



## 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！

残暑も過ぎ、季節はすっかり秋らしくなりました。この時期が一番過ごしやすいと感じる人も多いのではないのでしょうか。ただ、本当に過ごしやすい秋は短く、あっという間に寒い冬が到来します。この時期ならではの気候や景色を感じながら、また旬のものを食べながら、心身ともにリフレッシュしておきましょう。ところで 2023 年度も半分が過ぎ、今からは下半期がスタートします。年度で考えると後半戦に入るタイミングですが、2023 年で考えると、残りもう 2 カ月しかありません。年の初めにやろうと思っていたことのうち、実行できたものや実行できなかったものを洗い出し、今年のうちには必ずやりたいことを見直す余裕があるのは今のうちだけです。今年の「終わり」を意識して、満足いく毎日を過ごしてくださいね。

## ハロウィン



## 10月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 ハギ、モミジアオイ
- 💎 誕生石 オパール
- 👤 今月生まれの有名人
  - ・宮川 大助 (10/3)
  - ・風見しんご (10/10)
  - ・山口 智子 (10/20)
  - ・堀江 貴文 (10/29)

## 📢 今月のお知らせ



# 院長の知恵袋

## パスタを茹でるとき、お湯に塩をいれるのは何のため？

パスタを茹でるとき、鍋のお湯にそのままパスタを入れるのではなく、塩を入れたお湯に入れます。ただパスタを茹でるだけなら、わざわざ塩を入れたお湯で茹でる必要ありませんよね。実は、塩を入れることには主に2つの理由があるんです。まず1つ目は「下味をつけるため」です。塩を入れているのだから当たり前のように思うかもしれませんが、この下味はパスタに味をつけるためではなく、パスタに絡めるソースのベースの味となるよ

うにするためなのです。茹でたパスタに塩をかけるのではなく塩を入れたお湯でパスタを茹でることで、パスタ全体にまんべんなく塩味が浸透し、ソースとの味のなじみもよくなります。2つ目は「コシを出すため」です。茹ですぎたパスタがのびるのは、パスタが水分を多く含むからです。塩の入ったお湯でパスタを茹でると、パスタの給水量が少なくなるとのびにくくなります。何気なく入れている塩にも、キッチンとした理由があるのですね。

## 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！

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

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

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

## さつまいもと鶏肉のグラタン



### 10月の旬の食材10選

ピックアップ

- さつまいも
- さといも
- しいたけ
- じゃがいも
- ちんげんさい
- ルッコラ
- むかご
- みょうが
- マッシュルーム
- にんじん

### 材料 (4人前)

- ◆ さつまいも・正味 300g
- ◆ 鶏もも肉 250g
- ◆ 玉ねぎ 1/2個 (100g)
- ◆ ほんじお 少々
- ◆ こしょう 少々
- ◆ マヨネーズ 大さじ4
- ◆ ピザ用チーズ 40g
- ◆ オリーブオイル 大さじ1



### 作り方

- 1 さつまいもを皮つきのまま切り、水にさらして水気を切る。耐熱皿に切ったさつまいもを並べ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。
- 2 鶏肉をひと口大に切り、玉ねぎをみじん切りにする。フライパンに鶏肉と玉ねぎを入れてオリーブオイルで炒め、塩・こしょうをする。
- 3 加熱したさつまいもと炒めた鶏肉と玉ねぎ、マヨネーズをボウルに入れて混ぜる。その後耐熱皿に入れピザ用チーズをのせ、オーブントースターで焼く。

ピックアップ

### さつまいもで整腸作用や美肌効果を！

これからは、ホクホクした食感や甘みがおいしいさつまいもの季節ですね。さつまいもは、おかずからスイーツまで、様々な料理に用いられます。このさつまいもは、イモ類の中では最も食物繊維が含まれていて、腸内環境を整える効果や生活習慣病の予防にも効果が期待できる野菜です。また、さつまいもにはビタミンCも多く含まれています。ビタミンCは、コラーゲンの合成にかかわっていて、ストレスから体を

守る働きや、動脈硬化の予防など、いろいろな効果が期待できます。また、皮膚のシミやしわを防いけたり、傷や炎症の治りを溶したりする効果もあります。こういった栄養をさつまいもから摂取するには、皮ごと食べることです。さつまいもの皮にも食物繊維やビタミンなどは多く含まれています。ですから、皮ごと食べるとより効果的です。今回のグラタンにも、ぜひ皮つきでさつまいもを入れてみてくださいね。







# わくわく物語



野口英世(1876年~1928年)

ナポレオンになしえられる努力が、  
自分になしえられぬはずがない。



細菌学の分野で素晴らしい業績を残し、いまでは千円札の肖像にもなっている野口英世ですが、人生は順風満帆というわけではありませんでした。幼少の頃の事故で有名なのが、1歳の時に自宅の囲炉裏に落ちたことによる左手の大やけどです。この大やけどで左手が不自由だったため、小学生のときは同級生からいじめの対象にもなっていたそうです。しかし、学校での成績は優秀で、猪苗代口頭小学校に転校。その後左手の障害を嘆く作文が教師や同級生らの同情を誘い、野口の左手の手術費用を集める募金が行われます。その結果、野口は無事に手術を受けることができ、不自由ながらも左手の指が使えるようになりました。また、様々な出会いを経て医学の道を志します。しかし、医学を志すとはいっても、昔から医療の分野は大変な資金が必要です。このとき、野口は知人らにお金を借りながらも上京し、医師免許を取得するわけです。でも、野口は浪費家でも有名で、借りたお金を学業以

外のところでも使ってしまう。お金が無くなるとは借金をしての繰り返しで、ついには「借金の天才」とまで言われるようになってしまいます。ですが、学業は非常に優秀で、最終的には現在の京都大学から医学博士、現在の東京大学からは理学博士の学位を授与しています。また、アメリカのロックフェラー研究所での研究実績もさることながら、特筆されるのはその研究に対する熱意でした。アメリカ人研究者たちからは「ノグチは眠らない」と噂されるくらい研究室にこもって、研究に没頭していました。

野口英世の名言は、学業や努力に関することが目立ちます。それは、野口自身の生きざまそのものを表しているようにも思えますね。冒頭の、ナポレオンと自身を比較して「ナポレオンにできることなら自分にできないことはない。」と言っているのけるのも、野口英世の普段からの努力があってこそ、なのかもしれませんね。

## 身体のみめ知識



### 「食欲の秋」、でも食べ過ぎには要注意！



夏も過ぎ、食欲も回復する季節がやってきました。おいしい旬の食材が食卓に並ぶようになります。実りの秋は「食欲の秋」でもあるわけです。でも、「食欲の秋」とは言っても、食べ過ぎには要注意です。肥満の原因にもなりますし、体内の臓器にも大きな負担をかけることになって、体調に悪影響がでるおそれもゼロではありません。食欲を抑えるには、夏よりも分泌量が少なくなりがちなる「セロトニン」の分泌を促すのが効果的と言われていま

す。その方法は、「からだを動かす」ことです。とはいえ、気合いを入れてスポーツジムに通う必要はなく、日常生活でリズムカルに動作することでも十分効果があります。また、「トリプトファン」を含むチーズ、バナナ、マグロなどの摂取もよいとされています。さらに良質な睡眠です。朝起きた時に太陽の光を浴びて体内時計をリセットするだけでも効果があるといわれています。食欲旺盛なのが気になったら、試してみてくださいね。

