



## 店舗情報

### せきぐち整骨院

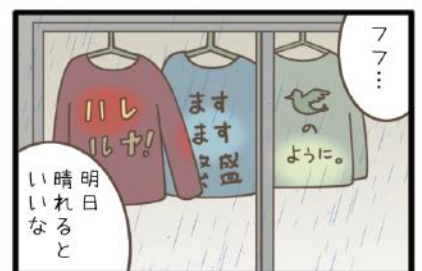
発行者…… 関口哲也  
 住所…… 江戸川区松江 3-14-5  
 営業時間… 8時30分～12時  
 15時～19時30分  
 休診日…… 日曜・祝祭日  
 電話…… 03-5662-1154

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！

早いもので、2023年も半分を過ぎようとしています。年齢を重ねるとよく言われるのは「一年が早い」という言葉です。この半年があつという間に過ぎていったように、慌ただしく過ごしているうちに「気がついたらもう12月？」ということもありますよね。2023年を有意義な年として過ごすためにも、改めてこの半年の過ごし方を振り返ったり、残りの半年でやりたいことなどを再度確認したりするのもいいかもしれません。6月というと梅雨。雨の日と晴れの日とで気温の変化が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。衣替えの時期にはなりましたが、薄い服を着重ねるなどして、体調には気を付けて過ごしてください。

## 梅雨



## 6月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 カスミソウ
- 💎 誕生石 ムーンストーン
- 👤 今月生まれの有名人
  - ・唐沢 寿明 (6/3)
  - ・松井 秀喜 (6/12)
  - ・松本 伊代 (6/21)
  - ・八木亜希子 (6/24)

## 📣 今月のお知らせ



# 院長の知恵袋

## 日の出の太陽が赤く見えるのはなぜ？

早起きして日の出を見ると、太陽が赤く見えると思います。でも、日中の太陽は赤くありませんし、夕日はオレンジがかかった色ですよ。なぜ日の出の太陽が赤く見えるのでしょうか。

私たちが見ている太陽は、いろいろは波長の光を発しています。光は、大気中の水分や塵などによって散乱しながら私たちの目に到達します。光は、私たちの目に到達するまでの距離が長いほど、散乱する頻度が上がります。そのため、距離が長くなるほど波長の長い光が私たち

の目に到達しやすくなるのです。また、私たと太陽との距離は、私たちが太陽を見る時間によって距離が違ってきます。私たと太陽との距離が一番近いのは日中の時間で、日の出や日の入りの時は、私たと太陽の距離は日中よりも遠くなります。そのため、日の出の時間に私たちが見る太陽からの光は、波長の長い光だけを見ていることとなります。波長の長い光は赤く見えるので、日の出の太陽も赤く見えるということですね。

## 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！

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

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

## 枝豆入りバーグの甘辛煮



## 6月の旬の食材10選

ピックアップ

えだまめ

◆ ぜんまい

◆ おくら

◆ つるむらさき

◆ さんしょう

◆ にんにく

◆ ししとう

◆ のびる

◆ そらまめ

◆ はしょうが

## 材料 (2人前)

- ◆ 合いびき肉 120g
- ◆ ゆで枝豆(さやから出したもの) 60g
- ◆ 玉ねぎのみじん切り 30g
- ◆ 溶き卵 1/4個分
- ◆ ほんだし 小さじ1/4
- ◆ バター・しょうゆ・みりん・ごま油 各小さじ1
- ◆ 生パン粉・水 各大さじ1
- ◆ ほんじお・こしょう・薄力粉 少々

## 作り方

- 1 耐熱容器に玉ねぎのみじん切りとバターを入れ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で25秒ほど加熱し、冷ます。
- 2 ひき肉、生パン粉、溶き卵、ほんじお、こしょうをボールに入れ混ぜ合わせる。次に、玉ねぎ、薄力粉をふった枝豆を加えて混ぜ、4等分にして玉をつくる。
- 3 フライパンにごま油を熱し、玉を入れてフタをし両面色よく焼き、しょうゆ、みりん、ほんだし、水を加えて煮からめる。

