



## 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！

先月開催されたパリオリンピック。前回の東京オリンピックの開催時期がイレギュラーだったため、通常だったら4年ごとの開催だったはずが、今回は前回から3年後の開催となりました。今回のオリンピックでは、柔道などいくつかの種目で試合の判定が物議を醸し出しましたが、結果的には日本が獲得したメダル数もかなりのものとなりました。オリンピックを通じて、スポーツが私たちに与える影響は大きく、選手たちが必死に頑張る姿には胸が熱くなり、感動するものです。ここ数年に続き、今年も酷暑とも言える暑さが続きました。9月もまだまだ暑い日が続きます。ですが、季節は確実に秋へと近づいています。9月のお彼岸を過ぎると、朝晩の陽気がだんだんと涼しくなってきたり、日が短くなったりしてきます。あと少し、気を付けて暑い日々を過ごしてください。

## 運動会



## 9月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 キキョウ
- 💎 誕生石 サファイア
- 👤 今月生まれの有名人
  - ・谷 亮子 (9/6)
  - ・大塚 愛 (9/9)
  - ・北島康介 (9/22)
  - ・石原慎太郎 (9/30)

## 📢 今月のお知らせ



# 院長の知恵袋

## ポテトチップスは冷凍すると劣化しづらいついてホント？

じゃがいもを薄く切ったパリパリしている食感のポテトチップスは、子供のときは3時のおやつに、大人になったらお酒のおつまみに、といった具合に、子供から大人までよく食べるお菓子の一つですね。ポテトチップスの味がとても美味しいですし、なによりもあのパリパリとした食感がたまらないという人も少なくありません。でも、ポテトチップスは、全部一気に食べずに何回かに分けて食べる場合だと、次に食べる時には残りがもうしけてしまって、パ

リパリした食感がなくなってしまいます。

でも、食感を残したままの状態でも保存する方法があるんです。それは、残ったポテトチップスを密封できる袋に入れて、冷凍庫に保管する方法です。ポテトチップスは、湿気にとても弱いので、保存するときはできるだけ湿気の少ないところで行う方がいいんです。その点、冷凍庫は湿気がなく乾燥しているので、保存場所としてはピッタリなんですね。機会があったら試してみてくださいね。

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

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

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

## さつまいものミネストローネ風スープ



### 材料 (2人前)

- ◆ 玉ねぎ 1/4個
- ◆ にんじん 1/2本
- ◆ さつまいも 1/4本
- ◆ ウィンナーソーセージ 4本
- ◆ 水 1カップ
- ◆ トマトジュース(無塩) 1カップ
- ◆ コンソメ(固形タイプ) 1個
- ◆ パセリのみじん切り 少々

## 9月の旬の食材10選

ピックアップ

- ◆ さつまいも
- ◆ みょうが
- ◆ かぼちゃ
- ◆ まつたけ
- ◆ さといも
- ◆ ちんげんさい
- ◆ しいたけ
- ◆ とうがん
- ◆ あおとうがらし
- ◆ なす

### 作り方

- 1 玉ねぎとにんじんを1cm角に切る。さつまいもは皮つきのまま1cm角に切り、水にさらして水気をきる。ソーセージは斜め3等分に切る。
- 2 切った玉ねぎ、にんじん、さつまいも、ソーセージと水、トマトジュース、コンソメを鍋に入れて強火にかける。煮立ったら、弱火にして10分ほどさらに煮る。
- 3 煮たスープを器に盛り、みじん切りのパセリをスープに散らす。

ピックアップ

## さつまいもを食べると整腸作用や美肌効果が。

さつまいもは、ヒルガオ科の植物の肥大した根の部分で、9月頃に旬を迎える野菜です。さつまいもには、ビタミンC、食物繊維、カルシウム、カリウム、ビタミンB群などが豊富に含まれています。ビタミンCは、ストレスから身体を守る働きや、動脈硬化の予防などの効果があります。また、食物繊維には、腸の中で水分を吸い込んで膨らみ、腸を刺激することで便通を促して便秘の解消に役立つ整腸作用の向上につながります。こんなさつまいもから栄養を

