



AOI通信 2011.5

今月のテーマは「腕・手の痛み」

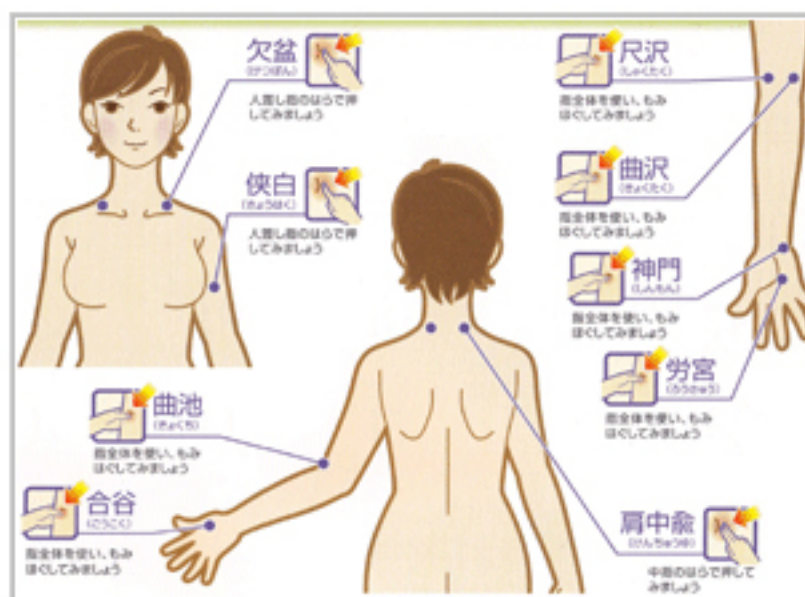
年齢とともに腕や手に痛み、しびれを感じるようになったら年を取った証拠。首の頸椎が老化してくると、手首が伸びない、物が握れないなどといった症状がでてくることがあります。

そんな腕や手の症状に効果的なツボは、首の後ろ、左右外側へ指二本分に位置する「肩中腧」と鎖骨のくぼみに位置する「欠盆」、上腕の手のひら側の乳首と同じ高さに位置する「侠白」、肘の肘窩中央の親指側に位置する「尺沢」、肘の小指側に位置する「曲沢」があります。

さらに、こぶしを握ると中指と薬指が手のひらの中間に位置する「労宮」、手首の関節の小指よりの端に位置する「神門」、肘を曲げてできる横しわの外側に位置する「曲池」、手の甲側の親指と人差し指の間のくぼみに位置する「合谷」なども効果的です。

若くても手首を激しく使う人の場合、手首の痛みやしびれが起りますが、これは筋肉の疲労。

この際も前述のツボを指圧するといいいでしょう。



引用 セイリン(株)「鍼のはなし 家庭で簡単ツボ療法」より引用・抜粋

旬の栄養 初鯉(はつがつお)

目に青葉、山吹もとぎす、初鯉。4月末から5月初めが鯉の旬です。

鯉は世界中の温暖な海域に分布し、大きな群れをつかって回遊して、日本近海には3月頃、九州近海に現れて、黒潮に乗って四国から千葉・北海道へとイワシ・アジなどの餌を追って北上します。

時速60kmから100kmで回遊する鯉は良質のたんぱく質をたっぷり含み、適度の脂肪がのっていて、味は濃厚な旨さです。

特に、老化防止や若返り作用をもつ核酸や、核酸の働きをよくするアミノ酸やビタミンが豊富で、更に、背中の青いイワシ・アジ・サンマと同様に、動脈硬化を予防し、頭の回転を良くすると言われる、エイコサペンタイン(EPA)を沢山含有しています。

カルシウム・鉄分も多いので、鉄欠乏性貧血になりやすい若い女性や、成長期の子供たちのバランスのとれた栄養補給にも優れています。

鯉のたたき、牛肉のようにステーキ風に表面をレアーに焼いて、生姜とネギの解毒・消化と共に、生臭さを消す薬味を添えた調理の知恵は見事です。