



今月のラインナップ

朝食が身体のリズムを整える・・・菊池先生
味噌ラーメンのタグログ・・・田口先生
お仕事中のこっそりストレッチ・・・田中院長

パワーの源！！朝食が身体のリズムを整える

最近、若い人ほど朝食を食べない方が多くなっているみたいですね。2016年の厚労省の調べだと、20歳代が最も多く朝食を取らないようです。30代、40代も年々増えているようです。理由としては、「前日の夕食が遅かったために朝は食欲が湧かない」「少しでも長く寝たい」などが挙げられるようです。朝食の量は昼食や夕食に比べて少ないイメージがあるので、省略して昼食や夕食を沢山食べれば大丈夫、などと考える人もいます。ですが、朝食は身体のリズムを整える上で欠かせないものです。今回は、朝食を食べることでのメリットを4点紹介します。

●体内時計のリセット

朝食を食べることで身体のリズムを整えます。一日活動的に過ごせたり、睡眠の質の向上にもつながります。

●体温上昇

朝食を抜いてしまうと必要なエネルギーが補給できず、体温が上昇しづらくなってしまいます。体温が上がらなければ代謝も低下し痩せにくい体にもつながってしまいます。

●脳の動きを活発にさせる

朝食を食べることで脳にエネルギーの補給ができ、集中力や記憶力アップにつながりパフォーマンスが向上します。

●便秘の解消

朝食を食べることで腸が刺激されて排便を促します。朝食後にトイレの時間を作り排便をする習慣をつけることで便秘改善につながります。

今まで朝食を食べる習慣がなかった人は、まず何かを口にすることから始めましょう。野菜ジュース、ヨーグルトと果物の組み合わせは喉越しもよく、食欲がない人にも食べやすいメニューです。最終的には、バランスのよい朝食、ご飯と卵焼き、野菜の味噌汁のような主食、主菜、副菜を揃えて取れるのが良いですね。朝食を食べることがパフォーマンスアップにもつながるので、是非とも朝食習慣をつけてダイエットや仕事に活かしていきましょう。

冬に食べたい味噌ラーメンは、タグログにお任せください！

寒くなってきましたね。冬が苦手な田口…。今年はどう冬を楽しむか考えました！結果…「田口が選ぶ絶品味噌ラーメンセレクション」と題して味噌ラーメンの食べ歩きをしたいと思います。食べログならぬタグログといった感じでいきましょう！寒くなると無性に食べたくするのがラーメン。その中でも特に味噌ラーメンが大好きです。今回は先月行ったお店と、私が過去訪れて記憶に残っているお店をご紹介します♪

萬馬軒（新宿三丁目）

昔ながらの王道味噌ラーメンという感じです。スープはまるやかで濃すぎず薄すぎず、飲み干してしまう味です。麺は中太麺、フライパンで直前に炒められた野菜（ほぼもやし）がたっぷり乗っています。途中で花山椒を入れるとこれまた美味！個人的にかなり好みの味でした。



大島（船堀）

札幌の名店「すみれ」で修行した店主が営まれているお店で「TRYラーメン大賞」味噌ラーメン部門で三連覇を果たしています。第一印象は「脂すごっ！」です。そして、スープをすすると火傷する熱さです。表面の脂で湯気が立たず、熱さが密閉されている感じです。見た目程のしつこさはなく麺がこれぞ味噌ラーメンという感じの中太ちぢれ麺で美味しいです。



らーめんダイニングど・みそ（京橋）

とにかく熱々濃厚で味噌の風味が絶品！麺はもちりとコシがあり、シャキシャキのもやしとコーンも相性◎濃厚な味噌ラーメンが好きな人には確実にヒットすると思います。





ほのほのへの愛が止まらない

田中院長が薦める ~デスクワークの合間にこっそりストレッチ~

●パソコン作業などでデスクワークが続いた時にオススメのストレッチ
首・肩まわりのコリが解消され、コリが原因で起こる頭痛もやわらぎます。リンパの流れも良くなりますよ♪



①イスに浅く座り、両脚を開く。
両手をクロスして座面を持つ。

②頭を下げて、ゆっくりと背中を丸めながら身体を後ろに倒していきます。背中（僧帽筋・広背筋）が伸びます。呼吸しながら、10秒キープしましょう。

③②の形のまま、ゆっくりと首を左右にひねります。少しかごを上げるようにすると首の筋肉（胸鎖乳突筋）が伸びます。



今年も全員で（笑）
西の市へ行って来ました！
恒例のじゃがバタ！！



Happy Halloween!!



冬のHOTケアコース ~カイロいらすの温熱療法~

今年は、「手荒れ、冷え、指先のこわばり」や「冷えによる足のむくみ、痛み、しびれ」などに悩む方に受けて頂きたい内容です。医療機関でも治療に使用される「パラフィンパック」で辛い症状を解消していきます。

<コース内容> 手のオイルマッサージ&パラフィンパック

+

足のオイルマッサージorストレッチ 30分 ¥4320