



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

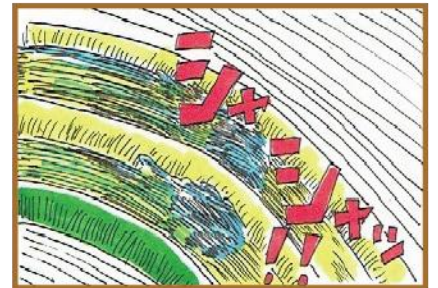
どうぞお気軽に
お電話ください!

こんにちは！院長の関口です！

本格的な夏の暑さを感じる日が増えてきました。セミの鳴き声も、梅雨が明けて一年で最も暑い時期に入ることを知らせてくれています。

ここ数年は、夜でも気温が25度を下回らないような熱帯夜も増えているように思います。暑くてなかなか眠れない、夜中に何度も目が覚める、寝ている間に大量の汗をかくなどの睡眠では、日々の疲れがとれにくいくところか、疲労の蓄積にもつながってしまいます。夜間のエアコンは、タイマー設定ではなく、起きるまでつけっぱなしが正解というのも常識になりつつありますね。夏は暑さのせいで体が疲れやすいので、よく眠ることは、厳しい暑さを健康に乗り越えるうえでとても大切なこと！エアコンを上手に使い、しっかりと良い睡眠を確保することが、夏バテの予防や熱中症対策にもつながります。

流しそうめん



7月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 ヒメユリ
- 💎 誕生石 カーネリアン
- 👤 今月生まれの有名人
 - ・研ナオコ (7/7)
 - ・前田敦子 (7/10)
 - ・小池百合子 (7/15)
 - ・高島礼子 (7/25)

📢 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

アイスクリームの「コーン」の意外な始まりと役割

冷たいアイスの美味しい季節になりました。その昔、アメリカで開かれたイベントで、アイスクリームを売っていた店で、アイスを入れる紙皿が足りなくなり、隣で売っていたワッフルにアイスを入れて売ったのが、コーンに入ったアイスの始まりだといわれています。食べやすく美味しいコーン入りのアイスクリームは、その後大人気になりました。

実はこのコーン、入れ物の役割のほかにも、意外な役割があるのです。アイスを食べている

と、舌が冷たくなって味を感じにくくなることがあります。そこで、コーンを食べることで、冷たくなった下の状態をもとに戻し、アイスをより美味しく食べられるようになるんだとか。最近では、アイスの美味しさだけでなく、コーンの美味しさや見た目の華やかさにこだわったアイスも人気ようです。

ちなみに、コーンは「円すい」という意味です。コーンの材料は小麦粉がメインで、とうもろこしのコーンとは全く関係がないのです。

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！

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

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

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

ゴーヤとツナのさっぱり和え



7月の旬の食材10選

ピックアップ

- ◆ ゴーヤ
- ◆ さやえんどう
- ◆ ズッキーニ
- ◆ にんにく
- ◆ おくら
- ◆ きくらげ
- ◆ じゃがいも
- ◆ つるむらさき
- ◆ キャベツ
- ◆ あしたば

材料 (2人前)

- ◆ ゴーヤ 1本(200g)
- ◆ きゅうり 1本(200g)
- ◆ ほんじお 適量
- ◆ ツナ(油漬缶) 1/2缶(40g)
- ◆ ほんだし 小さじ1/2
- ◆ 酢 大さじ1・1/2
- ◆ しょうゆ 大さじ1
- ◆ 砂糖・すり白ごま 各大さじ1/2

作り方

- 1 ゴーヤをタテに切り、種とワタを取って薄切りにし、塩もみする。きゅうりは塩をふって板ずりし、輪切りにして塩もみにする。ツナは油を切る。
- 2 ゴーヤ、キュウリを水で洗い、水気をしぼる。ボウルに、ほんだし、酢、しょうゆ、砂糖、すり白ごまを入れて混ぜ合わせる。
- 3 ボウルにゴーヤ、きゅうり、ツナをいれて和える。

