



## 店舗情報

### せきぐち整骨院

**発行者**…… せきぐち整骨院 院長 関口哲也  
**住所**…… 江戸川区松江 3-14-5  
**営業時間**… 月～金 8:30～12:00/15:00～19:30 土 8:30～14:30  
**お休み**…… 日・祝祭日  
**電話**…… 03-5662-1154

どうぞお気軽に  
お電話ください!

こんにちは！院長の関口です！

暦の上では秋を迎える（8月7日頃が立秋）頃ですが、やはり一般的に「夏」といえば8月ですね。本格的な厳しい暑さが続く中、夏バテや熱中症などせず元気に過ごせていますか？今年新型コロナウイルスの影響で、7月の東京オリンピックの1年延期をはじめ、全国の花火大会やお祭り、プールや海開きなどの中止が相次いでおり、例年とは異なる夏を過ごしている人も多いでしょう。楽しいイベントがなくなってしまうのは本当に寂しいものですが、来年以降にまた例年通りの夏の知らせが各地で聞けるよう、引き続きコロナ対策も継続していきましょう。また、家で過ごす時間が増える今だからこそ、できることを模索してみてください。後回しにしていたことや、やりたかったことを始めるチャンスかもしれません。ぜひ、この夏を有意義に過ごせますように！

## 夏休みの自粛



## 8月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 アサガオ・カンナ
- 💎 誕生石 ペリドット
- 👤 今月生まれの有名人
  - ・田村 正和 (8/1)
  - ・黒柳 徹子 (8/9)
  - ・タモリ (8/22)
  - ・北川 景子 (8/22)

## 📢 今月のお知らせ

休診日・イベント・その他お知らせについてご自由にお書きください。



# 院長の知恵袋

## コンセントの穴 左右で長さが違うのはなぜ？

自宅のコンセントの穴、じっくりと眺めたことはありますか？実は左右の穴の大きさが違います。左右に2つ並ぶ縦長の細いコンセントの穴は、よく見ると左側の方が少し長いんです。知っていましたか？この穴の長さが違う理由は、左右の穴で役割が異なるためです。コンセントにプラグを差し込んだ時、電気は右の穴から供給されて電化製品に届き、プラグから左の穴へ帰ってきます。この左の穴はアースと呼ばれ、万が一高圧電流が流れてしまった時などに、その電気を外へ逃がす役割を担っているため、左の穴の方が長いつくりになっています。身近なコンセントですが、穴の長さの違いは知らない人も多いようです。家のコンセントを見てみてくださいね。

## 「牛乳」だけにつけられた 紙パックのくぼみの正体

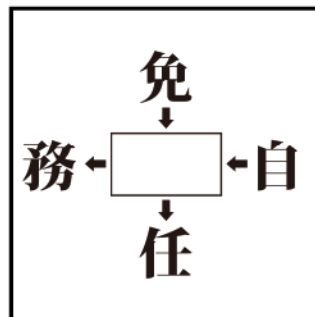
牛乳には、生乳100%の「牛乳」という種別のほかに、「低脂肪乳」や「乳飲料」などの加工乳があります。中でも種類別が「牛乳」のみ、紙パックの上部に「切欠き（きりかき）」と呼ばれる小さなくぼみがあるのを知っていますか？これは、目の不自由な方が、牛乳とほかの飲料を区別することができ、また、切欠きのついていない方がパックの開け口だと分かるようにつけられています。加工乳やジュースなどの紙パックには、このくぼみはありません。ただし、あくまで任意表示なので、全てのメーカーの牛乳についているわけではありませんが、ほとんどの「牛乳」には、切欠きがついています。間違いなく「牛乳」を選ぶ際の目安にもなるので、覚えておくと便利です。

## ◎ 頭の体操

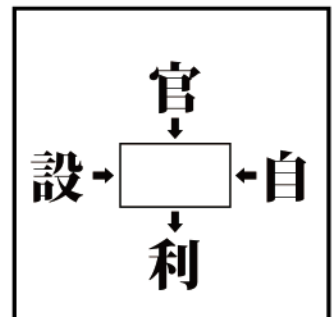
□に入る漢字を探してみましょう。



### 問題1



### 問題2



# 旬の食材レシピ

## 冬瓜と鶏ひき肉の煮物



## 8月の旬の食材10選

ピックアップ

冬瓜

◆ つるむらさき

◆ あおとうがらし

◆ ズッキーニ

◆ かぼちゃ

◆ きくらげ

◆ いんげん

◆ きゅうり

◆ さといも

◆ モロヘイヤ

## 材料 (4人前)

- ◆ 冬瓜: 400g
- ◆ 鶏ひき肉: 120g
- ◆ しょうがのみじん切り: 3g
- ◆ 水: 400ml
- ◆ だしパック: 2袋
- ◆ しお: 小さじ1/2
- ◆ 水溶き片栗粉: 大さじ2
- ◆ サラダ油: 大さじ1
- ◆ 小ねぎの小口切り: 小さじ1

