



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時30分～12時/15時～19時30分
 休診日…… 日曜・祝祭日
 電話…… 03-5662-1154

どうぞお気軽に
お電話ください!

明けましておめでとうございます！院長の関口です！

皆さんは、どんなお正月を過ごしましたか？丁度1年前は、コロナ禍で初めてのお正月ということもあり、帰省や新年会なども今年以上にできなかった人も多いと思います。まだまだ気の抜けない情勢が続きますが、その中でも楽しみを見付け、希望を持ちながら生活を送ることは、健康にとっても重要なことです。「笑う門には福来る」と昔から言われますが、笑っていると幸せが舞い込んでくるだけではなく、笑うことでがんや病気の予防に役立つNK細胞が活性化し、免疫力がアップすることも分かっています。もちろん、本気でお腹の底から笑うのが1番だと思いますが、そうもいかない時、最近笑ってないなと思う時には、自ら笑顔をつくる方法を考えたり、意識的に笑顔をつくることでも、心身に良い影響を与えてくれるものなのです。2022年が笑顔溢れる1年になりますように！

正月の過ごし方



1月のゆかりのもの

- ❁ 誕生花 フクジュソウ
- ❖ 誕生石 ガーネット
- 👤 今月生まれの有名人
 - ・吉田 栄作 (1月3日)
 - ・宮崎 駿 (1月5日)
 - ・坂本 龍一 (1月17日)
 - ・雛形あきこ (1月27日)

📢 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

「おせち料理」に込められた様々な思いや願い

お正月に食べる「おせち料理」は、もともと季節の節目にあたる節句の度に、神様にお供えする料理でした。それが1年の最初の節句にあたるお正月の料理を指すようになり、神様への感謝とともに、家族の幸せを願って食べるおめでたい料理として解釈されるようになりました。日本ではお正月のおせち料理は欠かせないものですが、ここには様々な思いが込められています。例えば、数の子は魚卵の多さから子孫繁栄、たらこやいくらではなくにしんの魚卵が選

ばれるのには、にしん＝二親で夫婦円満の願いなど。田作りには五穀豊穡、伊達巻には学業成就、昆布巻きには不老長寿というように、それぞれの料理に様々な願いが込められています。さらに、保存の効く料理を中心に構成されているものが多いのは、普段は家事に追われる主婦の人が、お正月くらいは少しでも解放されるようにという意味も込められているそうです。なんとも日本人らしく、丁寧で優しい素敵な考え方ですね。

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！

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

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

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

ながいもとキノコのソテー



1月の旬の食材10選

ピックアップ

ながいも

◆ こまつな

◆ カリフラワー

◆ ながねぎ

◆ キャベツ

◆ のざわな

◆ みずな

◆ ブロccoli

◆ ごぼう

◆ レンコン

材料 (2人前)

- ◆ ながいも 15cm(150g)
- ◆ エリンギ 1本(40g)
- ◆ しめじ 1パック(100g)
- ◆ 醤油 大さじ1/2
- ◆ 鶏がらスープ 小さじ1/2
- ◆ ほんじお 少々
- ◆ こしょう 少々
- ◆ バター 8g
- ◆ パセリのみじん切り 適量

作り方

- 1 ながいもの皮をむいて2cm幅の拍子木切りにする。エリンギは斜め薄切りにする。しめじは小房に分ける。
- 2 フライパンにバターを入れて熱した後、ながいも、エリンギ、しめじを入れて炒める。そのあと、醤油、鶏がらスープ、おんじお、こしょうを入れてさらに炒める。
- 3 きのこと類がしんなりして汁気がなくなるまで炒めたら器に盛り、パセリを散らす。

ピックアップ

古くから滋養強壮に効くといわれてきた長芋の栄養

生で食べるとシャキシャキ、加熱するとホクホク、すり下ろせばトロトロ。色々な食べ方で楽しめる長芋は、古くから滋養強壮に聞くことでも知られており、栄養価の高さから「山ウナギ」という別名も持っている野菜です。

長芋の独特のぬめり成分には、胃腸の粘膜を保護するはたらきがあります。暴飲暴食やストレスなどで荒れてしまった胃腸のはたらきを回復するだけで

なく、消化を助ける酵素とともに胃腸のはたらきを活発にしてくれます。そのほか、余分な水分や塩分の排出に役立つカリウムや、豊富な食物繊維&レジスタントスターチによって、食後の血糖値の急上昇を防ぐ効果も期待できます。このレジスタントスターチは、糖尿病の予防にも役立つ成分としても注目されているなど、山芋は生活習慣病の予防につながる栄養素も多く含まれているのです。





わくわく物語



武田 信玄 (1521~1573 年)

信頼してこそ
人は尽くしてくれるものだ。



武田信玄は、戦国時代の日本の武将、甲斐(現在の山梨県)の戦国大名として活躍した人物です。「甲斐の虎」と呼ばれた彼の率いる武田軍は、戦国最強ともいわれ、その武勇はのちの天下人である織田信長の耳にも届き、恐れさせるほどのものでした。現代でも、その知名度と人気は、戦国武将の中でも特に高いことで知られています。

1521年、武田信玄は甲斐国守護・武田信虎の嫡男として、現在の山梨県甲府市に生まれました。14歳で元服(成人を示すものとして行われた儀式)、同年に初陣を飾ったといわれています。信玄は神童と評されるほど武術にも学問にも優れていました。幼い信玄が数日で「庭訓往来」という武士の心得を記した書の中身を全て覚えてしまったという逸話もあります。

1541年、信玄が19歳の時に、父である信虎を駿河に追放

し、信玄は武田家の家督を相続しました。1553年には北信濃地方を除き信濃をほぼ平定しますが、1548年の北信濃の戦国大名である村上義清の軍との衝突により、武田軍は多くの優れた武将を失います。この上田原の戦いは、信玄初の負け戦となってしまいました。1553年には村上氏らから要請を受けた上杉謙信が信濃国に出陣し、武田方の諸城を攻め落としています。その後も上杉謙信との北信濃の支配権を巡る川中島の戦いは続き、計5回、12年余りにも及びました。

1571年、上洛した織田信長と室町幕府15代将軍の足利義昭との対立が悪化、信玄も打倒信長を掲げて侵攻を開始します。いよいよ信長の本拠地も目前という頃に、信玄の持病が悪化し、1573年5月に51歳で亡くなっています。戦国最強と謳われ、天下の織田信長も恐れさせながらも、志半ばでその生涯に幕を閉じることになりました。

身体のみめ知識

寒さ以外にも…冬の朝になかなか起きられない原因

寒い冬の朝は、どうしても布団から出るのに時間がかかってしまいがち。それは寒さのせいだけではなく、日照時間が短いことで、日中に日の光を浴びる時間も短くなり、脳の機能を調整するセロトニンが減少してしまうことや、睡眠に関わるメラトニンの分泌量が低下して体内時計が狂いやすくなるなどの原因も挙げられます。さらに、冬は運動不足を招きやすいことも、夜間の睡眠の質の低下に影響して

いるかもしれません。

対策としては、エアコンのタイマー機能を使って、起きる時間に合わせて寝室を暖めておくだけでも、スムーズに目覚めることができるようになります。そのほか、起きてすぐにカーテンを開けて日の光を十分に浴びる、日中にできるだけ体を動かす、決まった時間に食事をとって体内時計を整えることなども効果的です。

