



## 店舗情報

### せきぐち整骨院

発行者…… せきぐち整骨院 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  
 休診日…… 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！

少しずつ春の暖かさを感じられる日も増えてきましたね。春はポカポカ陽気で過ごしやすいという人がいる一方で、花粉症の人にとっては、1年で最も春が嫌い！花粉さえなければ最高なのに！などという声も毎年聞こえてきます。毎年春前頃になると、花粉飛散量の予測のニュースが飛び交いますが、花粉の量は、前年度の夏の日照時間に大きく影響されます。特に6～7月の気象状況が翌年の花粉の飛ぶ量に強く影響すると言われていて、今年の花の飛散量は、東日本で多く、西日本では例年並みの予想です。最近ではコロナウイルスの影響もあり、花粉のシーズンを問わず1年中マスクの着用が当たり前になってきていますが、花粉症の人はしっかりと花粉を防ぐことができるマスクを選びましょう。もちろん、花粉症対策においても、規則正しい生活習慣は大いに役立ちますよ！

## 春一番



## 3月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 アンズ・ヤグルマギク
- 💎 誕生石 アクアマリン
- 👤 今月生まれの有名人
  - ・木梨憲武 (3/9)
  - ・五木ひろし (3/14)
  - ・鳥居みゆき (3/18)
  - ・坂本冬美 (3/30)

## 📢 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

## ハンカチのほとんどが正方形である理由は…？

皆さんが日常生活でよく使う「ハンカチ」は、そのほとんどが正方形をしていますよね。しかし、なぜハンカチって正方形が多いのでしょうか？これには様々な説がありますが、ハンカチ＝正方形のイメージをつくったのは、フランス国王ルイ 16 世の王妃、マリーアントワネットだと言われています。当時はハンカチには、長方形や円形など、色々な形が存在していました。しかし、1785 年にマリーアントワネットが「国内のハンカチは全て正方形にすべし。」と

いう法令を出したことが、世界的にも正方形のハンカチを広めるきっかけになったそうです。わがままな性格が知られているマリーアントワネットなので、色々な形のハンカチがあることが気に入らなかったのでしょうか…また、目の前にあったクッキーが正方形だったから、ハンカチも正方形に！と命じたなどとも言われています。マリーアントワネットが星形を命じていたら、今でもハンカチは星形が当たり前だったかもしれませんね。

## ナンプレで頭の体操

「タテ」「ヨコ」「3×3ブロック」のマス目に 1~9がひとつずつ入るように埋めましょう！

			8	5		1	3	
			2	3	6			
6				9		2	4	
							5	
	4		1		7		6	
2	5	6	3		4	8	9	
5	9			7	1		2	
1		2		8		4	7	
		4	9	1			3	8

9		3			8	4		
	5		1	7				3
6	8	7	3		2	9		
			6					
5	3	8	2					
1		2			4		9	
3			9		6		7	
7	2	6	8	5	1		4	
			4		3	2	5	

解けたら答えを持ってきてね！一緒に答え合わせをしましょう！

# 旬の食材レシピ

## 玉ねぎのスープ野菜



## 3月の旬の食材10選

ピックアップ

- ◆ 玉ねぎ
- ◆ あしたば
- ◆ 春菊
- ◆ うど
- ◆ カリフラワー
- ◆ わらび
- ◆ キャベツ
- ◆ わけぎ
- ◆ からしな
- ◆ ふきのとう

## 材料（2人前）

- ◆ 玉ねぎ 2個
- ◆ ベーコン 2枚
- ◆ 水 300ml
- ◆ コンソメ(固形タイプ) 1個
- ◆ オリーブオイル 大さじ1
- ◆ パセリのみじん切り 少々
- ◆ 粗びき黒こしょう 少々

