



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!

明けましておめでとうございます！院長の関口です！

年末やお正月の慌ただしさを経て、ようやく普段通りの生活リズムが落ち着いてきた頃でしょうか。皆さんは、どんなお正月を過ごしましたか？
 しぶとく続く新型コロナウイルスの影響で、例年とは違うお正月を過ごした人も多いかもしれません。日本で新型コロナウイルスの影響が本格的に出始めてから、丸1年が経とうとしています。この1年は、様々なことを考える、そして“当たり前”や“普通”のありがたみを実感する1年だったように思います。色々と制限が続く中で、どう生きていくか？どこに幸せを見出して生活していくか？私としては、身近なものを大切にすることに気付かされ、2021年はその大切なものを全力で守っていく年にしたいと思っています。1日も早く、コロナ前の社会に戻ってほしいと願うばかりです。皆さま、今年もよろしくお願いたします！

成人式



1月のゆかりのもの

- ❁ 誕生花 フクジュソウ
- ❖ 誕生石 ガーネット
- 👤 今月生まれの有名人
 - ・竹野内豊 (1/2)
 - ・宮崎 駿 (1/5)
 - ・イモトアヤコ (1/12)
 - ・石川さゆり (1/30)

📣 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

「和食」は日本の無形文化遺産

日本人が古くから口にしてきた「和食」。お正月には何かと和食に触れあう機会も増えますが、和食は2013年に無形文化遺産に登録されています。和食って寿司？天ぷら？それともご飯に味噌汁？などと具体的なメニューを浮かべる人もいるかもしれませんが、無形文化遺産としての和食は、「日本人の伝統的な食文化」という、食に関する習わしそのものを指しています。日本の無形文化遺産には、ほかに、「和紙（日本の手すき和紙技術）」、「能楽」や「歌舞伎」、「那智の田楽（和歌山県の民俗芸能の田楽）」など、どれも遺跡や建造物などとは異なり、形がなくても、歴史や文化と密接に結びついた重要な文化遺産として認められています。

「𠄎」や「𠄎」は記号？漢字？

ほとんどの人が一度は目にしたことがある「𠄎（しめ）」という文字、これは記号ではなくきちんと漢字として認められている文字です。「𠄎」は、常用漢字表には挙げられてない「表外漢字」と呼ばれていて、中国から伝わってきた漢字ではなく、日本で生まれた和製漢字（国字）にあたります。こちらも記号と思われがちな「𠄎（まんじ）」もれっきとした漢字です。なんとなく似たようなイメージとして、「𠄎」や「𠄎」が浮かぶ人も多いかと思いますが、これらは一定の読み方を持っていないため、漢字ではありません。ちなみに、時と場合によって読み方が変わる「𠄎」や「𠄎」ですが、パソコンやスマホでこの文字を出したい時には、「おなじ」と打てば変換されますよ。

◎ 頭の体操

裏返しになった4つの数字を
暗算で掛け合わせてみましょう。



問題1



問題2



問題2 36

問題1 36

頭の体操 答え ←



旬の食材レシピ

カリフラワーの卵炒め



1月の旬の食材10選

ピックアップ

カリフラワー

◆ こまつな

◆ キャベツ

◆ しゅんぎく

◆ みずな

◆ セリ

◆ くわい

◆ ルッコラ

◆ ごぼう

◆ セロリ

材料 (2人前)

- ◆ カリフラワー: 6房 (90g)
- ◆ 玉ねぎ: 1/4個 (50g)
- ◆ 卵: 2個
- ◆ パセリのみじん切り: 小さじ1
- ◆ 粉チーズ: 小さじ2
- ◆ ほんじお: 少々
- ◆ 黒コショウ: 少々
- ◆ コーン油: 少々

作り方

- 1 カリフラワーを半分に切り、酢水でサッとゆでる。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 卵を溶きほぐして、パセリのみじん切り、粉チーズ、ほんじお、黒コショウを加えて混ぜ、溶き卵にする。
- 3 フライパンで油を熱する。玉ねぎを炒め、カリフラワーを加える。溶き卵を加えて、かき混ぜながら炒める。

ピックアップ

カリフラワーのビタミンCはみかん以上!

