



## 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！

暑さも和らぎ、秋らしい日も日ごとに増えてきたように思います。1年で最も過ごしやすいと感じる人も多い秋ですが、なぜか秋って夏や冬に比べて、短い気がしてしまいますよね。ぼーっと過ごすのもたまには良いですが、気持ち良く外で過ごすことのできる秋を、ぜひ有意義に使っていきましょう。また、今の時期は秋冬用の衣類を買い足す機会も増えますよね。衣替えのタイミングでもあるので、一度自分の持っている服を見直してみるのもおすすめです。最近では、断捨離やミニマリストなど、“物を持ちすぎないシンプルな暮らし方”が注目されています。無駄な物を持たないことで、自分の気に入ったものだけに囲まれて暮らせる、物を大切に長く使うようになる、自然と無駄買いを予防して節約につながるなど、様々なメリットがあるようです。物であふれる現代にこそ、必要な考え方なのかもしれませんね。

## いい夫婦の日



## 10月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 イロハカエデ
- 💎 誕生石 オパール、トルマリン
- 👤 今月生まれの有名人
  - ・滝川クリステル(10/1)
  - ・氷室京介(10/7)
  - ・山田孝之(10/20)
  - ・つんく♂(10/30)

## 📢 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

## 神無月の由来は？ 10月の参拝は無意味？

10月は旧暦で「神無月」です。この名の由来には諸説ありますが、神無月の「無」は「ない」ではなく「の」という意味があり、神無月で「神の月」という意味になる、というのが有力説のようです。6月の「水無月」も、「水の無い月」ではなく「水の月」とする説と同様です。10月には出雲大社に全国の神様が集まると言われていますが、他の地域に神様がいなくなることから神無月になった、という説は俗説のようです。また、10月は日本中の神様が出雲大社に集まるので、出雲大社以外の神社への参拝は無意味になる、というのもよく言われますが、これもきちんと留守番をする神様がいて、それぞれの土地を守っていると言われます。留守番をする神様で代表的なのが恵比寿様で、10月には恵比寿様に感謝する「えびす講」が日本各地で行われています。

## ハロウィンは昔 白いカブがシンボルだった

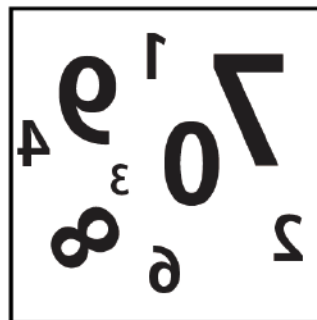
ここ数年、日本でも大きな盛り上がりを見せているハロウィン。ハロウィンといえば、なぜかかぼちゃのイメージがありますよね。実はこのかぼちゃ、もともとは白いカブが使われていました。ハロウィンの起源は、ヨーロッパのケルト民族の収穫祭だと言われています。その頃ケルト人は、この収穫祭にカブを使っていたのですが、後にヨーロッパからアメリカに伝わった際に、当時のアメリカではカブにあまり馴染みがなく、代わりにたくさん獲れていたかぼちゃが使われるようになりました。このアメリカ式のハロウィン=かぼちゃの認識が、基督教の広がりとともに世界に広がっていったのです。ハロウィンの起源や本当の意味を知ると、日本でもより楽しく、より健全に(?)、ハロウィンを楽しめるようになるかもしれませんね。

## ◎ 頭の体操

数字の0から9までのうち、ない数字はどれでしょうか。探してみてください。



### 問題1



### 問題2



# 旬の食材レシピ

## じゃがいもチップス



## 10月の旬の食材10選

ピックアップ

じゃがいも

◆ みょうが

◆ エリンギ

◆ むかご

◆ かぼちゃ

◆ ちんげんさい

◆ ぎんなん

◆ ルッコラ

◆ まいたけ

◆ さといも

## 材料 (2人前)

- ◆ じゃがいも: 150g
- ◆ 塩 : 少々

## 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて、スライサーで薄く切る。水にサッとさらしてからざるに上げる。紙タオルなどでしっかりと水けをふく。
- 2 耐熱皿に水をふいたジャガイモを重ならないようにならべる。
- 3 軽く塩をふり、ラップをしないで電子レンジ(600W)に7分間かける。レンジから出してしばらくおき、完全に水分をとばす。

