



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！

今年是全国的に梅雨明けの知らせが遅かったこともあり、もう9月！？もう秋！？と驚く人も多いかもしれません。個人的には、毎年マクドナルドの月見バーガーの発売が始まると、「今年も秋が来たなあ」と感じたり。とはいえ近年では、9月はまだまだ真夏のような暑さの日も多くありますね。熱中症への対策も油断することなく継続していきましょう。

秋といえば、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋など色々言われます。新しいことを始める際、最初からあまり頑張りすぎると、三日坊主で挫折してしまいがち。続けるコツは、お風呂に入ったり、歯を磨くことのように、“習慣”にすることです。頑張りすぎると、なかなか習慣化につながりません。何事も、自分に合った方法を見付けることや、長い目で見た結果をイメージすることがとても大切だと思います。

秋深し



9月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 キキョウ・オニユリ
- 💎 誕生石 サファイヤ
- 👤 今月生まれの有名人
 - ・谷 亮子 (9/6)
 - ・松田 翔太 (9/10)
 - ・安達 祐実 (9/14)
 - ・東山 紀之 (9/30)

📣 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

色鉛筆が六角形より丸形が採用される理由

一般的に、六角形をしている黒鉛筆と比べ、色鉛筆は丸形のものが多いですね。黒鉛筆が六角形なのは、握りやすく安定しやすいことや、転がりにくく机からの落下防止にも役立っています。一方色鉛筆の場合、黒鉛筆に比べて芯が太くて柔らかく、折れやすいのが特徴です。六角形の鉛筆だと、握った時に力が一点に集中してしまいますが、丸形にすることで、どこを握っても芯と軸との距離が一定になり、芯にかかる力が均一になって折れにくくなります。また、色鉛筆は絵を描く際に使用されることが多く、黒鉛筆よりも様々な持ち方が想定されています。このような理由で、色鉛筆は丸形が採用されることが多くなっているのです。

カップ麺の美味しさの秘密を改めて知る

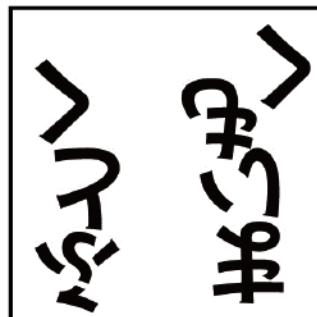
時々無性に食べたくなるカップ麺。実は日本で発明された、日本生まれの食べ物です。カップ麺の麺には小さな穴がたくさん開いていて、その穴からお湯を吸い込むことで、短時間で麺が柔らかく、美味しく出来上がります。カップ麺の待ち時間といえば「3分」が定番ですが、実は現在の技術では、1分ほどで仕上がるようなカップ麺を製造することも十分可能です。しかし、3分間待つことで、空腹感が増してより美味しく食べられるようになるんだとか。逆に5分だと待ち時間が長くてイライラしてしまうこともあり、やはりカップ麺の待ち時間は「3分」が最適のようです。保存もきいて美味しく、お湯を注ぐだけで簡単に食べられるカップ麺…素晴らしい発明ですね！

◎ 頭の体操

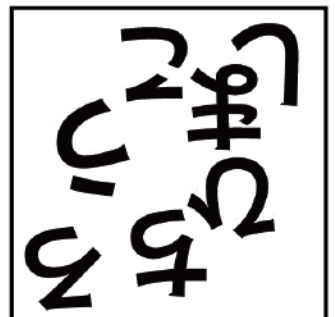
2つの県名をあててください。



問題1



問題2



頭の体操 答えへ ← 問題1 > まもと・ふくい 問題2 ひろしま・こうち

旬の食材レシピ

里いもの素揚げ



9月の旬の食材10選

ピックアップ

里芋

◆ みょうが

◆ あしたば

◆ まつたけ

◆ いんげん

◆ しいたけ

◆ さつまいも

◆ おくら

◆ つるむらさき

◆ ズッキーニ

材料 (4人前)

- ◆ 里芋: 小サイズ8個
- ◆ ほんじお: 少々
- ◆ 薄力粉: 適量
- ◆ 油: 適量
- ◆ 天つゆ: 適量(お好み)
- ◆ レモン: 適量(お好み)



