



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

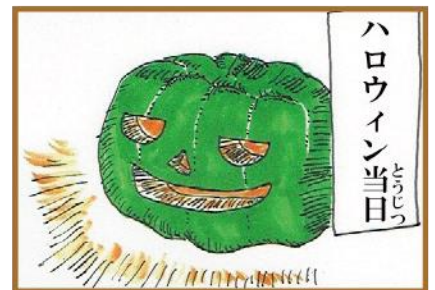
どうぞお気軽に
お電話ください!

こんにちは！院長の関口です！

新型コロナウイルス感染症の心配が残る中で開催された、東京オリンピック2020。それぞれの立場や環境で、今までのように純粋にオリンピックを楽しめなかったという人も多いでしょう。そんな中でも、やはりスポーツが与える影響力や、選手たちの必死に頑張る姿には、胸が熱くなった！感動した！という声もたくさんありました。次のオリンピック開催までには、選手にも観客にとっても、心からオリンピックを楽しめるような情勢になってほしいと願うばかりです。

まだまだ暑い日が続きますが、季節は確実に秋へと近付いています。9月23日頃には、昼夜の長さがほぼ等しくなる秋分を迎えます。日が短くなったことに気付いたり、夕方になると涼しい風を感じる、虫の声を聞くなど、この時期ならではの秋の気配に気付けると良いですね。

かぼちゃ



9月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 キキョウ
- 💎 誕生石 サファイヤ
- 👤 今月生まれの有名人
 - ・島谷ひとみ (9/4)
 - ・松田翔太 (9/10)
 - ・上戸 彩 (9/14)
 - ・東山紀之 (9/30)

📢 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

家で作る氷はなぜ白いの？透明な氷をつくるコツ

家の冷凍庫で作る氷って、市販のものと違って白く濁っていますよね。氷が白くなる理由の一つに、水に不純物が入っていることが挙げられます。水道水には、塩素や細かい空気の粒などが混ざっているため、それらが一緒に凍ると白く濁ってしまうのです。つまり、不純物の少ないキレイな水を使うと、濁りの少ない透明な氷をつくることができます。ミネラルウォーターや、一度沸騰させた水を使うと良いです。もう一つ重要なポイントが、ゆっくりと冷やし

ながら凍らせることです。時間をかけて凍らせることで、空気の粒が逃げやすくなり、より透明に近い氷をつくることができるようになります。この2つのポイントを抑えれば、自宅でもキレイな透明氷をつくるのが可能です。時々製氷皿を揺らして、できるだけ空気が残らないようにするのもコツの一つ。不純物の少ない氷は、溶けるスピードが遅いのも特徴です。少しの工夫で、お店みたいな透明な氷を自宅でも楽しんでみてください！

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

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

ちんげん菜とまいたけのソテー



9月の旬の食材10選

ピックアップ

- ◆ まいたけ
- ◆ いんげん
- ◆ みょうが
- ◆ あおとうがらし
- ◆ さといも
- ◆ さつまいも
- ◆ しいたけ
- ◆ しめじ
- ◆ あしたば
- ◆ つるむらさき

材料 (2人前)

- ◆ ちんげん菜 1株(100g)
- ◆ まいたけ 1/2パック(50g)
- ◆ バター 10g
- ◆ 味の素(顆粒タイプ) 小さじ1/2
- ◆ 黒こしょう 少々

作り方

- 1 ちんげん菜はザク切りにし、芯と葉に分ける。まいたけはほぐす。
- 2 フッ素樹脂加工のフライパンにバターを溶かし、まいたけ・ちんげん菜の芯、葉の順に入れて炒め、「コンソメ」をふり入れて全体にからめる。
- 3 器に盛り、黒こしょうをふる。

ピックアップ

免疫力アップからがんの予防効果まで！まいたけの栄養

秋はきのこの美味しい季節ですね。最近では人工栽培により、1年中いつでもきのこを食べることができますが、多くのきのこの本来の旬は秋です。きのこ類の中でも、特に栄養価が高いといわれるのが、まいたけです。きのこ類の食物繊維の含有量の高さは有名ですが、まいたけには、不溶性食物繊維の一種である「β グルカン」という成分が非常に多く含まれています。継続的な β グルカンの摂取に

より、免疫力のアップや、がんの予防効果、アレルギー症状の抑制、便秘の予防解消などが大いに期待できます。さらに、ビタミンやミネラルなども豊富に含まれるため、まいたけは健康維持だけでなく美容やダイエットにも嬉しい存在です。まいたけ独特の食感や風味は、ちょい足し料理やあと一品に加える食材としても役立ちます。まいたけを、ぜひ元気やキレイに役立てましょう。

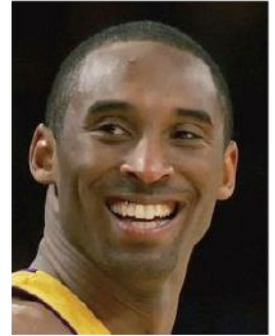


わくわく物語



コービー・ブライアント (1978~2020年)

失敗を恐れているなら
おそらく君は失敗するだろう。



コービー・ブライアントは、アメリカ合衆国の元バスケットボール選手です。プロバスケットボールリーグNBAの名門チーム「ロサンゼルス・レイカーズ」で長きにわたり活躍し、カリスマ的な人気とともに、NBAを代表するスーパースターとして世界中で知られています。

1978年、コービーはペンシルベニア州フィラデルフィアで生まれました。当時、父親のジョー・ブライアントはNBAでプレーする選手だったこともあり、コービーは幼い頃からバスケットボール選手を志すようになります。

コービーが高校3年の時、州の最優秀選手に選ばれ、一躍注目選手となりました。当初コービーは、大学への進学を考えていましたが、高卒でNBA入りを決意します。その理由の一つに、その頃すでに引退を目前に控えていた、憧れのマイケル・ジョーダンとプレーしたかったこともあったと語っ

ています。

1996年、コービーは17歳で名門ロサンゼルス・レイカーズの一員としてキャリアをスタートさせます。コービーは20年間にわたって、レイカーズ一筋でバスケット人生を歩んでいます。そこで、NBAチャンピオン5回、シーズンMVP1回、ファイナルMVP2回、18年連続オールスターゲーム選出、1試合81得点など、数々の記録を残し、長年にわたってリーグ最高の選手の一人として活躍し続けました。そして、37歳で現役を引退。レイカーズは、コービーの背番号『8』と『24』を永久欠番としています。

2020年1月26日、ロサンゼルス近郊で、コービーと次女ジアナら9人が乗ったヘリコプターが墜落し、搭乗者全員が亡くなりました。この事故は日本でも大きくニュースで取り上げられ、コービーは41年の生涯に幕を閉じています。

🍎 身体のみめ知識 🍌

第6の味覚「脂肪味」が鈍感になりやすい現代人



「甘味」「酸味」「塩味」「苦味」「旨味」…これに加え、第6の味覚として注目されているのが「脂肪味」です。脂肪に反応する舌の味蕾細胞から、脳に味を伝える神経のはたらきが、近年明らかになってきています。

この脂肪味ですが、感じ方に大きな個人差があることも分かっています。普段から脂肪を多く含む食事をし

ている人は、脂肪味が鈍感になり、高脂肪の食品を食べても物足りなさを感じ、どんどん油っこい食事を求めてしまうという悪循環が生まれやすいのです。脂肪味の感覚を高めるためには、揚げ物を避けて蒸し・焼き調理をメインにしたり、脂質の低い食品を選ぶ、野菜を多く摂ることなどが大切です。脂肪味を正常に機能させて、肥満や生活習慣病を予防しましょう。

