



## 店舗情報

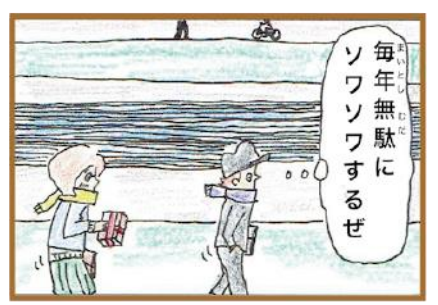
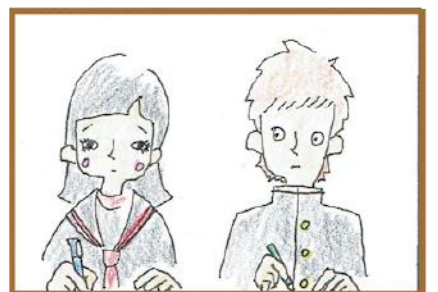
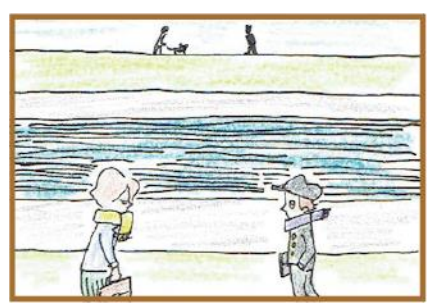
### せきぐち整骨院

発行者…… 関口 哲也（柔道整復師）  
 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…… 日曜・祝祭日  
 電話…… 03-5662-1154

どうぞお気軽に  
お電話ください!



## バレンタインデー



こんにちは！院長の〇〇です！

冬と春の節目である立春（2月4日頃）を過ぎれば、暦の上では春になります。立春以降の寒さは「残寒」「余寒」と呼ばれますが、夏の「残暑」と同様に、まだまだ冬本番の寒さが続いてとても「残寒」という印象ではありませんよね。やはり“暦の上”と“身の上”では、感じ方が全然違います。身の上で春を感じられるのは、まだまだ先になりそうです。

この時期になると受験シーズンが本番を迎えますね。昔はゲン担ぎの食べ物と言えばトンカツやかつ丼などが定番でしたが、最近では有名なお菓子メーカーがこぞって受験に縁起の良いネーミングの商品を売り出しています。「キットカット（きつと勝つ）」「カール（ウカール…受かる）」「トッポ（トッパ…突破）」「キシリトール（きっちり通る）」など！クスッと笑顔になれるようなネタで受験生を応援してあげるのも良いかもしれません。

## 2月のゆかりのもの

- ❁ 誕生花 梅 (2/1)
- ❖ 誕生石 アクアマリン
- 👤 今月生まれの有名人
  - ・劇団ひとり (2/2)
  - ・福山雅治 (2/6)
  - ・森本レオ (2/13)
  - ・アントニオ猪木 (2/20)

## 📢 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

## 「建国記念の日」の“の”が持つ深い意味

2月11日は国民の祝日である建国記念の日です。文字からもイメージできる通り、日本の建国記念の日は建国をしのび、国を愛する心を養う日として、1966年から制定されました。何気なく「建国記念日」と口にする人も多いのですが、正しくは「建国記念“の”日」です。実はこの“の”には、忠実な建国の日ではなく、建国されたという事実そのものを記念するという意味が込められているそうです。日本では実際の建国日が明確ではなく、建国神話という話をもとに建国を祝う日を定めています。日本神話の登場人物で初代天皇とされる神武天皇の即位日を、明治期に新暦に換算した2月11日を建国記念の日としているのです。実際に日本がいつどのようにできたかということについては、いまだに謎も多いようです。

## 日本は世界で最も雪が降る国！？

日本国内でも雪が多く降る地域とほとんど降らない地域がありますが、実は日本は世界一の豪雪国ということを知っていますか？海外メディアが発表した「世界の積雪量が多い年ベスト10」には、なんと日本の都市が4つもランクインしていたのです。しかもそのうちトップ3は、全て日本の都市でした。ランクインした都市は、8位に秋田市、3位に富山市、2位に札幌市、そして1位が青森市でした。これは人口の多い都市を反映したランキングのようですが、人口が多い都市でこれだけの量の雪が降るのは、世界的に見てもほとんどないとも紹介されています。確かに、日本は人口が多く栄えている場所でも、人の身長を超えるような雪が降ることも珍しくありません。海外の人の中には、日本を「雪の国」だと思っている人も多いかもしれません。

