



## 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

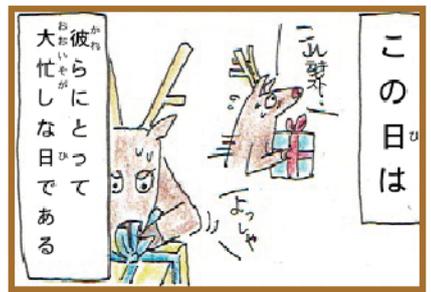
どうぞお気軽に  
 お電話ください！

こんにちは！院長の関口です！

早いもので、2019年も残り1カ月を切りましたね。12月は「師走」の名の通り、走り回るような忙しさで、すぐにクリスマスがやって来て、年末、そしてお正月と、あっという間に2020年を迎えてしまいそうです。この時期はなにかと飲み会の機会が増えたり、イベントも多いので出費がかさむ時期でもありますよね。いつも以上に食べ過ぎや飲み過ぎに注意して過ごす意識や、セールに惑わされて不要なものまで買い込んでしまわないよう、気を引き締めて残り少ない2019年を過ごしましょう！引き続き、インフルエンザ対策や風邪予防の強化も忘れずに。

2020年は、いよいよ東京オリンピックイヤーで、日本中がさらに盛り上がっていくことでしょう。オリンピックに向けて、自分でも何か新しいスポーツにチャレンジしてみるのも良いかもしれませんね。

## 12/24



## 12月のゆかりのもの

- ◆ 誕生花 ドラセナ・アンズリウム
- ◆ 誕生石 ターコイズ
- 今月生まれの有名人
  - ・観月 ありさ (12/5)
  - ・古舘 伊知郎 (12/7)
  - ・織田 裕二 (12/13)
  - ・タイガーウッズ(12/30)

## 📢 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

## 給油口の左右を簡単に確認する方法

年末年始は、車で帰省をしたり、レンタカーなどを利用して遠出をする人も多くなる時期です。最近ではセルフ方式のガソリンスタンドでの給油が一般的になってきていますが、特に普段あまり車に乗らないと、あれ？給油口どっちだったっけ？と、車の給油口の左右を忘れて迷った経験はある人も多いと思います。給油口の左右は、ガソリン残量を示すメーター付近に、ガソリンタンクのイラストの横にある「▲」の向きで簡単に分かります。▲が向いている方向に、その車の給油口があるのです。意外と知らない人も多いようなので、一度普段乗っている車で▲の向きをチェックしてみてくださいね。これでもう給油口の左右を迷う心配はありません。

## お菓子の「サラダ味」は「サラダ油」のサラダだった

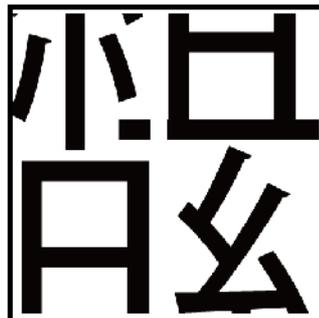
せんべいなどのお菓子によくある「サラダ味」って、実はサラダ油のサラダだって知っていますか？サラダ油がまだ高価だった1960年代、サラダ油をからめて塩をまぶしたせんべいが作られました。その頃の時代の背景として、純日本風の「塩味」より、洋風の「サラダ味」の方がおしゃれではないかと付けられたのが始まりだと言われています。それまでの醤油味のせんべいに比べ、斬新で高級感のあるイメージで人気を呼び、以後米菓の定番の味として親しまれるようになりました。だからお菓子のサラダ味は、ほとんどの商品で、野菜の味ではなく塩味なんですね。お菓子の「サラダ味」は、「サラダ油をからめた塩味」というのが一般的なようです。

## ◎ 頭の体操

4つに分けられた漢字を1つにまとめてみましょう。



問題1



問題2



頭の体操 答え ← 問題1 組 問題2 教

# 旬の食材レシピ

## 小松菜ハム炒め



## 12月の旬の食材10選

ピックアップ

小松菜

◆ 大根

◆ エリンギ

◆ チンゲン菜

◆ かぼちゃ

◆ ほうれんそう

◆ ごぼう

◆ マッシュルーム

◆ さつまいも

◆ レンコン

## 材料 (2人前)

- ◆ 小松菜: 160g
- ◆ にんじん: 20g
- ◆ ロースハム: 1枚
- ◆ オリーブオイル: 小さじ1
- ◆ しょうゆ: 小さじ2/3
- ◆ 料理酒: 小さじ1/2
- ◆ 塩: 少々