ピックアップ

## じゃがいもに含まれるビタミンCは加熱に強い！

日本で流通しているじゃがいもで代表的な品種といえば、「男爵」と「メイクイン」です。丸くゴツゴツした形の男爵は、ホクホクとした食感でコロツケやポテトサラダに、楕円形でつるんとした見目のメイクインは、加熱するとしっとりとした食感で、煮崩れしにくく煮込み料理に向いています。それぞれの特徴を生かして上手に使い分けましょう。

じゃがいもには、カリウムやビタミンB1、ビタ

ミンC、食物繊維などの栄養が豊富に含まれています。特にビタミンCは含有量も多く、さらにじゃがいもに含まれているビタミンCは、主成分であるデンプンに守られていることで加熱による損失が少なく、効率良く摂取することができます。

じゃがいもの芽や緑色の皮の部分には、有毒物質であるソラニンが含まれていますので、注意が必要です。調理の際にはしっかりと取り除きましょう。





# わくわく物語



クリストファー・コロンブス(1451年頃~1506年)

0から1を創るのは、難しい。  
1から2を作ることは、易しい。



クリストファー・コロンブスは、探検家であり、航海者。大航海時代において、キリスト教世界の白人としては最初にアメリカ海域へ到達した人物である。新大陸の発見者としても知られている。

コロンブスは1451年の8月から10月までの間に、イタリアのジェノヴァもしくはその近郊で生まれたと言われているが、これを裏付ける証拠はなく、はっきりとした出生の事実は今も分かっていない。

コロンブスの海との関りは、10代の頃から始まった。最初は父の仕事を手伝って船に乗り、徐々に航海の経験を積んでいった。その中でコロンブスは、“ヨーロッパとアジアを直接結ぶ西廻りの航路”を発見するための計画を見出していった。そして1492年、コロンブスが41歳の頃、スペインから第1次航海へと出発を果たす。その後、47歳頃の3回目の大

西洋横断の旅にて、遂にアメリカ大陸を発見。コロンブスによるアメリカ大陸の発見は、ヨーロッパ諸国に大きな影響を与え、その後数世紀にもわたるアメリカ大陸の征服と植民地化の口火を切るきっかけとなった。しかし、コロンブスの真の目的である、インドを発見することはできなかった。

コロンブスは優れた航海者であった一方で、航海を続ける中で奴隷商人としての非情な側面も持ち合わせていた。さらに、コロンブスの弟らによる植民地での劣悪な統治や残忍な行為が、その地の大反乱の原因となり、スペインはコロンブスを逮捕して自国に送還した。重罪は免れたものの、貴族の地位をはく奪されたコロンブス。最後にもう一度だけ航海の援助を懇願し、4度目の航海を実現させるも、パナマ周辺をさまよって最後は難破し、なんとか帰国するだけの旅となった。その後、失意のうちに、54歳でこの世を去った。

## 身体のみめ知識

### 増え続ける秋の花粉症患者…秋花粉の特徴とは？

近年、患者数が増加傾向にあると言われていたのが、秋の花粉症です。花粉症といえば春のイメージがありますが、花粉は1年を通して飛散して花粉症を引き起こして、現代では花粉症が“通年病”になりつつあると言われています。中でも、秋の花粉症は要注意です。秋に花粉の飛散シーズンを迎える植物にはキク科のブタクサやヨモギなどがあり、全体の15~2

0%ほどの人が、秋花粉シーズンに目や鼻の症状を訴えていると言われています。春に代表的なスギ花粉の場合、花粉の粒子が大きく鼻粘膜にとどまりやすいことで、鼻水やくしゃみが出やすくなります。一方で秋花粉のブタクサは、花粉の粒子が小さく、気管に入ってぜん息のような症状を起こすケースもあります。秋に起こる不調の原因は、秋花粉にあるかもしれません。