作り方

- 1 里芋の皮をむく。むいた里芋を塩でもんで水洗いし、ぬめりを取る。
- 2 水気を拭き、耐熱皿に重ならないように並べ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分ほど加熱し、薄力粉をまぶす。
- 3 165~170℃に熱した油で、竹串を刺して中までスッと通るまで揚げる。
お好みで、天つゆやレモンなどを添える。

ピックアップ

里芋のぬめりは栄養たっぷり！落とすすぎないで！

里芋は、ねっとりとした食感やうま味が特徴の野菜です。食べ応えがある一方で、イモ類の中でもカロリーは意外にも低め。水分量が多いので、ダイエット中でも美味しく食べることができます。

里芋の栄養を見てみると、カリウムを多く含み、浮腫みの予防に役立つほか、高血圧や動脈硬化の予防にも効果が期待できると言われています。また、里芋の独特のぬめりには、ムチンという成分が含まれ

ていて、肝臓や腎臓の弱りを防止してはたらきを強化したり、老化防止などにつながると言われています。さらにムチンは、たんぱく質の消化・吸収を高めて胃腸のはたらきを活性化させ、潰瘍(かいよう)などの予防にも役立つほか、便秘の予防改善効果なども期待できます。里芋を調理する際には、洗いきぬめりを落とすすぎないようにするのがポイントです。



わくわく物語



上杉 鷹山 (1751~1822 年)

為せば成る、為さねば成らぬ、何事も。
成らぬは人の為さぬなりけり。



上杉鷹山（うえすぎようざん）は、江戸時代中期の大名です。米沢藩の第9代藩主として、困窮した藩財政を再建したことで知られています。また、アメリカの35代大統領であるジョン・F・ケネディが、「最も尊敬する日本人」として名前を挙げたことでも有名です。

鷹山は、1751年、日向国高鍋藩6代藩主・秋月種美の次男として生まれ、10歳の時に米沢藩8代藩主・上杉重定の養子として迎えられました。藩主になったのは鷹山が17歳の頃でしたが、当時の米沢藩は莫大な借財を抱えて身動きが取れない状態でした。この困窮した藩を立て直すために鷹山がとった政策には、自信の生活費を約8割削減、藩士だけでなく農民も意見を言える上書箱の設置、田畑の整備、特産品の開発、藩校「興讓館」の創立など、この他にも様々な取り組みを考え、実行しています。12か条からなる大儉約令を発令し

た際、重役の一部から強い反発を受けながらも、鷹山は率先して儉約を実行していきました。1782年から1788年にかけて起きた天明の第飢饉の際にも、鷹山の政策のかいあって、1人の飢餓者も出さなかったとされています。

1785年、鷹山は35歳の若さで家督を上杉治広に隠居しますが、引退後も治広の強い要請によって、相談役として藩政に参与していました。引退後の大事業としては、「寛三の改革」が挙げられます。上書箱を設け、藩財政再建のための意見を広く求めました。その結果、鷹山の晩年、米沢藩は財政の危機を脱し、健全な状態になることができたのです。

「為せば成る、為さねば成らぬ、何事も。成らぬは人の為さぬなりけり。」は、「やればできる、何事もやらなければ成功しない。できないのは、やろうとしないからである。」という、鷹山が家臣に対して詠んだ歌です。

身体のみめ知識

水の飲み過ぎで起こる「水中毒」にご注意を

ダイエットや美容のために、水を毎日たくさん飲むと良い！と聞いたことがあると思いますが、最近増えているのが「水中毒」の症状です。水中毒とは、過剰な水分補給によって生じる中毒症状で、めまいや頭痛、吐き気、浮腫みなどが挙げられます。水中毒は、水そのものが毒素になるわけではなく、水を大量に飲むことで、体内のナトリウ

ム濃度の低下、つまり血液中の塩分が少なすぎることによって引き起こされます。

水を飲むことで健康効果や美容効果が期待できる一方で、水の飲み過ぎが健康をおびやかすこともあるということです。いくら体に良いからといって、何でも飲み過ぎたり食べ過ぎたりするのは危険な一面もあるということです。