上手にとるためには、皮ごと食べることと、水にさらす時間は短くすることが有効です。さつまいもは、皮にも食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富に含まれているので、皮ごと食べるとこれらの栄養を摂ることができます。また、さつまいもにはビタミンCなどの水溶性の栄養素が豊富に含まれていますが、水にさらす時間を長くすると栄養素が減少してしまいます。ですので、水にさらす時間を短くすることが役立つのです。ぜひ、お試しください。





# わくわく物語



## 田部井淳子(1939年～2016年)

自然の緑が、多くの人々の気持ちを  
前向きにさせてくれることを実感した。



田部井淳子は日本の登山家で、女性としては世界ではじめて世界最高峰であるエベレストをはじめ七大陸最高峰への登頂に成功したことで知られている人物です。

田部井は、1939年に福島県で生まれます。彼女が登山家としての意識を芽生えさせるきっかけとなったのは、小学4年生の時に登った茶臼岳（一説には福島県の安達太良山とも言われています）を登った経験だったそうです。その後、田部井は大学を卒業して社会人となり、社会人の山岳会に入会します。そして、田部井は登山活動に力を注いでいきます。入会後の数年は、谷川岳や穂高岳でのクライミングに熱中しており、1965年には佐宗ルミエとともに女性ペアによるはじめての谷川岳一ノ倉沢積雪期登攀に成功しています。また、1970年にはアンナプルナⅢ峰(7555m)に遠征し、登頂に成功しました。その後、1975年にはエベレスト登頂、1988年にはマッキンリー登頂、1991年にはビンソンマシフ登頂、1992年にはエルブルス山登頂などを果たし、女性で世界初の七大陸

最高峰登頂者となりました。1999年には、旧ソ連の7000メートル峰第5座の登頂に成功したことで、やはり日本人女性としては初のスノー・レオパードの称号を得ています。

このように、登山に関して見事な記録を残している田部井ですが、登山で「もうダメだ」と思ったことが3回あるそうです。これら3回は、いずれも雪崩に巻き込まれたときで、1回目はエベレストの第2キャンプ(6500m)でテントごと雪崩に埋められ、2回目はポペーダ山の雪崩で600m流され、3回目は、2回目の雪崩で流された日の夜に再びその雪崩現場近くを通過した際の爆風により発生した雪崩に襲われたんだそうです。登山経験が豊富なだけあって、山中でのハプニングやトラブルも私たちでは考えられないものばかりです。冒頭の言葉は、東日本大震災の後に、田部井が避難所の人たちと登山をした時に感じたこと素直な気持ちで表しているものです。人間も自然の中の一部に過ぎないということをよく考えておられる方でした。

## 身体のみめ知識

### 「食欲の秋！」でも食べ過ぎには要注意！！

9月に入っても、まだまだ残暑が厳しい日々が続きます。ですがそれもお彼岸まで。お彼岸を過ぎると、だんだんと残暑の厳しさが緩やかになり、朝晩も涼しくなってきます。暑かった夏が過ぎると、暑いときには抑え気味だった食欲が回復する秋がやってきます。秋は「実りの秋」とも言われ、夏の日差しを受けて栄養をたっぷり含んだ、おいしい旬の食材が食卓に並びます。そんなおいしい料理は、つい食べ過ぎてしまいがちですね。秋に食欲が増

すのは、私たちの脳で分泌される「セロトニン」が影響しています。セロトニンの分泌が低下すると食欲が増しがちになる傾向があるんです。セロトニンの分泌を促すためには、からだを動かしたり、よく睡眠を取ったりすることが有効です。食欲の秋だからと言って食べ過ぎることが続くと肥満の原因にもなりますし、身体への負担も大きくなってしまいます。食欲の秋とはいっても、量よりも質で食事する方がいいのかもしれないですね。

