



店舗情報

せきぐち整骨院



発行者…… 関口哲也
 住所…… 江戸川区松江3-14-5
 営業時間… 8:30~12:00/15:00~19:30
 休診日…… 日曜・祝日
 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！

過ごしやすい秋はやはり短いもので、気付けば厚手の上着が毎日欠かせないような気温になってきました。この時期になると、風邪やインフルエンザの流行を気にするようになりますが、実は2020年度のインフルエンザ患者数は、なんと例年の1000分の1程度に抑えられていたことをご存知ですか？インフルエンザが“流行”の水準に達することなくシーズンを終えたのは、調査開始以来初めてのことだったそうです。その背景には、新型コロナウイルスの感染予防対策で、多くの方が今まで以上に手洗いやマスクの着用を徹底していたことが挙げられます。新型コロナウイルス対策は、インフルエンザやその他の感染症にも非常に有効です。1日も早い新型コロナウイルスの終息を願うとともに、身に付いた感染予防の習慣は無駄にせず、今後も継続していけたら良いですね。

年末



11月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 カリン・アケビ
- 💎 誕生石 トパーズ・シトリン
- 👤 今月生まれの有名人
 - ・小倉優子 (11/1)
 - ・田中れいな (11/11)
 - ・YOSHIKI (11/20)
 - ・小室哲哉 (11/27)

📢 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

秋冬は晴れた日ほど夜の冷え込みが厳しくなる！

空気が冷たく、夜の冷え込みは日に日に増す頃ですが、晴れた日の昼間は、太陽の光がとても暖かく感じられます。秋から冬にかけてのこの時期は、日中に晴れて暖かかった分、夜になると一気に気温が下がって冷え込みが厳しくなることが多くあります。

これは、「放射冷却」による影響です。昼間に太陽で温められた地面から熱が一気に奪われることで、気温が下がりやすくなります。そのため、晴れた日の夜ほど、気温が下がりやすくな

ります。また、地面から放射された熱は風によってかきまぜられ、地上付近に長くとどまります。そのため、昼間に晴れていて、かつ風の弱い日は特に、夜の気温が下がって寒くなる日なのです。昼に50度近くまで気温が上がる砂漠地域では、夜になると放射冷却によってマイナス20度になってしまう場所もあります。

これからの季節は、昼間は暖かくても、夜は一気に寒くなる可能性が高いので、寝る時の服装などには気を付けましょう。

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！

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

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

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

鶏と栗のバルサミコソース



11月の旬の食材10選

ピックアップ

栗

- ◆ 野沢菜
- ◆ エノキ
- ◆ エリンギ
- ◆ さつまいも
- ◆ さといも
- ◆ ほうれん草
- ◆ むかご
- ◆ ルッコラ
- ◆ れんこん

材料 (2人前)

- ◆ 鶏もも肉(唐揚げ用) 200g
- ◆ 本じお・こしょう 少々
- ◆ むき甘栗 70g
- ◆ バルサミコ酢 大さじ1
- ◆ 酒 大さじ1
- ◆ 鶏がらスープ 小さじ1/2
- ◆ 油 小さじ1
- ◆ サニーレタス 適量

作り方

- 1 鶏肉をひと口大に切り、塩とこしょうをふる。フライパンで油を熱し、強火で鶏肉の両面をカリッと焼く。フタをして弱火で5~6分蒸し焼きにする。
- 2 鶏肉に火が通ったら甘栗を加えてサッと炒め、器に盛る。
- 3 フライパンにバルサミコ酢・酒・鶏がらスープを入れて煮詰めてバルサミコソースを作り、器に盛った甘栗などにかけて、サニーレタスを添える。

ピックアップ

栗はヘルシーかつ栄養バランスの良い優秀食材

栗は実は果物に分類されますが、味や食べ方などから、どちらかというと“野菜”のイメージを持っている人が多いと思います。また、9月から10月に旬を迎える秋のイメージが強いですが、最近では、低温で一定期間貯蔵することで甘みを引き出した「貯蔵栗」も人気で、こちらは10月から12月頃に甘みのピークを迎えるそうです。

栗は、ヘルシーかつ栄養バランスの優れた食材で

す。ビタミンCやビタミンB1・B2、食物繊維、カリウムなど、美容に嬉しい成分も豊富に含まれています。栗のビタミンCは、じゃがいもなどと同じようにデンプン質に包まれているため、加熱に強いのも特徴です。また、栗の渋皮煮は、ポリフェノール的一种であるタンニンが多く含まれており、強い抗酸化作用で、体の老化防止やガンの予防効果なども期待できます。





わくわく物語



宮本 武蔵 (1584~1645 年)

千日の稽古をもって鍛となし、
万日の稽古をもって錬となす。



宮本武蔵は、江戸時代初期の剣術家として、日本国内だけでなく海外でもその名が広く知られています。演劇や小説、映画、漫画など様々な作品の題材になり、現代では「剣聖」と呼ばれることもある人物です。二刀を用いる二天一流兵法の開祖で、大名家に仕えた兵法家であるとともに、芸術家としても数々の作品を残しており、『鵜図』『古木鳴鶉図』などは、国の重要文化財に指定されています。

宮本武蔵の生まれた年は、1584年(天正12年)頃と考えられています。出生は、美作国(現在の岡山県)宮本村で生まれたというのが有力で、吉川英治の小説『宮本武蔵』でも、その説が採用されています。

武蔵の代表的な著作である『五輪書』によると、武蔵は13歳で初めて有馬喜兵衛と決闘して勝利し、以降29歳までに60回以上の勝負を行って全てに勝利したと記述されていま

す。1600年の関ヶ原の戦いでは、父とともに当時豊前国を領していた黒田如水に従い、東軍として九州で可能性が高いといわれています。

武蔵の勝負の中でも特に有名なものは、1612年に起きた巖流島の戦いです。瀬戸内海の関門海峡にある小さな島において、佐々木小次郎と剣豪同士の決闘として語り継がれていますが、実際は諸説あるとされています。1638年の島原の乱では、小倉城主に従って養子の伊織と出陣し、一揆軍の投石によって負傷したとの記録があります。

1640年、熊本城主の細川忠利に招かれて、武蔵は熊本に移ります。また、千葉城に屋敷が与えられるなど、破格の待遇で迎えられました。1943年に『五輪書』の執筆を始め、亡くなる直前に弟子に与えています。そして1945年6月13日、武蔵は千葉城の屋敷で亡くなり、61年の生涯を閉じました。

身体のみめ知識

「寒い方が太る」の本当の理由とは？

寒くなってくると、毎年太りやすくなる…冬は太りやすいから仕方がない!と思うかもしれませんが、実は寒い方が体は痩せやすいタイミングという認識が広がりつつあります。体が冷えると、寒さから身を守るために体が体温を上げようとはたらき、基礎代謝が上がります。暑い夏には汗をかいて体温を下げますが、冬の体温調節は、脂肪を燃やしてエネルギーとして熱を発生させることで、寒さから体を守ろうと

します。つまり寒い時期の方が、基礎代謝が上がって痩せやすい体質になる季節と言えるのです。寒い方が太りやすいと感じるのは、代謝が悪くなるのが原因ではなく、寒さによって外で運動する機会が減ったり、食べ物が美味しく感じられてつい食べ過ぎてしまうことが大きく関係しているでしょう。しっかりと管理すれば、寒い時期はむしろダイエットの効率も上がるタイミングのはずです。

