



## 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！

新年度が新たにスタートしてから、早くもひと月が経過しました。最初はなれなかった環境に身を置いた人も、新しい出会いや仕事、勉強にだんだんと慣れてきて、自分の生活のペースをつかんできている頃ではないでしょうか。さて、5月と言えばゴールデンウィークですね。今年は、春先から外出する人たちを多く見かけました。ゴールデンウィークはもっとたくさんの人たちが一斉に動くことと思います。大人になると、一年の中でまとまった休みが取れることはなかなかありません。休めるときには思い切り羽をのばしてください。また、外出するときには、あなたやご家族の事故やケガのリスクは必ず生まれます。このリスクをできるだけ減らすのはやはりあなた自身の意識が大切になってきます。ぜひ、みんなで笑って過ごせる休みにしてくださいね。

## 5月病



## 5月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 エーデルワイス
- 💎 誕生石 エメラルド
- 👤 今月生まれの有名人名人
  - ・本上まなみ (5/1)
  - ・押尾 学 (5/6)
  - ・王 貞治 (5/20)
  - ・若槻 千夏 (5/28)

## 📢 今月のお知らせ



# 院長の知恵袋

## ラーメンの丼に描いてある「うずまき」の意味は？

ラーメンの丼などには、四角いうずまきのような模様が描かれていますよね。あのうずまきの模様は「雷紋（らいもん）」という名前が付いています。この雷紋は、もともとは3千年以上も昔の中国ではすでに青銅器や陶器などに用いられている模様で、豊作や吉祥の象徴として考えられています。また、雷紋は、雷をかたどった模様で迷路のようになってもいます。そのため、雷紋の迷路で魔物が迷ってしまうという意味合いを持たせて、古代の中国では魔除けと

しても使われてきたそうです。この雷紋、もともとはいろいろな場面で使われている紋様なのですが、その紋様をラーメンの丼にアレンジされたのは大正時代に入ってからです。大正時代にはラーメン人気が広がるといった流行があり、そのときに丼を作っていた会社の社長が「中国らしさを出した専用の丼を作ろう」と思いついたのが雷紋を描いた丼だったというわけです。中華料理と言えばあの模様！というイメージも、歴史あるものだったのですね。

## 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！

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

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

## きくらげとトマトの香味卵炒め



## 5月の旬の食材10選

ピックアップ

きくらげ

◆ うど

◆ さやえんどう

◆ かぶ

◆ さんしょう

◆ こごみ

◆ しいたけ

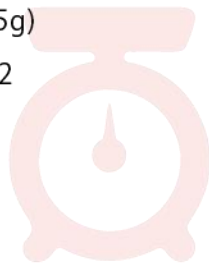
◆ クレソン

◆ グリーンピース

◆ じゃがいも

## 材料 (2人前)

- ◆ 生きくらげ 5枚
- ◆ トマト 1個
- ◆ 卵 3個
- ◆ 香味ペースト 12cm(8.5g)
- ◆ ごま油 小さじ1/2
- ◆ サラダ油 大さじ2



## 作り方

- 1 トマトを8等分のくし形切りにし、きくらげを食べやすい大きさに切る。ボウルに卵を割りほぐし、「香味ペースト」を加えて混ぜ合わせて卵液を作る。
- 2 フライパンに大さじ1つのサラダ油を入れて熱し、卵液を入れる。卵がふんわりと半熟状になったら、いったん皿にとる。その後、フライパンをサッと拭く。
- 3 大さじ1つのサラダ油をフライパンに入れて中～強火で熱し、きくらげ・トマトを加えて炒める。皿にとった卵を加えて炒め合わせ、最後にごま油をたらす。

ピックアップ

## きくらげは低カロリーなうえに骨や歯を丈夫に！

きくらげは、野生では広葉樹の枯れ木や切り株に発生する耳のような形をしたきのこの一種です。このきくらげは、低カロリーなうえに、カルシウム、リン、鉄分、カリウム、エルゴステロールなどを豊富に含んでいます。特に、カルシウムの含有量はきのこの中では断トツに多いんです。カルシウムは、骨や歯の構成成分であるほか、細胞の分裂や血液の凝固作用の促進などに関与し、骨の形成を促す効果を持ってい

