



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!

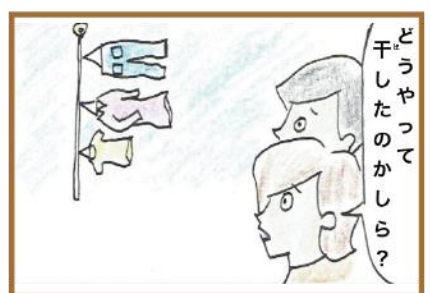
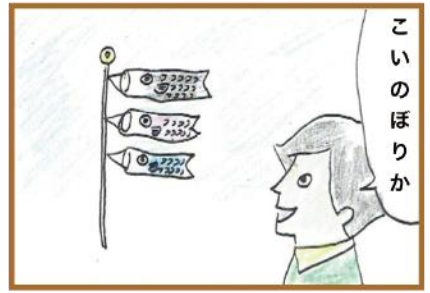
こんにちは！院長の関口です！

4月1日に発表された新元号『令和 (れいわ)』が、いよいよスタートしましたね。新たな時代の幕開けに、改めて自分の目標や抱負を考えてみたり、気持ちを新たに頑張ろうという思いを持っている人も多いと思います。

『令和』には、“人々が美しく心を寄せ合う中で、文化が生まれ育つ。梅の花のように、日本人が明日への希望を咲かせる国でありますように。”という意味や願いが込められています。元号法に基づき政府が決定した『令和』は、日本の歌集である万葉集から出典されており、中国ではなく日本の古典が由来となった元号は今回が初めてになります。他には、「英弘」「久化」「広至」「万和」「万保」が示されていたと言いますが、『令和』は発表された時から素晴らしい元号だと称賛する人が多かったのがとても印象的でした。

皆さんにとって、令和が良き時代となりますように！今後も宜しく願い致します。

いい夫婦の日



5月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 エーデルワイス
- 💎 誕生石 エメラルド、ヒスイ
- 👤 今月生まれの有名人
 - ・ベッカム (5/2)
 - ・浜田雅功 (5/11)
 - ・王貞治 (5/20)
 - ・北野大 (5/29)

📢 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

五月病よりも六月病の 人が増えている！？

『五月病』は、4月からの新年度が始まって環境が大きく変化し、丁度5月頃に心身ともに疲れのピークを迎えて体に不調が現れてしまう様子のことをいい、適応障害や無気力症候群などとも呼ばれます。ゴールデンウィークあたりで張りつめていた糸が切れるように疲れが出てしまう人が多いようで、5月の連休明けは五月病に特に注意が必要なタイミングです。しかし最近では、社会人の新人研修が長くなる傾向にあることや、ストレスを溜め込んだり我慢をしすぎる人が増えていることなどから、5月よりも6月に体調を崩す『六月病』の人が増えているようです。特に真面目で几帳面な性格や普段から完璧主義な部分がある人は、六月病に要注意です。無理をしすぎず早めに自分の対処をして自分自身を守ってあげることも大切な務めです。

イチロー選手が国民栄 誉賞を辞退した理由

先月、大リーグ・マリナーズのイチロー選手がプロ野球選手としての第一線から引退することを発表し、大きなニュースとなりました。日本で9年、アメリカで19年もの間活躍を続け、様々な記録を打ち立ててきたイチロー選手ですが、実は過去に国民栄誉賞を2度も辞退したことがあります。その理由は、自分はまだ発展途上にある、早すぎる名誉を受けることで自身のモチベーションが低下する、というものでした。人間は、好きでしていたはずの行動に報酬を与えられることによってやる気がなくなってしまう心理現象（アンダーマイニング効果）が起こることが珍しくなく、イチロー選手は名誉や報酬が動機を阻害することを直感的に知っていたのです。このことから、イチロー選手の野球に懸ける思いが伝わってきますね。

◎ 頭の体操

文章が裏返っています。文章を読み解いて見ましょう。



問題1

へおい
e ねしせ
おろちつ
やなやe

問題2

おい
ちんし
e ねいe
くまかこ

旬の食材レシピ

グリーンピースと 鶏肉の煮物



5月の旬の食材10選

ピックアップ

グリーンピース ◆ にら

- ◆ ごぼう
- ◆ さやエンドウ
- ◆ 山椒
- ◆ ジャガイモ
- ◆ にんにく
- ◆ ふき
- ◆ ルッコラ
- ◆ レタス

材料 (4人前)

- ◆ グリーンピース(正味):200g
- ◆ 鶏手羽先:8本
- ◆ A水 :3カップ
- ◆ A砂糖:大さじ4
- ◆ A醤油:大さじ4
- ◆ Aみりん:大さじ3
- ◆ B片栗粉:大さじ1と1/2
- ◆ B水:大さじ2

作り方

- 1 グリーンピースはさっとゆでて水気をきる。
鶏肉は骨にそって切り込みを入れ、熱湯でさっとゆでて水気をきる。
- 2 鍋に(A)を入れて煮立て、水気をきった鶏肉を加えて30分ほど中火で煮込む。
- 3 (2)に水気をきったグリーンピースを加えてひと煮し、(B)の水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつけて仕上げる。

ピックアップ

旬のこの時期のグリーンピースは栄養も味も段違い!