※コンソメ固形1個は、顆粒で小さじ2杯

## 作り方

- 1 玉ねぎの皮をむいてラップで包み、電子レンジ(600W)で5分加熱する。ベーコンを細めの短冊切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルと短冊切りのベーコンを入れて炒める。水とコンソメを入れてひと煮立ちさせる。コンソメが解けたら玉ねぎを加えて3分煮る。
- 3 器に盛りつけて、パセリ、粗びき黒こしょうをふる。

ピックアップ

## 病気の予防に役立つ！玉ねぎ特有の優れた栄養素

玉ねぎは品種や産地によって旬の時期が異なりますが、甘みが増して美味しい「新玉ねぎ」の旬は春です。

玉ねぎには、一般的な野菜に多く含まれるビタミンやミネラルといった栄養素は、実はそれほど多く含まれていません。しかし、玉ねぎには、玉ねぎ特有の栄養が豊富に含まれているのが特徴です。中でも、玉ねぎのツンとしたニオイや辛みのもとで、切った時に涙を

出させているのが「硫化アリル」という成分です。硫化アリルには、肉や魚の臭みを消す効果のほか、体内で消化液の分泌を促し、代謝を活発にしたり、血液をサラサラにして動脈硬化や血栓の予防に役立つと言われています。また、玉ねぎの皮の部分に多く含まれる「ケルセチン」という成分は、ポリフェノール的一种で、抗酸化作用が非常に高く、アンチエイジングや生活習慣病の予防にも効果的です。





# わくわく物語



フィンセント・ファン・ゴッホ (1853年~1890年)

何も後悔することがなければ、  
人生はとても空虚なものになるだろう。



フィンセント・ファン・ゴッホ氏は、ポスト印象派を代表するオランダの画家として、世界中で知られています。主要作品の多くは、1886年以降のフランス居住の療養時代に制作されています。ゴッホの作品は、感情の素直な表現や、大胆な色使いで知られていて、20世紀の美術にも大きな影響を及ぼしました。

1853年、ゴッホはオランダ南部の牧師の家庭に、長男として生まれます。幼少の頃から絵画への興味が強く、多くの絵を描いていたそうです。

1869年、ゴッホは16歳の時に画商の店員となるも、23歳の時に解雇されてしまいます。そして、聖職者になるために大学への進学を目指すも挫折。その後も伝道師養成学校に通い、伝道活動を始めますが、仮免許が継続されずに伝道師の道が絶たれてしまいます。

そこからゴッホは画家を目指す決意をし、オランダに帰郷。1885年に最初の本格的な作品『ジャガイモを食べる人々』を完成させました。その後はベルギーに移り、芸術大学で人物画や石膏デッサンなどを学びます。なお、その頃のゴッホは日本趣味に魅了され、多くの浮世絵を買い求めていたそうです。

33歳の時にパリで働く弟の部屋に住み込み、『ひまわり』『夜のカフェテラス』『種まく人』など、後の名作を次々と生み出しています。しかしその後、精神病院への入院、ピストル自殺を図るなど、37歳で生涯を閉じています。ゴッホが生前に売れた絵は、実はたった1枚とも言われ、ゴッホの作品が世界中で認められるようになったのは、彼が亡くなった後からでした。回顧展の開催、伝記の出版などにより、知名度が上がり、作品の市場評価も急騰することになりました。

## 身体のみめ知識

### コロナウイルスの影響も考えた花粉症対策を

今年はコロナ対策と並行しての花粉症対策が必要になると思いますが、やはり大切なのは適切なマスクを装着すること。そして花粉対策用のメガネなども、目に触れなくなることでコロナ対策としても有効のようです。気温が暖かくなってきても、室内はしっかりと加湿をすることで、部屋の中の花粉が舞いにくくなります。また、在宅ワークの人は、床に

花粉がたまりやすいので、高めの机といすを用意して作業するのもおすすめです。掃除機は室内の花粉が舞いやすくなる一面もあるので、できるだけこまめな拭き掃除をするとより効果的な花粉症対策になります。なお、発熱がある場合には、花粉症よりもコロナや風邪などを疑った方が良い場合もあるので、慎重に花粉症対策を続けていきましょう。

