



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！

酷暑を乗り切ってようやく涼しく過ごしやすい秋が到来したのも束の間、気づいたら厚手の上着が欠かせなくなる気温になってきました。この時期になると、毎年インフルエンザや風邪の流行を気にするようになりますね。朝晩と日中とで寒暖の差が激しかったり、ちょっと疲れ気味だったりすると、ふとした気のゆるみから一気に体調を崩しがちです。毎年、インフルエンザの流行はニュースでも報道されていますし、今年も万全の対策を行うことが必要です。対策として一番大切なのは、規則正しい生活とちゃんとした睡眠です。日々の生活に追われがちな私たちですが、身体を休めて疲れをキチンととることはとても大切です。身体を休めることで体力の低下や体調不良も激減します。楽しい冬を元気に迎えるためにも、ぜひ気を付けてくださいね。

七五三



11月のゆかりのもの

- ❁ 誕生花 カリン・アケビ
- ❖ 誕生石 トパーズ
- 👤 今月生まれの有名人
 - ・長瀬智也 (11/7)
 - ・川島なお美 (11/10)
 - ・内田有紀 (11/16)
 - ・松平 健 (11/28)

📢 今月のお知らせ



院長の知恵袋

ジンギスカン鍋の形はチンギス・ハーンの兜の形だった？

ジンギスカンは、主に羊肉を使った焼肉料理で、特に北海道を代表する強度料理として有名ですね。このジンギスカンは、中心が盛り上がり、周囲がくぼんだドーム状の形をした鍋を使い、羊肉を中央で焼き、野菜をくぼんだ部分で焼きます。これは、焼いた羊肉から出る脂を流れ落ちやすくすることで鍋のくぼんだ部分にある野菜に浸み込みやすくし、肉と野菜を美味しく食べられるようにしています。ですが、あのジンギスカン鍋の形は「チンギス・ハーン」

の兜の形から来ているという説もあるんです。もともと「ジンギスカン」の名前は、モンゴル帝国の「チンギス・ハーン（ジンギスカン）」に由来しています。また、モンゴルでは日常的に羊肉を食べています。チンギス・ハーンと羊肉を焼いて食べる料理との関係性が深まって、こういう説が生まれたと考えられています。真実がどうなのかは今となっては分かりませんが、歴史を紐解いていくと、いろんな考え方ができて面白いですね。

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

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

かぶと鶏ひき肉のそぼろ煮



11月の旬の食材10選

ピックアップ

かぶ

◆ のぎわな

◆ かぼちゃ

◆ はくさい

◆ さんしょう

◆ ブロッコリー

◆ さといも

◆ れんこん

◆ しゅんぎく

◆ レタス

材料 (2人前)

◆ かぶ	2個
◆ 鶏ひき肉	100g
◆ 水	1/2カップ
◆ みりん	小さじ2
◆ ほんだし	小さじ2
◆ しょうゆ	小さじ1
水溶き片栗粉	小さじ2
サラダ油	大さじ1/2

作り方

- 1 かぶの茎を2cmほど残して葉を落とし、皮をむいて8等分のくし形切りにする。
- 2 鍋に湯を沸かし、切ったかぶを鍋に入れて、かぶが透き通るまでゆでる。茹できったら、ザルにとる。
- 3 フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を入れてほぐすように炒め、肉の色が変わったら、サルにとったかぶを加えて煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

ピックアップ

「かぶ」は全部食べられてダイエットに効果的です。

「かぶ」は、葉っぱから根まですべて食べられる野菜で、栄養も豊富に含まれています。例えば、動脈硬化やがん、老化、免疫機能の低下の予防が期待されるβカロテンや、むくみの予防に効果があるカリウム、活性酸素の働きを抑え、老化やがん、免疫力の低下の発生を抑えるビタミンCなどです。かぶは、他の野菜と合わせて350gまで摂取するのがおすすめと言われています。調理の際も、かぶの葉っぱは炒めて食べることで、ビタミンCの吸

