





## 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！

今年もあっという間に最後の1枚のカレンダーを残すのみとなりました。12月は、大掃除、忘年会、年賀状の作成など、なにかと忙しさに追われがちの月になると思います。その一方で、クリスマスや仕事納めからの年末年始休暇など、イベントや普段なかなか取りにくい自由な時間を確保しやすい月でもあります。このようなイベントが立て続けに来る月は、一年を通じて12月くらいしかありません。ですが、やがて来る2025年を万全の状態を迎えられるよう、今年一年の振り返りを行うことも大事です。達成できたことや達成できなかったことを書き出したり、その原因を簡単でも振り返ることが来年の行動力につながります。今年のご事は今年で終わらせて、新しい気持ちでよい2025年をお迎えください。寒い日が続きますが、お身体を大切に日々をお過ごし下さいね。

## 大掃除



## 12月のゆかりのもの

- ❁ 誕生花 アンズリウム
- ❖ 誕生石 ターコイズ
- 👤 今月生まれの有名人
  - ・松山千春 (12/16)
  - ・桜井幸子 (12/20)
  - ・渡 哲也 (12/28)
  - ・KONISHIKI (12/31)

## 📢 今月のお知らせ



# 院長の知恵袋

## 「年越しそば」にはどんな意味があるのでしょうか？

子どもの頃、大晦日に家族で年越しそばを食べた人も多いのではないのでしょうか？では、なぜ「年越しそば」を食べるのかご存じですか？これには、有力と言われている説が5つあるんです。まず1つ目は「厄払い」です。そばは他の麺類に比べて切れやすいことから、「1年の厄災や苦労を切り捨てて翌年に持ち越さない」と言う説です。次に2つめは「長寿祈願」です。そばは細くて長い麺ですから、延命や長寿を祈願して食べることがよいとされている説です。次

に3つ目が「健康祈願」です。そばの原料であるそばの実が激しい雨風にも耐えてすぐ元気になることから伝わる説です。さらに4つ目は「金運上昇」です。これは、金箔を延ばすときにそば粉を用いたことから伝わる説です。最後に5つ目は「運氣上昇」です。これは博多の「世直しそば」から来ていて、世直しそばを食べると運氣が上がることから伝えられている説です。風習で何気なく食べがちな年越しそばにも、いろんな意味があるんですね。

## 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！

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

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

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

## ほうれんそうのクリームパスタ



### 材料 (2人前)

- ◆ スパゲティ 160g
- ◆ ベーコンスライス 2枚
- ◆ ほうれんそう 100g
- ◆ 玉ねぎ 1/2束(100g)
- ◆ 薄力粉 大さじ1
- ◆ 牛乳 300ml
- ◆ コンソメ(顆粒タイプ) 小さじ2
- ◆ オリーブオイル 大さじ2

### 12月の旬の食材10選

ピックアップ

- ◆ ほうれんそう
- ◆ えりんぎ
- ◆ かぼちゃ
- ◆ カリフラワー
- ◆ レタス
- ◆ ルッコラ
- ◆ はくさい
- ◆ ブロッコリー
- ◆ しゅんぎく
- ◆ セロリ

### 作り方

- 1 ベーコンを1cm幅に切り、玉ねぎを薄切りにし、ほうれんそうを2cmの長さに切る。鍋に水と大さじ1杯の塩を入れて沸騰させ、スパゲティをゆでる。
- 2 フライパンでオリーブオイルを熱し、ベーコンと玉ねぎを炒め、しんなりしたらほうれんそうを加えて炒め合わせ、全体に火が通ったら薄力粉を加える。さらにコンソメと牛乳を加えて、とろみがつくまで煮る。
- 3 ゆでたスパゲティを加えて、火にかけてながらソースに絡める。

ピックアップ

## 「ほうれんそう」は高血圧、貧血予防にも効果的！

ほうれんそうは、カリウム、βカロテン、マグネシウム、鉄分を豊富に含む野菜です。これらの成分によって体内の過剰な活性酸素が除去され、免疫機能を高める働きや、高血圧、貧血の予防にも効果的であると言われています。また、ほうれんそうには、ビタミンB1、ビタミンC、葉酸などのビタミン類も含んでいるので、筋肉疲労の防止のほか、精神の安定化などの効果に加え、心臓の機能を正常に保つ働きが期待されています。ほうれんそうが