ピックアップ

暑い夏の疲れは、栄養たっぷりのゴーヤで乗り切ろう！

ゴーヤ(にがうり)は、ハウス栽培で1年中食べられるようになりましたが、栄養価が高く、価格が安定するのは、やはり夏です。

ゴーヤといえば、独特の強い苦みが特徴。この苦味成分である「モモルデシン」には、胃腸の粘膜を保護したり、食欲を増進する効果があると言われています。また、ゴーヤには非常に多くのビタミンCが含まれ、その量はレモンよりも多く、トマトやきゅ

うりの約5倍以上にもなります。ゴーヤに含まれるビタミンCは熱に強いのも特徴で、加熱調理でも損失われにくく、疲労の回復や風邪予防にも大いに役立ちます。さらにベータカロテンも含まれるため、紫外線によるダメージを抑えてくれます。そのほか、鉄分や食物繊維、カリウムなども豊富に含まれます。ゴーヤは、暑さで疲れやすい夏にぴったりの野菜なのです。

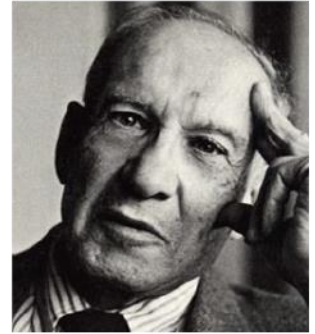


わくわく物語



ピーター・ドラッカー (1909~2005年)

未来を語る前に、今の現実を知らなければならぬ。
現実からしかスタートできないからである。



ピーター・ドラッカーは、オーストラリア出身の経営学者。「現代経営学」あるいは「マネジメント」の発明者と称され、世界中でその名が知られている人物です。欧米だけでなく、日本の企業人や経営学者らにも大きな影響を与え、2005年にはドラッカー学会が設立されています。

1909年11月、ドラッカーはオーストラリア・ウィーンの裕福な家庭に生まれました。1929年、ドラッカーは19歳で、ドイツのフランクフルトの新聞記者になります。21歳の時には、フランクフルト大学の法学博士号を取得。この頃、ナチスのアドルフ・ヒトラーや、ヨーゼフ・ゲッベルスから度々インタビューが許可されています。

1933年、ドラッカーが発表した論文が、ユダヤ人を嫌うナチスの怒りを買うことを確信し、ドラッカーは退職してイギリスのロンドンに移住します。ロンドンでは、経済学者ケイ

ンズの講義を直接受けながら、投資銀行に勤めていました。

1939年、29歳のドラッカーはアメリカへ移住し、処女作となる『経済人の終わり』を出版しました。32歳でバーモント州にある大学の教授となり、翌年にはアメリカ国籍を取得しています。そして、1950年から1971年まで、ニューヨーク大学(現在のスターン経営大学院)の教授を務めました。1971年、ドラッカーは61歳で、カリフォルニア州クレアモント大学院の教授となり、以後2003年まで務めています。

2002年、ドラッカーは文民に贈られるアメリカ最高位の勲章である大統領自由勲章を授与されました。その3年後、95歳で生涯を閉じています。

ドラッカーの基本的な関心は「人を幸福にすること」にあり、社会や組織の中の人間という観点から、マネジメントに関するもののほか、社会や政治に関する著作があります。

身体のみめ知識

あくびは酸素不足のサイン！？あくびが出たら深呼吸！

眠い時に自然と出るあくび。あくびをしたことがないという人はいないと思います。しかし、実はその正体は今でもはっきりとは解明されておらず、謎の多い生理現象なのです。

よく言われるのが、体が酸素不足の状態の時に、脳が大きく息を吸うように命令することであくびが出るというもの。または、あくびによって口を大きく開け

ることで、脳に覚醒を促しているという考えもあります。つまり、あくびが出る時は、呼吸が浅くなっていたり、脳が疲れている、緊張状態であることのサインになっている可能性が高いようです。あくびをきっかけに深呼吸をしたり、リラックスする、気持ちを落ち着けてみるなどのくせをつけておくと、体や脳の疲労改善に役立つかもしれませんね。