## 作り方

- 1 小松菜は茹でてから3~4cmに切る。  
にんじんは3cmの短冊に切り湯通しする。  
ロースハムは半分にして細切りにする。
- 2 熱したフライパンにオリーブオイルを入れて、  
茹でた小松菜、湯通ししたにんじん、ロースハムを  
炒める。
- 3 しょうゆ、料理酒、塩で味をつける。

ピックアップ

## 緑黄色野菜の中でも群を抜く！小松菜の豊富な栄養

小松菜は、1年を通して流通していますが、冬が旬の野菜です。12月に入り、寒さや霜にさらされることによって葉肉が厚く柔らかくなり、あくが抜けて甘みが増していきます。関東では、正月の雑煮にも使われ、季節を告げる野菜でもあります。

小松菜の栄養価の高さは、緑黄色野菜の中でも群を抜いています。全てのビタミン、ミネラルを豊富に含むほか、鉄分やカルシウムなども多く含まれて

います。特にカルシウムの量は牛乳なみに多く、骨粗しょう症予防に非常に有効な野菜です。豊富なビタミンCは、美容に役立つだけでなく、今の時期は特に風邪予防にも効果的です。さらに、小松菜には非常にたくさんのカロテンが含まれます。ベータカロテンは、抗がん作用や免疫活性作用のほか、髪健康維持、視力の維持、粘膜や皮膚の健康維持、呼吸器系の保護などに役立つとされています。



# わくわく物語



## モーツァルト (1756~1791 年)

多くのことをなす近道は、  
一度にひとつのことだけをする事だ。



モーツァルト(ヴォルフガング・アマデウス・モーツァルト)は、オーストリアの音楽家で、ハイドンやベートーヴェンと並んで、古典派音楽・ウィーン古典派を代表する1人として知られています。実は私たちがよく目にするモーツァルトの肖像画(赤い服を着て髪の毛がカールしている画)は、モーツァルトの死後に想像で描かれた作品です。

モーツァルトは、1756年1月27日、オーストリアのザルツブルクに生まれました。父、レオポルト・モーツァルトは、ザルツブルクの宮廷作曲家・ヴァイオリニストであり、幼い頃から父の指導の下に、モーツァルトは幼時から楽才を示していたといわれています。3歳の時からチェンバロを弾き始め、5歳の時には最初の作曲を行うなど、父によって幼少期から高い音楽教育を受け続けていました。1762年以降、父に連れられてパリやロンドンなどヨーロッパ各地を訪問し、クラビー

ア演奏のかたわら音楽的見聞を広めていきました。1768年にはジグシュピール(一種のオペラ)初演を果たします。

1769年からはザルツブルク大司教に仕えますが、1772年より代った新大司教ヒエロニムスと折り合わず、1781年にはウィーンで独立し、作曲家、演奏家、音楽教師として活躍しました。しかし経済的には恵まれず、生活は困窮していきました。1782年、父の反対を押し切ってコンスタンツェ・ヴェーバーと結婚し、1786年頃からは創作活動も生涯最高の高まりを見せた頃です。1787年には宮廷作曲家の称号を得ましたが、貧困のうちに35歳の若さで没します。

モーツァルトは、オペラ、交響曲、ピアノ協奏曲ほか、軽い舞曲に至るまで数多くの作品を残し、繊細、優美、完全、深みのある作風で、古典派の中心人物として知られ、ヨーロッパ音楽の一頂点を画した人物となりました。

## 身体のみめ知識

### 特に女性は要注意！加齢と冷えとの関係性

冷えの原因には、血流の悪さ、体を冷やす生活スタイル、ストレス、基礎代謝や筋肉量の低下、以降機能の低下、自律神経の機能の低下などが挙げられます。このうち、加齢とともに特に低下しやすいのは、基礎代謝、筋肉量、胃腸機能、自律神経です。特に女性は、妊娠や出産、更年期などのタイミングでホルモンバランスが大きく乱れ、そ

れが体の機能や自律神経の低下を招きやすいと言われていています。更年期症状の一つ「ほてり」も、実は冷え性的一种です。

まずは、適度な運動習慣や栄養バランスの良い食生活、良質な睡眠などで体の冷えを防ぐこと。そして積極的に温活を取り入れ、ストレスなど精神面での冷えへの影響にも注意しましょう。

