



## 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！

2024年も4分の3が終わり、残すところあと3か月になりました。暑い夏も過ぎ、季節もすっかり秋らしくなりました。秋は、一年で最も過ごしやすい時期とも言われています。この季節、スポーツの秋や食欲の秋などと言われ、様々な活動をしやすいですね。ただ、過ごしやすい秋は短くて、あっという間に寒い冬が到来します。冬になると寒さのために何かを始めるのがおっくうになりがちです。そうならないように、新しいことは、秋の過ごしやすいときからスタートして習慣化させておくことも大切です。貴重な秋の時間を無駄にしないよう、この時期ならではの空気感や景色のうつろいを感じながら、体も心もリフレッシュしてください。ぜひ、今年の秋も満足度が高くなるように意識をしながら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・トルマリン
- 👤 今月生まれの有名人
  - ・滝川クリステル(10/1)
  - ・黒木 瞳 (10/5)
  - ・大仁田 厚 (10/25)
  - ・ビル・ゲイツ (10/28)

## 📢 今月のお知らせ



# 院長の知恵袋

## 板チョコの溝は割りやすくするためのものではなかった

みなさんは、溝のない、まっ平な板チョコって見たことがありますか？たぶん板チョコというと、溝があるものしか見たことがないのではないかと思います。溝があると小さい一口サイズのピースに割りやすいし、食べやすくなりますよね。でも、あの板チョコの溝は、実は私たちが食べる時に食べやすくするためのものではなかったんです。お菓子メーカーさんは、大量に板チョコを作らなければなりません。板チョコは、ドロドロに溶かしたチョコレ

ートを板状に冷やし固めて作るので、できるだけ早く固める必要があります。このときに溝があると表面積が増えて効率よく冷やすことができる、ということなんです。また、板チョコを作る時はチョコレートを型に流し込む工程が必要になるので、板チョコを型から取り外しやすくするため、という目的もあるんです。結果的に私たちが食べやすくなっていることになりましたが、板チョコの溝を作るのにも、いろいろな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！

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

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

## えのきのガリバタステーキ



### 材料（4人前）

- ◆ えのきだけ・軸の部分を4cm(2袋分) 160g
- ◆ おろしにんにく 小さじ1/2
- ◆ 水 大さじ1
- ◆ コンソメ・顆粒タイプ 小さじ1
- ◆ バター 10g
- ◆ パセリのみじん切り 好みで少々



## 10月の旬の食材10選

ピックアップ

えのき

◆ ルッコラ

◆ えりんぎ

◆ まつたけ

◆ さといも

◆ むかご

◆ しいたけ

◆ つるむらさき

◆ しめじ

◆ じゃがいも

### 作り方

- 1 えのきの軸を2cm厚さの輪切りにする。
- 2 にんにく、バターをフライパンで弱火にかけ、にんにくの香りがしたら輪切りにしたえのきの軸を加えて、両面に焼き色がつくまで焼く。
- 3 えのきの軸の全体に火が通ったら水とコンソメを加え、全体にからませる。その後、好みでパセリを散らす。

ピックアップ

## 低カロリーなえのきを食べてダイエットを！



えのきは、「えのきだけ」とも呼ばれており、この季節の料理には欠かせない食材の一つです。えのきには、ビタミンB群が多く含まれていて、抗がん作用が期待されるβグルカン的一种であるレンチナンが他のキノコ類よりも豊富に含まれています。このほかにも、えのきにはビタミンB1 やビタミンB2 などに加え、カリウム、鉄、マグネシウム、亜鉛などのようなミネラルも豊富に含まれていることで知られています。また、えのきは、100g あたりに

含まれるエネルギーは22kcal しかなく、様々な食材の中ではかなり低カロリーです。さらに食物繊維も豊富に含まれているので、ダイエットにもピッタリです。えのきは、シャキシャキとした歯ごたえがあり、加熱すると少しぬめりが出る食材です。加熱しすぎると食感や風味が損なわれるので、調理するときは手早く仕上げるのが美味しく食べるポイントです。ぜひ食べてみて下さいね。



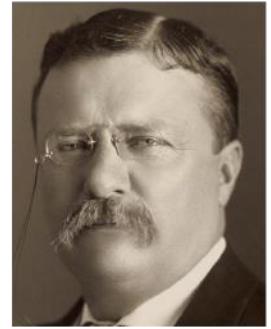


# わくわく物語



## セオドア・ルーズベルト (1858年～1919年)

自分にはできると信じれば、  
あなたはもう道半ばまで来ている。



セオドア・ルーズベルトは、アメリカ合衆国の第26代大統領を務めた人物です。ルーズベルトは、精力的な個性に加え、成し遂げた業績と国の利益、国の発展期に示したリーダーシップ、「カウボーイ」的な男性らしさでも良く知られている人物でもあります。ルーズベルトは、幼少の頃は博物学好きで嘆息に苦しむ虚弱体質な子どもでした。そんな体力のなさを受け入れ、ルーズベルトは自宅で学習をしてハーバード大学に入学。大学卒業後の1881年には最年少議員としてニューヨーク州下院に選任されます。その後、ルーズベルトは様々な名声を得つつ、副大統領まで登りつめます。1901年、ルーズベルトは大統領に就任します。就任のきっかけは、ウィリアム・マッキンリー大統領が暗殺されたことです。この事件があって新たに大統領を選任させる必要が生じたのです。ルーズベルトは、大統領として強いリーダーシップをもって多くの政索を進めます。その中の一つとしてあるのが、日本とロシアとの間で行われていた日露戦争の調停役です。この調

停役を行ったことが世界的に評価され、ルーズベルトはアメリカ初となるノーベル平和賞を受賞することとなりました。冒頭で紹介したメッセージは、ルーズベルトが自分の人生において大変な努力をしてきた中で出てきた言葉とされています。実際、ルーズベルトは大統領として有名な人物ですが、その他としては自然主義者、軍事学者、作家と、様々な肩書を持つことで知られています。肩書は特に資格などが必要なわけでもないので、自分で名乗ることはできます。ですが、その肩書きを世の中に知らしめて第三者が認知させるためには、並々ならぬ努力が必要です。また、その努力をするためにも一番肝心なのは最初の一步です。最初の一步を踏み出すときの勇気はやはり自分を信じる気持ちがかかなり大きいでしょう。行動に移す前から「自分はできる」と信じるのはなかなか難しいことではあるものの、やりたいけど行動に移せない時にはどうすればいいのか、ルーズベルトの一生から学べるかもしれませんね。

## 身体のみめ知識



### 「秋の花粉症」に要注意。日常生活でもできる対策を



「花粉症」と聞くと、多くの方が春のイメージをするのではないのでしょうか。しかし、花粉症は春だけのものではありません。現在、日本では60種類以上の花粉症が報告されていて、一年を通して花粉症になる可能性があるんです。その中でも、花粉症の症状に悩まされる人が多くなりがちなのは、春と、「秋」なのです。秋の花粉症の症状を訴える人は、花粉症の人のうち15%にもなります。秋の花粉症の主な原因は、「ブタクサ」、「ヨモギ」、

「カナムグラ」などです。これらは草の花粉なので、遠くまで飛散することはありません。ですが、身近な存在であるため。うっかり近づいてしまうと花粉を浴びてしまうことがあります。対策は、春の花粉症の時と同じく。アスクや花粉症メガネの着用、花粉が付着しにくい素材の服を着る、帰宅時のうがいや洗顔などが大切です。また、症状が辛いときは、薬による緩和策も必要です。秋といっても油断できません。気を付けてくださいね。

