せきぐち整骨便り

'19 9 月号

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！

まだまだ真夏のような厳しい暑さが続きます。今後もしばらくは熱中症に注意しながら過ごす必要がありそうですね。

さて、9 月 1 日は『防災の日』。この日は 1923 年に関東大震災が発生した日でもあり、防災の意識を高めようと 1960 年に制定されました。そしてもう一つ、9 月 1 日が防災の日となった理由は、この日が暦の上で「二百十日」という季節の変わり目にあたり、台風の多い時期であることです。近年、非常に大きな地震が日本各地で頻繁に起きていたり、台風や大雨などによる被害も深刻な問題となっていますね。防災に対する心構えは、常に持ち続けることが大切なので、このタイミングで一度防災グッズをチェックしてみたり、家族で万が一の時のことについて話し合う、防災ブックを読むなど、改めていつ起こるか分からない災害に備えておく姿勢が大切です。

秋深し

9月のゆかりのもの

誕生花 マーガレット・キキョウ

誕生石 サファイヤ

今月生まれの有名人

- 長渕　剛　(9/7)
- 松田　翔太　(9/10)
- 天童　よしみ　(9/26)
- クルム伊達公子(9/28)

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

高速道路で渋滞が起こる仕組み

夏休みは終わりましたが、やはり週末になると高速道路のどこかで必ず渋滞が起きています。渋滞にはまっていると、先頭はどうなっている？何をしている？とイライラしながら考えてしまうこともあるでしょう。渋滞は、例えばインターチェンジなどの合流地点や料金所などでの車の減速が後続車にも伝わり、車の流れが徐々に停滞して起こります。トンネルに入る際に、入り口の暗がりや圧迫感によってドライバーが無意識のうちに速度を低下させたり、上り坂や曲がりくねった道での減速も、渋滞のもととなります。分かりやすい例で言うと、蛇口から流れる水の量が多すぎると、排水溝から水が流れきらずに少しずつ溜まってしまいますが、これと同様に高速道路を利用する車の量が多すぎると、どうしても渋滞が起こりやすくなってしまうのです。

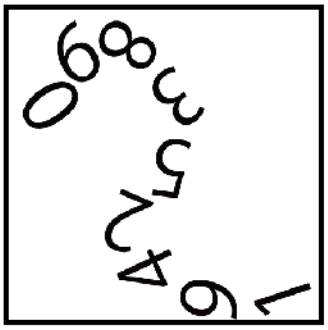
自宅で作る氷が白く濁るのはなぜ？

自宅で氷を作ると、どうしても中心が白く濁ったものが出来上がってしまいますよね。水道水には細かい空気の粒やミネラル、塩素など目に見えないものが溶け込んでいて、これらの物質にはそれぞれ異なる凝固点があります。水は凝固点が高く先に凍ってしまうため、外側から徐々に氷となっていき、その他の物質は内側に押しやられます。そして最終的には中に空気が残り、濁った氷となってしまうのです。お店のような透明な氷を作るには、ミネラル分の少ない軟水を使うことと、ゆっくりと凍らせることがポイントになります。冷凍室の温度を上げて、時々製氷皿を軽く揺らしながらゆっくりと冷やすと、いつもよりも透明度の高いキレイな氷を作ることができるはずです。ぜひ、お店のような透明な氷作りにチャレンジしてみてください！

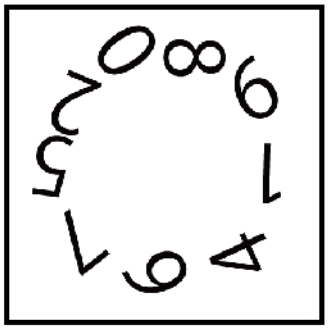
頭の体操

0から9の10個の数字のうち、
1つ足らない数字を
見つけましょう。

問題1



問題2



頭の体操 答え→ 問題1 7 問題2 8

旬の食材レシピ

チンゲン菜のゴマ酢和え

9月の旬の食材10選

- ピックアップ チンゲン菜
- しめじ
- アオトウガラシ
- ズッキーニ
- あしたば
- つるむらさき
- いんげん
- なす
- おくら
- まいたけ

材料（2人前）

- チンゲン菜：2株
- <ゴマ酢ダレ>
- 砂糖：大さじ1
- すり白ごま：大さじ2
- 甘酢：大さじ1
- しょうゆ：小さじ2

作り方

1. チンゲン菜の根元を少し切り落とし、十字に切り込みを入れて縦に裂く。ボウルで<ゴマ酢ダレ>の材料を混ぜ合わせる。
2. 熱湯にチンゲン菜を入れて色よくゆでる。ざるに上げてゆで汁をしっかり切る。長さを半分に切る。
3. <ゴマ酢ダレ>のボウルにチンゲン菜を加える。全体によく和える。