収率が向上させることができ、かぶの根っこは生で食べることでビタミンCを摂取することができます。ビタミンCは水溶性なので、煮たり蒸したりすると栄養価が逃げてしまうので、ぜひ生で食べてください。料理のレシピを見ると、かぶはサラダなどに利用されることが比較的多そうです。ですが、かぶ独特の味が苦手と言う人もいますので、そういう人には今回紹介した料理などがおすすめかもしれませんね。



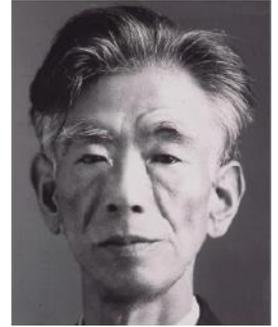


わくわく物語



岡 潔 (1901年～1978年)

苦心を払わせるものを
私は情熱と言っている。



岡潔（おかきよし）は、1901年（明治34年）に生まれた数学者です。岡のことは、数学の業績よりも大人になってからの奇行の方がトピックとして持ち上げられやすく、「変人」というイメージを持つ人も多いかもしれません。ですが、岡自身は、数学に魅了された一人であり、数学界にも多大な業績を残した人物でもあります。

岡は、京都帝国大学（現在の京都大学）を卒業後は仕事や研究の場を大学にします。まずは京都帝国大学の講師からスタートし、その後は助教授に昇進します。岡は、助教授時代にフランスへ留学したときに、自身の研究テーマとなる「多変数複素関数論」に出会います。数学者としての岡は、当時は世界中の数学者の誰もが解決できなかった未解決問題を次々と解決していきました。そのため、欧米の数学者たちの中では、「Kiyoshi OKA」は、一人の人間の名前ではなく、数学者集団が用いているペンネームと思われるくらいです。また、教育者としての岡は、ノーベル物理学賞を受賞し

た湯川秀樹や朝永振一郎が学生時代に受講していました。朝永振一郎の話では、岡の授業は「物理学の授業よりもよほど刺激的だった」そうです。とはいえ、岡の自由な行動にはいくつかの逸話もあります。大学の教室で授業をしている時でも、なにか新しい閃きが見つかる授業そっちのけで閃いたことの検証などをはじめて学生をポカーンとさせていたり、もっと激しいときは自宅へ帰ってしまうこともあったそうです。ただ、岡の基本的な性格として、与えられた任務には何事も全身全霊で取り組むということも考えており、本来の数学を超えて女子教育に関する論文を書いたりもしていました。岡の死後、一時期は数学以外の世界では完全に忘れ去られた存在になっていました。しかし、最近はインターネットの普及などによって情報を得やすい環境になり、岡潔がまただんだんと知られるようになってきています。昔の日本人も現代の日本人と同じように、世界を相手に孤軍奮闘していたのですね。

身体のみめ知識

寒い季節にしっかり管理をして太らないように。



寒くなると、寒さから身を守るために体が体温を上げようとします。そうした働きをするために私たちの身体は基礎代謝が上がるのです。夏の場合は気温が高いので、汗をかいて体温を下げようとするのに対して、冬の場合は脂肪を燃焼することで熱を発生させ、寒さから身体を守ろうとするのです。つまり、一般的には夏より冬の方が基礎代謝が上がって痩せやすい耐湿になるんです。ですが、「寒い季節の方が太りやすい」という人がいるのも

確かです。これは、実は基礎代謝が悪くなるのが原因ではありません。寒さによって外出する頻度や外で運動する頻度が減ったり、寒い季節の食べ物が美味しく感じられて食べ過ぎてしまうことが大きな原因となっているんです。運動不足と過剰摂取が続く状態になると、やはり太りがちになります。そうならないようにするには、やっぱり自己管理をしっかりすることしかありません。寒くて億劫でも、外出するなどを心がけてくださいね。