## ◎ 頭の体操

分けられた1文字の漢字はなんでしょう？



問題1



問題2



頭の体操 答えへ ← 問題1 燭 問題2 燭

# 旬の食材レシピ

## セリ常夜鍋



## 2月の旬の食材10選

ピックアップ

セリ

◆ セロリ

◆ からしな

◆ 大根

◆ カリフラワー

◆ 長ネギ

◆ 水菜

◆ 菜の花

◆ ごぼう

◆ ふきのとう

## 材料 (4人前)

- ◆ セリ :2束
- ◆ 豚バラ薄切り肉:400g
- ◆ にんじん :1/2本
- ◆ Aしょうがの薄切り:1かけ分
- ◆ A水 :4カップ
- ◆ A酒 :1・1/2カップ
- ◆ Aほんだし:大さじ1
- ◆ Bゆずの果汁:1個分
- ◆ Bポン酢しょうゆ:大さじ4

## 作り方

- 1 豚肉は長さを半分に切る。にんじんはピーラーでリボン状に削る。セリはよく洗い、根も合わせて5cm長さに切り、葉と根を分けておく。
- 2 鍋にA、①のせりの根・にんじんを入れて火にかけ、煮立ったら、①の豚肉・せりの葉を加えて煮る。
- 3 火が通ったら、混ぜ合わせたBをつけて食べる。

ピックアップ

## 女性に不足しがちな栄養がたっぷり入ったセリ！

春の七草の一つでもあるセリですが、旬の時期は冬から始まります。セリはあまりメインの食材として使われることは少ないですが、あの独特の香りや味はセリにしか出せず、脇役でもセリが欠かせない！という料理はたくさんあるものです。

意外と知られていないのが、セリが葉酸を多く含む野菜だということです。さらにセリには鉄分も豊富に含まれます。葉酸と鉄分はどちらも造血に関わ

る成分で、貧血予防などに高い効果を発揮します。ほかにも、セリにはベータカロテンやビタミンC、食物繊維などの栄養も多く、女性に不足しがちな栄養がたっぷりと含まれる野菜なのです。さらにセリは低カロリー低糖質でもあるため、ダイエット中でも安心して食べられます。

脇役のイメージが強いセリですが、メインの食材として食べるのもおすすめですよ。



# わくわく物語



## 明石家さんま (1955年～)

やろうとすれば出来んねん、  
人間みたいなもんは。



明石家さんま(本名:杉本高文)は、日本の有名なお笑いタレント、司会者として長年活躍を続け、日本のテレビ界にはなくてはならない存在と言えるだろう。1999年には「日本で最も露出の多いテレビスター」としてギネス世界記録にも認定されている。

1955年、和歌山県東牟婁郡生まれ、奈良県育ち。3歳の時に母親が亡くなり、さんまが小学校高学年の頃に父親が再婚をして歳の離れた弟ができる。しかしその弟も、19歳の時に火事で亡くなっている。

高校3年の時には2代目笑福亭松之助に弟子入りをしており、高校卒業と同時に正式に内弟子修行を開始。当初から芸名に「さんま」を使っていたのは、実家がサンマの水産加工業を営んでいたためだという。ちなみに「明石」は、松之助の本名からもらい受けている。

さんまは入門して半年もしないうちに初舞台を踏むも、この時の様子を緊張で頭が真っ白になり、ネタを始めからやり直したと振り返る。若手の頃はコンビやユニットを組んでお笑いの舞台に立っていた時期もあった。その後は師匠の勧めでお笑いタレントに転向し、1976年にテレビデビューを果たし、1980年代頃からは司会業が中心となってテレビで活躍する。それからは芸能界の第一線で活躍を続け、国民のお笑いスターの地位を確立していった。その存在は世間からも様々な形で認められており、その一つとして日本のお笑い界のトップに君臨する3大お笑いスターとしてタモリ、ビートたけしとともに名を連ねて「日本のお笑いBIG3」とも呼ばれている。所属する吉本興業の同期には、島田紳助やオール阪神・巨人、落語家の桂小枝などそうそうたるメンバーが名を連ねている。

## 身体のみめ知識

### 昼食後の睡魔を予防するためのコツ

お昼ご飯を食べた後は激しい睡魔に襲われて仕事の効率が下がったり、眠くて眠くてどうしようもない状態になってしまう人も多いでしょう。そもそも13～15時頃は、体内時計の影響もあって自然と眠くなりやすい時間帯でもあります。しかし、その眠気を食事の内容によって大きくしてしまう可能性が考えられるのです。

昼食後の眠気を抑えるためには、血糖値の急上昇をできるだけ避けることです。血糖値の乱高下が、眠気の原因になっていることがあります。特に空腹状態でいきなりご飯やパン、麺類などの主食を食べると、血糖値が急激に上がってしまいます。昼食にはできるだけ糖質の少ないメニューを選ぶと、午後の眠気の予防につながります。