## 作り方

- 1 冬瓜は皮とワタを取ってひと口大に切り、サッと下ゆでする。鍋に水とだしパックを入れて火にかけ、沸騰したら2分煮出して、火を止め、「だしパック」を取り出す。
- 2 フライパンに油を熱し、しょうが、ひき肉を入れる。肉の色が変わるまで炒め、(1)で作っただし汁と冬瓜を加えて煮る。
- 3 冬瓜がやわらかくなったら、塩で味を調えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。器に盛り、小ねぎを散らす。

ピックアップ

## 冬瓜は実は夏野菜！冬瓜を食べて夏バテ予防に！

「冬」の文字がつく冬瓜ですが、実は夏野菜の一種です。冬まで貯蔵ができることから、この名前がつけられたと言われていています。冬瓜は成分の90%以上が水分で、夏バテ対策にも効果的な食材です。また、水分が多く低カロリーな野菜のため、ダイエット食材としても注目されています。味のくせもなく、煮込み料理から炒めもの、和えものなど、様々な料理に活用できるのも魅力です。

冬瓜に含まれている栄養は、浮腫み解消に効果的なカリウム、美肌成分のビタミンC、肥満予防に役立つといわれるサポニンなどが挙げられます。水分が多いため、ほとんど栄養がないと思われがちですが、そんなことはありません。水分が豊富でカリウムを多く含むことから、高血圧の予防にも効果的です。効率良く体を冷やす作用もあるので、冬ではなく夏に味わいたい野菜ですね。



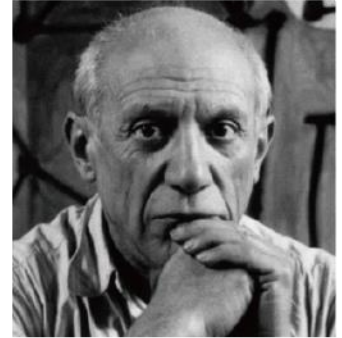


# わくわく物語



パブロ・ピカソ (1881~1973 年)

行動が、全ての成功への  
基本的な鍵である。



パブロ・ピカソは、スペインに生まれ、フランスで制作活動を続けた画家です。生涯でおよそ1万3500点の油絵と素描、10万点の版画、3万4000点の挿絵、300点の彫刻と陶器を制作し、最も多作な美術家として、ギネスブックにも記されている人物です。フランスの画家ジョルジュ・ブラックとともに、当時革新的だった絵画様式であるキュビズムの創始者として知られるなど、世界中で最も有名な画家の1人でもあります。

1881年、ピカソはスペイン南部のマラガで生まれました。美術教師の父のもとに幼い頃から絵を描き始め、11歳の時には美術学校に入学しています。父もピカソの才能を認め、絵の道具を息子に譲り、自らが描くことをやめてしまったほどです。

1897年、ピカソが16歳の時に、父の指導のもとで描いた

『科学と慈愛』が国展で佳作を受賞しました。その後、マドリードの王立美術アカデミーに入学するも、学校で学ぶことの無意味さを悟り、中退します。そしてプラド美術館に通い、名画を模写することで、絵画への道を求めていきました。

1899年、バルセロナでピカソは自身初の個展を開催し、ピカソに注目が集まり始めます。1901年、19歳の時に、ピカソはパリで初めての個展を開催し、「青の時代」が始まります。ピカソは作風が目まぐるしく変化した画家で、それぞれの時期で「〇〇の時代」と呼ばれています。1905年からは「ばら色の時代」、1907年からは『アフリカ彫刻の時代』、その後も作風を変化させながら、多くの作品を生み出しました。晩年の作風は、後の新表現主義に大きな影響を与え、生涯を通して次代を先取りする画家であり続けました。1973年、ピカソは91歳でその生涯を閉じています。

## 身体のみめ知識



### 夏には夏の冷え対策！夏の冷えリスクと予防法



暑い夏は、薄着で過ごすことが多い、靴下を履かない、冷たいものばかり口にするなどの条件が簡単に揃って、意外と体が冷えにさらされています。さらに、エアコンが効きすぎた室内で長時間過ごしたり、屋外と屋内の気温差によって、自律神経自律神経が乱れて体調不良が起きやすくなります。少しの工夫で、夏の冷えから体を守る習

慣を身に付けましょう。薄手の上着を常に持ち歩く、オフィスではひざ掛けをかける、素足で過ごさず靴下を履く、水はできるだけ常温で飲む、冷たいものばかり飲み食いしないなど、熱中症対策と同時に、冷えすぎを防ぐ対策も取り入れることで、健康だけでなく代謝を低下させないダイエットに良い効果も期待できるはずです。