ピックアップ ベータカロテンとビタミンCを同時に摂れるチンゲン菜！

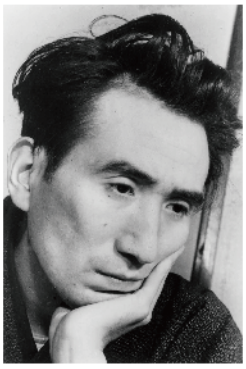
中国が原産ということもあり、中華料理に使われているイメージも強いチンゲン菜。加熱してもシャキッとした食感や、鮮やかな緑色が残る葉野菜で、意外と洋食や和食にも活用しやすい食材です。

チンゲン菜に含まれる栄養で、特に注目したいのが豊富なベータカロテンです。ベータカロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の健康維持や視力維持、のどや肺などの呼吸器系を守るはたらき等に役立ちます。また、チンゲン菜には風邪予防や美肌にも嬉しいビタミンCも多く含まれており、相性の良いベータカロテンとビタミンCを同時に効率良く摂取することが可能です。他にも、チンゲン菜にはカリウムやカルシウムの含有量が多く、高血圧や骨粗しょう症の予防などにも効果が期待できます。

わくわく物語

太宰 治（1909～1948 年）

人間 365 日、何の心配もない日が 1 日、
いや半日あったら、それは幸せな人間です。



太宰 治（だざい おさむ）は、日本の小説家である。本名は津島 修治（つしま しゅうじ）。主な作品に、『走れメロス』『斜陽』『お伽草子』『人間失格』などがある。

1909 年 6 月 19 日、青森県北津軽群の大地主の六男として生まれる。父は衆議院議員などを務めた地元の名士で多忙な日々を送り、母は病弱だったため乳母らによって育てられた。太宰は小学校の頃から成績優秀で、中学校 4 年修了時の成績は 148 名中 4 番目だった。芥川龍之介や志賀直哉などを愛読し、17 歳の時に『最後の太閤』を書き、作家を志望するようになる。

1930 年、フランス文学に憧れてフランス語を知らないまま東京帝国大学文学部仏文学科に入学、上京した。しかし授業についていくことができずに美学科への転科をしている時、小説家になるために井伏鱒二に弟子入りする。その後、大学は留年を繰り返し、授業料未納で除籍となった。

1935 年に発表した『逆行』が第 1 回芥川賞候補となるも、落選。この年、東京新聞の入社試験を受けるも不合格し、鎌倉で首つり自殺を図った。翌月には腹膜炎の手術のために入院し、そこで鎮痛剤パビナールの注射を受けて、以後中毒となる。学生時代から 4 回の自殺未遂を繰り返し、薬物中毒にも苦しんだが、1938 年に井伏鱒二の仲人で結婚。甲府市で生活し、精神的にも安定した。『富嶽百景』『走れメロス』などの短編を発表し、戦時下も『お伽草子』などの創作活動を行った。1947 年に発表した長編小説『斜陽』が評判を呼び、太宰は流行作家となる。

その後も『人間失格』『桜桃』などの代表作を書き上げた後、1948 年 6 月 13 日、太宰は玉川上水で愛人と入水自殺、帰らぬ人となった。

身体のまめ知識

発酵食品を継続して食べて腸内環境を整える

食材を微生物などの作用で発酵させることによって加工した食品が、発酵食品です。発酵食品には、納豆やヨーグルト、醤油や味噌、キムチやぬか漬けなどが挙げられますが、これらの発酵食品は、発酵させることで食品のうま味を引き出して栄養価を上げたり、保存性を高めるなどの大きなメリットがあります。さらに、生きた菌が含まれる発酵食品を取り入れることで、腸内の善玉菌のはたらきを助け、腸内環境を整える効果が期待できると、その存在が改めて見直されています。発酵食品は、毎日続けて適量を食べ続けることや、複数の発酵食品を組み合わせるなどの工夫により、その効果をさらに高めることが期待できます。無理なく発酵食品を摂取するには、できるだけ和食中心の食生活を心がけると良いでしょう。