ます。また、リンなども骨や歯を丈夫にする作用を持っています。ですので骨や歯を強く丈夫にしたいときはきくらげを取るのはいい方法ですね。また、きくらげは食物繊維を豊富に含んでいます。食物繊維は便秘に効果がありますから、多めにとることで排泄物もスムーズに体の外へ出やすくなります。きくらげは食感もコリコリしていて食べ応えがありますし、おかずの食材としてみるのもいいかもしれませんね。



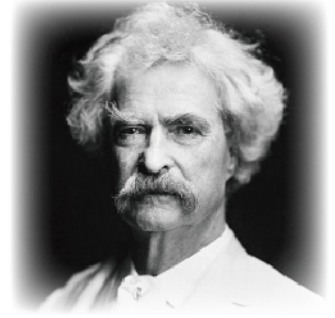


# わくわく物語



マーク・トウェイン (1835年~1910年)

やらなかったことを悔やむ前に、  
真に求めるものを探求し、見出すのだ。



マーク・トウェインは、アメリカ合衆国の著作家、小説家です。有名な著作としては「トム・ソーヤーの冒険」があります。マーク・トウェインはペンネームで、本名は「サミュエル・ラングホーン・クレメンズ」と言います。トウェインは、1835年にアメリカ合衆国ミズーリ州で生まれます。この年はちょうどハレー彗星が観測された年でもあって、トウェインは後年「自分はハレー彗星と共にやってきた。そしてハレー彗星と共に去っていきなう。」ということも言っていたそうです。トウェインのお父さんは判事をしていましたが、経済的には恵まれた環境ではありませんでした。12才の時に父さんが亡くなったため、トウェインはお兄さんが始めた新聞の出版の手伝いを2年間にわたって行っています。その後、トウェインは印刷工として働くために故郷を離れ、セントルイスへ移ります。その後、大人になったトウェインは新聞記者としていくつかの新聞社で働きます。その時期、特派

員としてハワイに滞在し、新聞記事を集めた「ハワイ通信」という出版物をだしました。そして1869年、新聞に長期連載したヨーロッパ旅行体験記が出版されて評判になります。その後、1873年意は「金ぴか時代」という出版物を出しました。この作品はトウェインの出世作として知られていますが、名前を世の中に知れ渡らせたのが1876年に出版された「トム・ソーヤーの冒険」でした。この作品によって、トウェインは大ベストセラー作家となります。そして、その後もベストセラー作品をコンスタントに発表していき、人気を不動のものにしていきます。このときは、すでにトウェインもかなりの資産を持つ資産家となっていました。その後、投資などに失敗して破産するも、方々からの助力や自身が世界中で講演活動を行うなどの活動を行うことで再び資産家となります。そんな人生を歩んだトウェインは、ハレー彗星が75年ぶりに地球に到来した1910年に亡くなりました。

## 身体のみめ知識

### 生活習慣とバランスのよい食事です五月病対策を

5月には、新しい生活にも慣れ始めてきたところでもある一方で、五月病とも言われる症状が出始める時期でもあります。五月病の症状として言われるのは、気分が落ち込む、疲れやすい、仕事や勉強などに集中できない、眠れないなどがあります。一般に、五月病にかかりやすいのは、真面目な人や責任感のある人などと言われていますが、人はみんな真面目な面や責任感を持っているので、「自分は五月病にはならない」とも言い切れません。五

月病を予防するには、まずは毎日の規則正しい生活習慣です。そしてバランスのよい食事をとることも大切です。眠れない人は、起きている間に軽くストレッチをして身体を疲れさせることで質の良い睡眠をとれる可能性が出てきます。また、趣味に没頭するなど、気分転換をはかるのも大事です。何もする気が起きないという場合もありますが、まずは理由を考えず、とりあえず外に出てみるとか小さなところから始めていくのがよいでしょう。

