



#### 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:

 $30 \pm 8:30 \sim 14:30$ 

休診日 日・祝祭日

どうぞお気軽に **電話……** 03-5662-1154

お電話ください!

#### こんにちは!院長の関口です!

厳しい夏の暑さが続きますが、体調を崩していませんか?食欲もなくな り、どうしても冷たいものばかりを食べたり飲んだりしてしまう時期で すが、体の冷やしすぎは自律神経のバランスを崩す原因にもなります。 飲み物は常温で飲むことを心がけたり、食事の際は温かいスープなどを 添えて、内側からの体の冷えにも注意してみましょう。

今年の夏も、全国で花火大会や夏祭りなどの中止が相次ぎ、まだまだ新 型コロナウイルスが続いています。また、昼間は暑さで外で体を動かす ことが難しく、家に引きこもりがちになってしまう人も多いと思います が、気温が下がった夜に近所を散歩してみたり、自宅で簡単なエクササ イズを取り入れるなど、食生活とともに、真夏の運動不足に関してもし っかりと対策できると良いですね。

#### 8月のゆかりのもの

- 誕生花 オシロイバナ
- ▼ 誕生石 ペリドット
- 🖰 今月生まれの有名人
  - •田村正和
- (8/1)
- •黒柳徹子
- (8/9)
- ・中居正広
- (8/18)
- •野茂英雄
- (8/31)

## 栗ごはん









#### 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。

# ◎院長の知恙袋●

### 蚊に刺されやすい人は足の常在菌が多い人!?

夏の屋外での天敵の一つとして挙げられるの が、「蚊」。よく、蚊に刺されやすい人とあまり 刺されない人がいるという声を耳にしますが、 その違いは一体どこにあるのでしょうか。

実は、蚊に刺されやすい人は、足の常在菌の種 類が多い傾向があることが明らかになってき ています。常在菌とは、健康な人の皮膚の上に 必ず存在している菌で、その種類や数の割合は 人によって異なります。人間が鼻で嗅ぎ分けら れるニオイとは別に、一部の常在菌が出す脂肪 酸などの化学物質やその割合が、蚊を興奮さ せ、血を吸う行動を引き起こすのではないかと 考えられているのです。

そのため、蚊に刺されにくくなるには、足首か ら下、足裏をアルコールティッシュなどで念入 りに拭き取ったり、石鹸で足や足裏をよく洗う ことが効果的なようです。蚊が多くいる場所に 出かける前には、虫よけスプレーのほかに、足 元をキレイに拭くことで、蚊に刺されの予防効 果を高めましょう。

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!

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

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

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

#### ナス田楽



## 8月の旬の食材 10選

ビック アップ・ナス

→ パプリカ

◆ あおとうがらし ◆ ピーマン

♦ あしたば

◆みょうが

♦ しんしょうが

◆ レタス

◆ ズッキーニ

◆ にんにく

#### 材料(3人前)

味噌

大さじ3

砂糖

大さじ3

◆ みりん

大さじ2

酒

大さじ1

▶ ほんだし

小さじ1/2

▶ いりごま(好みで)

適量

◆ サラダ油

小さじ1/2

#### 作り方

- 味噌、砂糖、みりん、酒、ほんだしを鍋に入れて弱火に かけ、味噌が溶けてとろみが出るまで混ぜながら煮 て、田楽味噌を作る。
- ナスは1.5cm幅の輪切りにし、水につけて水気を きり、ラップで包んで電子レンジ(600W)で1分ほ どやわらかくなるまで加熱する。
- フライパンに油を熱し、加熱したナスを入れて強火 で両面焼いて焼き色をつける。ナスを器に盛り、田 楽味噌を等分にかけ、好みでごまをふる。

#### 強力な抗酸化力のあるナスの紫紺色のもと「ナスニン」



ナスは、トマトやきゅうりなどと並ぶ夏野菜の代表 格です。丸ナスやや長ナス、小ナスなど、日本各地 で数多くの種類が栽培されています。今はハウス栽 培で一年中手軽に食べることができますが、旬のこ の時期のナスはみずみずしさがあり、とても美味し く食べることができます。

ナスは全体のおよそ90%以上が水分ですが、決して 栄養のない野菜ではありません。特に、ナス独特の

紫紺色は「ナスニン」と呼ばれるポリフェノールの 一種によるものです。このナスニンには強い抗酸化 力があり、がんや生活習慣病のもととなる活性酸素 を抑える力のほか、アンチエイジング効果なども期 待できます。さらに、ナスにはカリウムが多く含ま れ、体を冷やす効果が高い野菜です、夏の暑さで疲 れた体を効率良く回復するのに役立てることがで きるでしょう。

## わくわく物

## 宮沢 賢治 (1896~1933年)

世界全体が幸福にならないうちは 個人の幸福はありえない。



宮沢賢治は、日本の詩人、童話作家です。仏教信仰と農民 生活にもとづいた作品を多く輩出しています。『銀河鉄道の 夜』『風の又三郎』『雨ニモマケズ』など、多くの有名な作品 を残していますが、実は生前の賢治氏の作品は、一般にはほ とんど知られていませんでした。没後、同じく詩人の草野心 平らの尽力により作品群が広く知られ、世評が急速に高ま り、国民的作家となっていきました。

1896年、宮沢賢治は現在の岩手県花巻市に長男として生ま れます。仏教信仰の高い家庭だったことから、幼い頃からお 経に親しみがあり、学業にも優れていました。また、童話や 民話を読み聞かされながら育ち、中でもフランス小説家のエ クトール・アンリ・マロの『家なき子』は、賢治氏の作家活 動の原点になったといわれています。小学生の時には、植物 や鉱物、昆虫採集や標本づくりに熱中していました。中学進 学後はこれらの趣味に加え、短歌を詠むなどの文学活動を開 始。高校生の頃には、自身で雑誌をつくり、そこで自作の短 歌を発表しています。

1921 年からは農学校の教員として働く一方で、1924 年に 詩集『春と修羅』、童話集『注文の多い料理店』を出版します。 1926年に教員を辞めた後は、農業指導と文学活動に励む生活 を送りました。

賢治氏はもともと身体が弱かったこともあり、1928年に過 労で肺の病気を患います。一時期回復した際には、肥料会社 の技師として働き始めますが、1931年に再び倒れてしまいま す。この時、病床でつくったのが『雨ニモマケズ』です。仕 事に復帰することはできず、病と闘いながらも創作活動を続 けますが、1933年、肺炎により、37歳という若さで亡くなり ました。

## る身体のまめ知識 🏂



### スタミナ料理で体は余計に疲れてしまうかも…

夏バテの時に、体力をつけようと無理してスタミナ料 理を食べる…実はこれ、かえって体を余計に疲れさせ てしまう原因になるかもしれません。

スタミナ料理には、味付けの濃いもの、油っこいもの などが多く見られます。このようなこってりとしたス タミナ料理は、消化吸収が大変で、胃腸に負担が大き くかかるメニューでもあります。胃腸は自律神経のコ

ントロールに大きく関わっているので、胃腸が疲れる と、自律神経のバランスが乱れ、体や心も疲れやすく なってしまいます。夏バテで食欲が落ちた時には、お 粥やスープなど、体を冷やさずに消化吸収の良いもの を選んだ方が、体の調子を整える効果が期待できるは ずです。しっかり食べて、しっかり寝て、厳しい夏を 元気に乗り切りましょう。