦は+45mg、喫煙者はさらに多くの**ビタミンCを意識的に取る必要があると言われています。



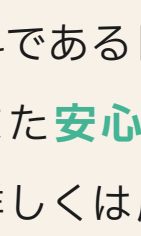
パプリカ
100g/180mg



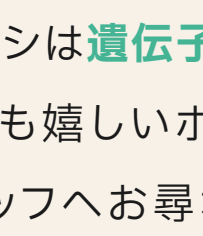
ブロッコリー
100g/55mg



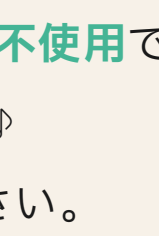
芽キャベツ
100g/110mg



レモン果汁
100g/50mg



オレンジ
100g/40mg



イチゴ
100g/62mg

キウイ
100g/71mg

薩摩芋
100g/29mg

じゃがいも
100g/11mg

水溶性ビタミンは水や熱に弱いといった弱点がありますが、薩摩芋やじゃがいも等は、でんぷんに守られているため比較的熱に強く、お料理におすすめです。

如何でしたか？『脂溶性ビタミン』『水溶性ビタミン』の特徴を頭の片隅に置いて、日々のメニューに是非役立ててみてください♪

＼ 1包でレモン100個分のビタミンC！ /

ビタミンCプレミアム

サプリメント

忙しい現代人に不足しがちな**ビタミンC**を、効率的&簡単に補給する**高純度サプリメント**！

トウモロコシ由来の**ビタミンC**を使用しており、原料であるトウモロコシは**遺伝子組換え不使用**です！

また**安心の日本製**も嬉しいポイント♪

詳しくは店頭スタッフへお尋ねください。

次回もお楽しみに！