最もおいしいのは、霜に当たって甘みが増す冬採れのものと言われています。冬採れのほうれんそうは、栄養価も夏採れのものより3倍も多くのビタミンCが含まれています。また、茎よりはりがあってみずみずしいもの、葉が濃い緑色のものを選ぶのもよい見分け方です。ほうれんそうは、おひたしにしてもいいですし、火を加えて調理してもおいしく食べられる野菜です。栄養価の高い冬は、ほうれんそうを食べる絶好の季節ですね。



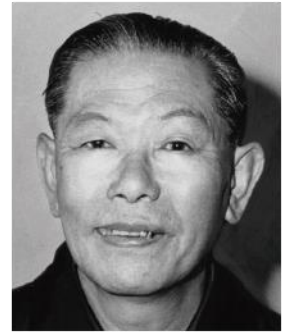


# わくわく物語



## 林家彦六 (1895年～1982年)

新しいことを勉強すると世の中は怖くありません。  
何もしないから怖くなるんです。



林家彦六は、明治から昭和にかけて活躍した落語家です。つい最近まで「笑点」に出演していた林家木久扇の師匠で、「彦六伝」という落語にもなっていることで知られている人物です。本名は岡本義といい、明治28年に現在の東京都品川区で生まれました。尋常小学校を卒業後、数年間の丁稚奉公を経て、17才の時に二代目・三遊亭三福に入門します。そして、大正7年には二つ目に昇進し、大正9年に真打まで上り詰めます。彦六は、その前には「林家正蔵」を襲名しています。これは、昭和25年に一代限りの条件で海老名家より正蔵の名跡を借りたことによります。もともと、正蔵の名は、九代目(彦六は八代目)の正蔵となる林家三平に自身の死後返上する約束をしていました。ですが、三平が昭和55年に死去したことに伴い、早々に名跡返上を決断し、それ以降は林家彦六を名乗りました。この名跡を返上するなどの律義さから分かるように、彦六は曲がったことが大嫌いで頑ななまでに筋を通す気質の人物でした。この気質があったが故に、「トン

ガリの正蔵」とあだ名がつくまでになりました。一方で、短気なところもあり、すぐにカッとなる性分でもありました。そのため、トラブルの種になることもありましたが、本質はとても純粋な人物でした。彦六は、独特な人柄で、弟子の木久扇がよく物まねをするように、ヘナヘナしたしゃがれ声やスローテンポの話し方をしていました。それでも、語尾をあいまいにせず明瞭に発生する節回し的な語り口は生涯のものとなりました。彦六は、弟子の面倒見も良い一面を持っていました。ですが、カッとなりやすい性格から、弟子が失敗するとすぐに破門を口にしていました。でも、この破門は本心からではなく、弟子が謝ればすぐに許し、翌日にはもうケロリとしていました。そのため、破門宣告を受けた回数は、ほとんどの弟子が2桁を数えています。林家木久扇は37回も破門宣告を受けたそうです。彦六が亡くなったのは昭和57年1月です。死後は本人の意思で検体に出され、最後は医学の発展にも貢献したそうです。

## 身体のみめ知識

### 夕飯に白米を抜くのはダイエットに効果的？

「食欲の秋」が終わり、体重が気になりはじめた人もいるのではないのでしょうか。世の中にはいろんなダイエット法が乱立していて、どの方法が自分に最適なのか、分からなくなりますよね。最近では、炭水化物ダイエットがはやりがちで、「白米は一切食べない」という人もちらほら見受けられます。ですが、私たちが1日に必要なエネルギー量は、成人男性で2,700kcal、成人女性で2,000kcalくらいと言われており、食べる白米の量を極

端に減らすことが減量に繋がるとはいえません。大事なのは、摂取量を減らすのではなく、食べたカロリーをしっかりと燃やすことのできる代謝量の高い体づくりです。一般に、白米は燃焼しやすいエネルギー源とされているので、実は減量するためには必要量を摂取することはおすすめなんです。適量の白米をよく噛んでゆっくり食べることが大切です。冬は身体を動かすのが億劫になりがちですが、代謝を落とさないようにしましょう。

