



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！

今年の冬は、例年に比べて寒い日が続き、積雪のニュースも良く聞きますね。ここ数年は雪が少なくてスキー場は悲鳴をあげていましたが、今年はウィンタースポーツをするにはちょうどいいのかもしれませんが、ただ、これまで何年も雪が少なかったせいもあって、雪対策が不慣れだったり、雪道の運転で事故を起こしやすかったりという問題も起こっています。雪景色を見たりできるのは「まさに冬！」という非日常感があってウキウキしますが、普段の生活では事故やケガに十分気を付けてる必要があります。私たちの生活はまだまだ寒い日が続いているものの、暦の上での2月は冬から春に移り変わる時期でもあります。寒さが和らぐのはまだまだ先でうんざりすることもあるかもしれませんが、寒さ対策をして元気に毎日を過ごしてくださいね。

節分



2月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 マーガレット
- 💎 誕生石 アメジスト
- 👤 今月生まれの有名人
 - ・佐々木 希 (2/8)
 - ・森本 レオ (2/13)
 - ・長嶋 茂雄 (2/20)
 - ・菊川 怜 (2/28)

📢 今月のお知らせ



院長の知恵袋

ここ数年で恵方巻が流行したのはなぜ？

近年は、節分になると「恵方巻」を食べることが多くなってきました。また、スーパーやコンビニでも節分の時期に恵方巻を見かけることが増えてきましたね。恵方巻は、もともとの起源は「戦国時代に武将が戦の勝利を祈願したこと」や「江戸時代中期頃の縁起担ぎ」と言われています。意外と古いのですね。でも、皆さんが幼少の頃に節分で豆まきはしたことがあるものの、恵方巻を食べた記憶がある人はそう多くはないのでしょうか。これにはいくつかの説

があって、よく言われているのが「お寿司・海苔業界が普及させた説」や「セブンイレブンが流行を作った説」です。1930年代頃には寿司屋の組合が、1970年代には海苔・厚焼の組合が恵方巻の由来やルーツを示したチラシを作っただんだんと普及させてきたそうです。そして1990年頃にはセブンイレブンが広島県の一部の店舗で恵方巻を販売し出したことがきっかけで近年のように広まったと言われています。今年はどうな恵方巻がお店に並ぶでしょうか。

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！

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

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

キャベツとベーコンのスープパスタ



2月の旬の食材10選

ピックアップ

キャベツ

◆ はくさい

◆ からしな

◆ ほうれん草

◆ カリフラワー

◆ ゆりね

◆ だいこん

◆ れんこん

◆ ながねぎ

◆ わらび

材料 (2人前)

- ◆ スパゲッティ 200g
- ◆ ベーコン 6枚
- ◆ キャベツ 4枚
- ◆ 水 6カップ
- ◆ コンソメ(固形タイプ) 3個
- ◆ ほんじお 少々
- ◆ こしょう 少々
- ◆ オリーブオイル 好みで適量
- ◆ 黒こしょう 好みで少々

作り方

- 1 ベーコンを2cm幅に切り、キャベツをザク切りにする。また、鍋に水とコンソメを入れて火にかける。沸騰したらスパゲッティを加え、2~3分ゆでる。
- 2 スパゲッティがスープになじんできたら、切ったベーコンとキャベツを加え、好みのかたさになるまで煮て、塩・こしょうで味を調える。
- 3 器に盛り、好みでオリーブオイルを回しかけ、黒こしょうをふる。

ピックアップ

冬のキャベツは肉厚で栄養もたっぷり！

キャベツは、スーパーなどで年間通して入手することのできる野菜です。最近は値段が高騰気味で、以前に比べて買うハードルが少し上がっていますが、でも様々な料理に使うことができるので重宝しますよね。こんなキャベツは、とくに冬キャベツがおいしいのも特徴です。冬キャベツがおいしいのは、玉の中までかたく締まり、葉は肉厚でしっかりしているので、食べ応えがいいこと、冬キャベツは寒さや霜に当たっ

て甘みを増しているからです。キャベツはロールキャベツなどの煮込み料理にするとかさも減るので、たくさん食べられるというメリットのほか、葉や芯まで食べることができるのでビタミンなどの栄養を十分に摂取することができるというメリットもあります。寒い冬は出不精になりがちで、食生活への影響が出やすい人もいます。ぜひ冬場の健康にも役立ててくださいね。





わくわく物語



新島襄(1843年~1890年)

世の中の事はすべて根気仕事である。
根気の強いものが最後の勝利を得る。



新島襄は、幕末から明治時代のキリスト教・教育者として知られている人物です。現在の同志社大学や、群馬県にある新島学園（中学校・高等学校・短期大学）の創始者でもあります。NHKの大河ドラマ「八重の桜」では、新島襄の妻に当たる八重が主人公として取り上げられましたね。

新島は、1843年に現在の東京・神田にある上州安中藩江戸上屋敷で生まれました。その後、14歳の頃から、蘭学、漢学、航海術、英学、数学など、多彩な学問を学びます。そして、1866年にはアンドーヴァー神学校附属教会で洗礼を受け、キリスト教となります。その後、新島は1872年に岩倉使節団の一人として参加します。岩倉使節団では、新島は木戸孝允の通訳として参加しており、このときにニューヨーク、フランス、スイス、ドイツ、ロシア、ベルリン（ドイツ）を7カ月間にわたって訪れています。このときに作成したレポートは、明治政府の教育制度に大きな影響を与えていると言わ

れています。ドラマ「八重の桜」でもあった通り、新島は「八重」という女性と結婚します。新島と八重の結婚式は、新島がキリスト教であることから、京都のキリスト教式となりました。実は、京都ではこれが日本人最初のキリスト教結婚式であると言われていています。結婚に関して新島は、先のアメリカ留学を通じて進歩的女性観をいち早く身につけていたので、当時の男性の結婚観とは異なる考えを持っていたと言われていています。教育者としての新島は、アメリカで注目した「全人教育（知育・徳育・体育のバランスがとれた教育）」を日本でも行うことができないかという考えた根底にあり、実際に学校を創設させました。また、自身がキリスト教であることから、キリスト教主義に基づいての教育を心がけました。ですが、あの当時に学校を設立することについては、相当の苦勞もあったそうです。冒頭のメッセージは、新島の根気強さがあったからこそ出た言葉なのでしょうね。

身体のみめ知識



冬と夏で味覚が変わるのは本当？



「夏の暑い日はさっぱりした冷やし中華が美味しい」、
「冬の寒い日は熱い鍋物が美味しい」など、私たちは季節によって食べる料理が大きく変わることがあります。これは、ご自身の体調などの影響もあるのですが、意外なことに、体調には関係なく季節によって私たちの味覚が変わることも大きく影響しています。例えば、夏の暑いときは酸味をキャッチしやすく、冬の寒いときは苦みをキャッチしやすいということが言われています。考え

てみると、私たちも同じ料理で暖かいと美味しく感じるのに冷たく冷やすとあまり美味しく感じないということが良くあります。料理の温度でも美味しいかどうかが変わってくるので、料理を食べているときの外気温によって美味しいと感じる感じ方が変わるのも、自然なことなのかもしれません。日本は四季がハッキリしていますから、その季節に応じたものをより美味しく感じられる状態で食べていきたいですね。