グリーンピースは熟す前のエンドウを収穫し、取り出した種の部分を言います。これよりさらに未熟な状態をさやごと食べるのがサヤエンドウです。

主役になることはほとんどないグリーンピースですが、小さな若い豆には優れた栄養がぎゅっと詰まっています。特にグリーンピースの食物繊維は、一握りで大盛りのサラダに匹敵するほどの量だと言われています。また、良質なたんぱく質、カリウ

ム、ビタミンB1やビタミンB2など、特に女性に嬉しい栄養がたっぷりなのです。季節の変わり目の体調維持や疲労回復にも役立ちます。

グリーンピースは冷凍や缶詰などで一年中出回っていますが、旬の時期の新鮮なものでは味や栄養価が大きく異なります。生のグリーンピースを食べたことがない人は、ぜひこの時期の美味しいグリーンピースを一度味わってみましょう。



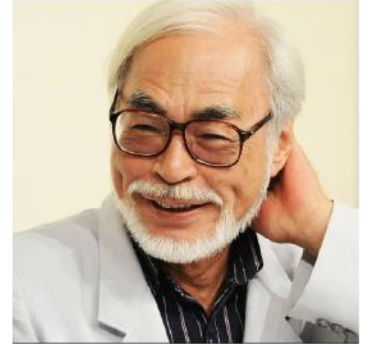


わくわく物語



宮崎 駿 (1941 年～)

才能とは、情熱を
持続させる能力のこと。



宮崎駿は、世界的に有名な日本の映画監督である。株式会社スタジオジブリ取締役、公益財団法人徳間記念アニメーション文化財団理事長、三鷹の森ジブリ美術館の館主などを務める。

1941年に東京都で生まれ、幼少期は体が弱く運動が苦手だったが、その頃から絵はずば抜けて上手かったという。また、熱心な読書家で、手塚治虫や杉浦茂の漫画のファンであった。中学3年生の時に観た東映動画制作『白蛇伝』に感動し、アニメーションにも関心を持つようになる。学生時代にデッサンを独学で学び、フランスの画家、ポール・セザンヌのような印象派に影響されている。

学習院大学に進学し、漫画家を志して漫画を描き続けていたが、アニメーションの世界へ進むことを決断する。大学を卒業後、アニメーターとして東映動画に入社して動画などを手

掛け、早くからその才能を現わしていた。1971年には高畑勲らとともに東映動画を退社し、翌年には子供向け映画『パンダコパンダ』を制作する。1974年、テレビアニメ『アルプスの少女ハイジ』で全カットの場面設定や画面構成を担当、この作品が大ヒットとなり、宮崎としても初の大きな成功だった。1978年、テレビアニメ『未来少年コナン』で初の監督を務め、演出からデザイン、絵コンテ、レイアウト、脚本のチェックなど、超人的な作業量をほぼ1人でこなした。

1985年、スタジオジブリを設立し、以後の制作の基盤とした。『天空の城ラピュタ』、『となりのトトロ』、『魔女の宅急便』、『もののけ姫』など、宮崎が手掛けた数々の名作は日本だけでなく世界中で愛され続けている。また、2001年発表の『千と千尋の神隠し』は興行収入308億円と、日本の映画史上第1位の記録は今なお塗り替えられていない。

身体のみめ知識

食べないダイエットはデメリットだらけ！

食べないダイエットが失敗するのには、きちんと理由があります。まず、食事制限をすると体は危機感を感じて基礎代謝を下げ、エネルギーを節約しようとはたります。そして過度な食事制限を続けていると、体は少量でも入ってきたエネルギーをできるだけ使わずに脂肪としてため込もうとしてしまいます。つまり少し食べただけでも太りやすい体になってしまうので

す。さらに食べないダイエットは基礎代謝を下げることに繋がって太りやすく痩せにくい体質をつくり上げます。他にも、極端な食事制限はかえってドカ食いの原因をつくりやすいこと、様々な栄養が不足することで美容や健康面で様々な悪影響が出やすくなるなど、デメリットだらけです。食べないダイエットに潜む危険をしっかりと把握しておきましょう。

