



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！

昨年の後半から、コロナ禍と言われながらもだんだんと世の中の活気を取り戻しつつあります。そんな状況で迎えたお正月はどのように過ごしましたか？コロナウイルスも第8波が到来していると言われていて、決して気を抜くことはできませんが、一方ではだんだんとマスクの着用についても基準が緩くなってきて、一時期言われていたwith コロナのタイミングに差し掛かっているのかもしれませんが、また、受験生にとっては最後の追い込みの時期でもあります。この時期に体調を崩したりしては大変ですから、やはり体調管理や免疫力のアップが欠かせません。「病は気から」という言葉もあるように、実は笑顔でいるだけでも気持ちが明るくなり、自己免疫力がアップすることが知られています。ぜひ、この2023年も笑いがたえず健康な一年になりますように！

お正月



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
 - ・宮崎 駿 (1/5)
 - ・岡本 真夜 (1/9)
 - ・石田 純一 (1/14)
 - ・松任谷由美 (1/19)

🎯 今月のお知らせ



院長の知恵袋

地域で異なるお雑煮の味。あなたの地域は？

お正月の楽しみの一つとして「お雑煮」を挙げる人も多いのではないのでしょうか。このお雑煮、名前は全国的に共通なのに、地域によって味や具材などがまるで異なっています。例えば、北海道は、砂糖入りで少し甘いのが特徴となる、鶏ガラだしに焼いたお餅をいれたお雑煮です。また、岩手県では、煮干しだしの汁に焼いた角餅をいれたお雑煮で、食べる時にはお餅を甘いくるみだれにつけて食べることもあります。東京都では、カツオと昆布のだし

汁に焼いた角餅が入ったお雑煮です。醤油やみりんをしっかり効かせるのが特徴です。さらに、愛知県では、かつおだしでお餅を煮てやわらかくしたシンプルなお雑煮です。また、京都府ではかつおと昆布だしを使った白みそ仕立てのお雑煮。焼かずに煮た丸餅が特徴とのことです。最後に福岡県。福岡県は、あご（干しトビウオ）のだし汁に柔らかく煮た丸餅を入れたお雑煮です。子供の頃から食べなれているお雑煮も、地域によってこんなに違うんですね。

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！

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

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

カリフラワーのポタージュ



1月の旬の食材10選

ピックアップ

カリフラワー

◆ ながねぎ

◆ きょうな

◆ なのはな

◆ くわい

◆ ほうれんそう

◆ ごぼう

◆ ゆりね

◆ セロリ

◆ れんこん

材料 (2人前)

◆ カリフラワー	80g
◆ 玉ねぎ	40g
◆ じゃがいも	1/2個
◆ 水	1カップ
◆ コンソメ(顆粒タイプ)	小さじ1/4
◆ ほんじお・こしょう	少々
◆ 牛乳	3/4カップ
◆ クルトン	適量



作り方

- 1 カリフラワーを小房に分けて茹でる。
玉ねぎをみじん切りにする。
じゃがいもの皮をむいて一口大に切る。
- 2 水とコンソメをいれた鍋にカリフラワー、玉ねぎ、
じゃがいもを入れ、蓋をして煮立てる。
弱火で20分煮た後に火を止める。
- 3 煮たてのカリフラワー、玉ねぎ、じゃがいもを潰す。
ほんじお、こしょう、牛乳を鍋に加えてひと煮立ちさせ
て器に盛り、クルトンを添える。

ピックアップ

カリフラワーはクリーム系の料理にピッタリ！

カリフラワーは、ブロッコリーと同じくキャベツの仲間、ブロッコリーに似た野菜から分化したものとされています。このカリフラワーはビタミンCが豊富に含まれていて、カリフラワー100gで私たちが一日に必要な量のビタミンCが摂取でき、美容と健康にも最適な野菜とされています。また、カリフラワーは、茹でたときの栄養の損失がブロッコリーよりも少ないのも特徴と言えます。また、カリフラワーにはビタミン

B1 やビタミン B2 も豊富に含まれているほか、食物繊維についてはキャベツや白菜よりも多く含有しています。私たちの身体にとっては、消化管の働きを活発にするほか、栄養素の吸収をよくして腸内環境の改善もしてくれます。また、発がん性物質などの有害物質を排泄させる力もあり、疲労回復、ストレス解消にも効果的です。味わいも淡泊と言われ、グラタンやシチューなどクリーム系の料理にもピッタリです。





わくわく物語



伊能 忠敬 (1745年~1818年)

後世の役に立つような、
しっかりとした仕事がしたい。



日本列島を自分の足で歩いて測量し、日本地図を作ったことで知られている伊能忠敬は、1745年に現在の千葉県山武郡九十九里町で生まれました。6才のときに母親をなくし、それ以降は祖父母の下で育てられています。その後、1762年に婚礼を行い、その際に伊能家へ婿入りし、私たちが知っている「伊能」姓となります。当時、伊能忠敬がいたのは佐原村という名の集落で、利根川を利用した舟運の中継地として栄えていました。伊能忠敬は、この地域の「名主後見」という立場になり、村のまとめ役として働きます。その後、忠孝は29歳のときに「名主」となります。名主としての忠孝は、1783年の浅間山の噴火に伴う「天明の大飢饉」での米の不作で年貢についての配慮を願い出たりして、村人たちの生活を確保したり、貧民の救済について積極的に取り組んでいます。

このような取り組みを行っていく中で身につけたのが「測

量」の技術でした。当時、佐原村は利根川の洪水で大きな被害を受けることが多く、いったん洪水が起こると田畑の形が変わってしまうことから、その都度、測量して境界線を引き直さなければなりません。これが、日本地図作成のベースとなる測量技術の習得に繋がります。

忠敬が測量を開始したのは1800年のことです。最初は蝦夷地（現在の北海道）の測量でした。次に測量したのは伊豆・東日本東海岸（房総半島から東北地方）でした。こういった具合で東北の日本海沿岸地域や東海・北陸地方、近畿・中国、四国、九州と、順々に測量を進めていきました。

当初、測量の許可を出した幕府は、忠敬には期待していなかったそうです。ですが、この地図は、その正確さから、最終的に国家機密となったそうです。忠敬の冒頭の言葉にあるような仕事の成果が如実に表われているエピソードですね。

身体のみめ知識

代謝力をアップして寒さを乗り切りましょう！

この季節は、どうしても家の中にこもりがちですね。でも、家の中にこもりっぱなしで身体を動かさなければ、筋肉はどんどんやせてしまいます。筋肉がやせると代謝が落ち、そしてどんどん痩せにくい身体になってしまうといった悪循環に陥りがちです。反対に、体を動かすと筋肉量が増加していきます。そして、筋肉量が増えると代謝も上がり、痩せやすい身体になっていきます。

私たちの身体は、体温を一定の温度に維持して内臓を冷えから守ろうとしています。特に、冬は気温が低いので、熱を作り出そうとしてカロリーを消費し、基礎代謝がどんどん上がるという傾向にあります。わざわざ筋トレをしなくても、エレベーターやエスカレーターではなく階段を使ったり、一駅だけ余分に歩くなど、普段の生活で少し身体を動かす量を増やすのを意識するだけでも代謝力は大きく上がります。ぜひ試してください！