ブロッコリーに形が似ているカリフラワーは、つぼみの集まりを食べる花野菜の一種で、実はブロッコリーの突然変異から生まれたといわれています。

カリフラワーには、美肌の維持や風邪予防にも欠かせない成分であるビタミンCが、たっぷりと含まれています。その含有量はキャベツのおよそ2倍で、果物と比較しても、みかんやイチゴよりも多いほどです。また、カリフラワーよりもブロッコリーの方がビタミン

Cの含有量が多いものの、茹でた際の損失量がカリフラワーの方が抑えられるため、摂取量としてはブロッコリーと同程度のビタミンCを摂ることが可能です。最近では、白いカリフラワーのほかに、ベータカロテンを多く含むオレンジカリフラワー、アントシアニンを多く含む紫カリフラワー、ごつごつした見た目が印象的なロマネスコなど、様々な種類のカリフラワーが食用として広まってきています。





わくわく物語



美空 ひばり (1937~1989 年)

あせらず、おこらず、あきらめず。



美空ひばり（本名：加藤和枝）さんは、日本の歌手・女優として活躍した人物です。9歳という若さでデビュー（レコードデビューは11歳）して以来、歌謡曲、映画、舞台などで活躍し、自他ともに歌謡界の女王と認める存在となりました。まさに昭和の、そして日本の歌謡界を代表する歌手であり、女性として史上初の国民栄誉賞も受賞しています。

ひばりさんは、1937年、神奈川県横浜市に3人兄弟の長女として生まれました。歌の好きな両親の影響を受け、幼い頃から歌謡曲や流行曲を歌うことに楽しみを感じていたといっています。

戦後間もない1945年、ひばりさんの母が私財を投じて「青空楽団」を設立します。近所の公民館や銭湯に舞台をつくり、ひばりさんは8歳の時に初舞台を経験しました。翌年にはNHKの「素人のど自慢」に出場するも、子供らしくないとい

う理由で不合格になったエピソードもあります。

1949年、日劇の『ラブ・パレード』に出演し、『東京ブギウギ』を歌い踊る少女として出演したところ、注目を集めます。その数か月後に東横映画『のど自慢狂時代』で映画初出演を果たし、さらに数か月後には映画の主題歌『河童ブギウギ』でレコードデビューを果たし、初主演映画も大ヒットとなるなど、一躍スターへの道が開けました。1964年に発表した『柔』は180万枚を売り上げ、第7回日本レコード大賞を受賞、その後も数々のヒット作を生み出しています。52歳の若さでこの世を去る直前まで歌い続け、生涯最後のシングル曲となった『川の流れのように』は、今なお日本を代表する名曲として語り継がれており、現在もその曲や歌声の素晴らしさや、ひばりさんの「永遠の歌姫」としての存在感は、根強く残っています。

身体のみめ知識

そのお鍋、本当にヘルシー？鍋料理に潜む落とし穴…

寒い季節によく食べられる鍋料理は、野菜をはじめとする食材を、美味しくたっぷり食べられるのが魅力ですね。冬の寒さで冷え切った体を温める温活効果も高く、ヘルシーでダイエットにもおすすめです。しかし、お鍋だからといって、「ヘルシー」や「健康」とすぐに結び付けてしまうのは危険かもしれません。最近では、市販の鍋スー

プの種類がとても豊富な一方で、その中でも塩分や脂質がかなり高いものも多く見られます。また、お鍋はつい量を食べ過ぎてしまったり、シメの雑炊やうどんで一気にカロリーや糖質もアップしやすいという一面があります。スープの選び方や、入れる具材を工夫して、美味しいだけでなく体に嬉しいお鍋づくりを目指しましょう。