ピックアップ

## 枝豆のイソフラボンは美肌・美容におすすめ！

枝豆というと「酒のつまみ」というイメージが強いかもしれませんが、枝豆には、ポリフェノールの一種であるイソフラボンがたくさん含まれているんです。イソフラボンは、体内で女性ホルモンに似た働きをして、肌のツヤやハリを保ったり、しわやたるみを改善する美肌効果を発揮してくれます。また、イソフラボンには、ホルモンバランスの乱れによる女性の心身の不調や更年期障害の症状を和らげるなどといった

効果もあります。枝豆のカロリーは、他の野菜に比べると低いとは言えませんが、大豆に比べるとやや低めです。そのため、調理の食材を枝豆に置き換えたり、食事前に枝豆を食べて満腹感を得やすくすることで、一日の摂取カロリーを低くしたり、運動と組み合わせると代謝アップにつながります。これからの季節は夏バテしやすくなるので、代謝アップを試してみてもいいかもしれませんね。





# わくわく物語



大塩平八郎（1793年～1837年）

身の死するを恐れず  
ただ心の死するを恐るるなり



大塩平八郎は、江戸時代の儒学者であり、大坂町奉行組与力をしていました。歴史の教科書で「大塩平八郎の乱」を起こした人物として知られています。大塩平八郎は、もともとは大坂町奉行所で働いていました。14歳のときに与力見習いとして大坂東町奉行所へ出仕し、25歳で与力になっています。奉行所で働いている時代は、汚職を嫌い、同僚の汚職の内部告発などをはじめとする数々の不正を暴いてきました。そのため、奉行所内の一部の間では大塩を疎むものもいましたが、仕事が評価されて上司からは重用されていました。その後、1830年に大塩は与力を辞し、隠居生活となります。隠居後は、1824年から独学で修めた陽明学などの学業に専念し、自宅に開いた洗心洞で子弟を指導するなどして日々を送っていました。しかし、その後に「大塩平八郎の乱」のきっかけとなる天保の大飢饉が1833年から1834年、1836年から1837年の2回分けて発生します。1回目の大飢饉の時は、当

時の行政が基材対策をしっかりと行っていたため飢饉も無事に切り抜けることができましたが、2回目の大飢饉の時は行政の施策が「暴政」と称させるほど酷く、米価の高騰、餓死者の大量発生、治安の悪化を引き起こしました。大塩はこのような状態に心を痛めて米価安定のための施策を提案してきたものの、提案は全く聞き入れてもらえず、また豪商にも「貧困に苦しむ者たちに米を買い与える」ことを理由に借金を持ちかけても実現することはありませんでした。暴政が引き起こした飢饉や治安の悪化を解消するため、もはや武装する以外に根本的解決は望めないと考えた大塩は、1837年に反乱を起こします。これが「大塩平八郎の乱」です。しかし、この反乱は大坂町奉行所にもすでに露顕されており、反乱当日に鎮圧されました。その後、大塩は戦場から離れて奉行所の様子を窺うなどしていましたが、密告により潜伏先が発覚し、短刀と火薬を用いて45歳で自決しました。

## 身体のみめ知識

### ストレスからの食べ過ぎには要注意！

曇りの日や雨の日が増えると気持ちが上がってこないという人も多いのではないのでしょうか。梅雨時期は特にスカッと晴れる日が少なくなりがちのため、日常生活でも気持ちが上がらずストレスを溜めがちです。一方で、私たちの普段の生活では日々の仕事や家事などで遅くまで起きていたりして、生活リズムを一定に保つことができない人も多いと思います。こういうとき、夜に作業をしながら無性に何かを食べたくなることはありません

か？食べている時は満腹感があっていいのですが、その後も胃は消化活動を続けることになるため、例えば寝ているのに身体が十分休まらないということが起こります。夜中に何かを食べるとするのは一種の快感でもあるので日常化しやすい一方、身体への負担は大きくなりますし、肥満の原因にもなります。こういうことは心理的なストレスも大きくなりますので、悪循環のループにはまらないようにしてくださいね。

