



## 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!



こんにちは！院長の関口です！

今年は、例年になく大雪の予報が出され、実際に日本海側の地域や北海道では大雪が降っています。東京でも何回か降雪の予報が出されてニュースにもなりました。みなさんの地域では、雪の被害などは大丈夫だったでしょうか。3月は年度納めの月ということもあり、仕事が普段よりも忙しくなったという人も多いのではないのでしょうか。また、お子さんがいる家庭の中では、お子さんの卒業式や、来月に控える入学式の準備が慌ただしいという人もいることと思います。これからは、これまでの寒い毎日よりも、少しずつ春の暖かさを感じられる日が増えてきて、過ごしやすい日が増えてきます。陽気が暖かくなり始めると新年度に向けて心機一転しようという気持ちにもなりますが、頑張りすぎて体調を崩さないように規則正しい生活習慣は維持してくださいね。

## ホワイトデー



## 3月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 ヤグルマギク、アンズ
- 💎 誕生石 アクアマリン
- 👤 今月生まれの有名人
  - ・水木しげる (3/8)
  - ・コロツケ (3/13)
  - ・ビビアン・スー (3/19)
  - ・綾瀬はるか (3/24)

## 📣 今月のお知らせ



# 院長の知恵袋

## ハンカチとハンドタオル。違いはなに？

日常生活でよく使う持ち物として「ハンカチ」や「ハンドタオル」があると思います。どちらも濡れた手を拭くものとしては同じようにも思えますが、実は少しニュアンスが違うんです。ハンカチとハンドタオル（タオル）は、消費者庁で定義がされていて、ハンカチは「主として手拭きに用いる小型の布」とされています。また、ハンドタオル（タオル）は、「必ずそれぞれ1枚に裁断し、染色又は縫製等の加工がなされているもの」とされています。どっち

でも同じという気もしますが、作り方の違いから、厚さには明確な違いがあります。ハンカチはわりと薄手で、ハンドタオルはパル状になっているために厚手のものという違いです。生地厚さの違いから吸水性にも大きな差が出やすく、ハンドタオルの方がハンカチよりも吸水性がいいということも言えるでしょう。普段はあまり気にせず使っている人も多いと思いますが、細かい点でも定義や構成の違いがあるのですね。

## 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！

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

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

## うどと豆腐の中華サラダ



## 3月の旬の食材10選

ピックアップ

うど

◆ みつば

◆ かぶ

◆ ゆりね

◆ しゅんぎく

◆ わらび

◆ にら

◆ みずな

◆ パセリ

◆ カリフラワー

## 材料 (2人前)

- ◆ うど 1/2本(120g)
- ◆ 豆腐 1丁
- ◆ グリーンアスパラガス 4本
- ◆ マヨネーズ 大さじ2
- ◆ オイスターソース 小さじ1
- ◆ 豆板醤 小さじ1/4
- ◆ しょうがのすりおろし 小さじ1/4

## 作り方

- 1 豆腐をキッチンペーパーに包んで水きりをする。うどの皮をむき、斜め薄切りにして酢水につけ、アクをとり、水気をきる。
- 2 アスパラガスのかたい部分の皮をむき、4cmの長さに斜め切りして下ゆでをする。
- 3 水切りした豆腐を器に入れ、うどとアスパラガスを盛り、マヨネーズ、オイスターソース、豆板醤、しょうがのすりおろしを混ぜたドレッシングをかける。

ピックアップ

## うどは美容効果や疲労回復にも最適！

うどは、クロロゲン酸という抗酸化性を示す物質を多く含んでいる野菜で、がんの発生予防や美容にも大きく影響する日焼けによるメラニンの抑制などの効果があると言われています。また、うどにはアスパラギン酸が豊富に含まれています。アスパラギン酸は疲労回復に効果がある物質で、抵抗力を維持するのにも役立っています。実は、アスパラギン酸は私たちの体内でも作られているのですが、うどのような野菜

から摂取することでも補えることができます。また、アスパラギン酸は、アンモニアなどの有害物質を体外に排泄して神経を守る効果もあると言われています。さらに、うどにはジテルペンアルデヒドという物質も含まれており、血液循環をよくして体内の老廃物を体外へ排出しやすくし、疲労回復に役立ちます。この季節は気疲れなどでも疲れやすい日が続きます。ぜひ摂取してみてくださいね。



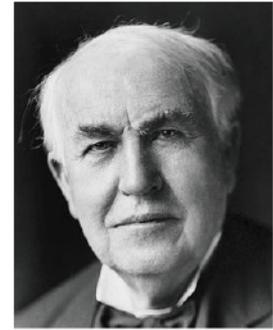


# わくわく物語



トーマス・エジソン (1847年~1931年)

この実験が失敗だと分かったから、  
成功に一步近づいた。



エジソンというと、第一印象として「発明王」というイメージを持つ人も多いのではないのでしょうか。実際に、エジソンは、生涯におよそ1,300もの発明をした人物でもあり、その中には現代の私たちの生活には欠かせないものも数多くあります。エジソンの発明の中でも特に有名なのが「白熱電球」ですね。この白熱電球に用いるフィラメントという部品に最適な材料を探すために、世界中の材料を1万種以上テストしたという逸話も残っています。また、白熱電球のフィラメントとして最適とされたのは、京都の八幡山の竹だったということも有名な話です。

エジソンは、1847年にアメリカ合衆国オハイオ州で生まれました。少年時代は、かなりの知りたがり屋で、小学校に入学した後も、子供ならではの素朴な疑問を先生にぶつけて、先生を困らせていたそうです。そんな好奇心は学校での授業だけでなく、学外でも発揮したそうです。その中には、「なぜ

物は燃えるのか」という疑問から自宅で藁を燃やしていたところ、自宅の納屋を全焼させてしまったという、笑えないエピソードも残っています。学校では、先生たちを質問責めにしたりすることからあまりなじめなかったようですが、好奇心の塊で様々な実験をしていたことは、後の大発明を連発することと、発明するための根気良さを育てることに大きく寄与していました。

冒頭でも少し触れたように、エジソンは成人後も実験を繰り返して様々なものを発明、実用化させていきます。そのためにただの発明家ではなく、実業家としても知られていきます。スポンサーにも、JP モルガンなどがついたり、自身がアメリカ国内の電力系統を寡占したりするなど、大きな力を持つようになっていったそうです。

そんなエジソンも、1931年に84歳で亡くなります。晩年も実験や研究に人生を費やした生涯でした。

## 身体のみめ知識



### 花粉症対策をしっかりとしましょう！



今年は、例年よりも花粉のとぶ量が多いというニュースが流れています。ここ数年は、コロナウイルス対策と併せて花粉症対策をすることも必要になっていましたが、今年も去年までと同じように、コロナ対策と花粉症対策を同時に行う必要があります。とはいっても、やはり大切なのは適切なマスクを着用することです。コロナ対策の面では、政府などがマスクの着用をしなくてもいいという方向で施策を進めていますが、感染リスクなども考

えると、今年もマスクは外せません。また、花粉症対策用のメガネなども効果的です。さらに、特に屋内で過ごすことの多い人には、加湿器でしっかりと加湿することで、部屋の中の花が舞いにくくなったりしますのでおススメです。掃除をすることも大切ですが、掃除機は室内の花を却って舞わせてしまうこともあるので、こまめな拭き掃除をすることが有効な方法と言えるでしょう。今年も慎重な花粉症対策を続けていきましょう。

