



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！

早くも2025年がスタートしてから3か月が経過しました。そして、進学や就職など、新しい生活が始まる4月になりました。新年度となり、新しい生活への期待や不安をたくさん抱きながら日々を過ごしている人も多いと思います。また、在校生や社会人の人たちにとっては、新しく後輩ができる月でもあり、先輩として普段とは違う緊張感を持つ人もいるのではないのでしょうか。様々な人たちがその立場によって新鮮な気持ちを持ちながら過ごせるのは4月ならではのことだと思います。新しい生活も数週間くらい経過するとだんだんと慣れていき、それに伴ってはじめに持っていた不安や緊張感も和らいでいきます。ぜひ、自分で勝ち取った新しい環境で、大いにご自身の能力を発揮していただきたいと思っています。新年度も体調に気づかいながら頑張ってください！

春の訪れ



4月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 マーガレット
- 💎 誕生石 ダイヤモンド
- 👤 今月生まれの有名人
 - ・和田アキ子 (4/10)
 - ・ゴルゴ松本 (4/17)
 - ・鳥羽 一郎 (4/25)
 - ・常盤 貴子 (4/30)

📢 今月のお知らせ



院長の知恵袋

ビスケットとクッキーは同じもの？それとも違うもの？

スーパーのお菓子売り場などでは、クッキーとビスケットは同じ陳列棚に並んでいることが多いです。これらクッキーとビスケットは、ほぼ同じ原材料を用いてほぼ同じ工程で作られています。この点では、クッキーとビスケットは同じものといえます。ですが、日本の場合には、クッキーとビスケットは違うものとして取り決めが行われています。その取り決めによると、クッキーと呼べるものは「手作り風の外見のもの」、「脂肪分と等分を合計してビスケットの4割を占めるもの」の条件を満たさなければなりません。こういうところ

から考えると、クッキーはビスケットの仲間のひとつであると言えるわけです。ただ、こういう風に明確に分けているのは日本くらいで、海外ではクッキーもビスケットも総称して同じように呼ばれているそうです。例えば、国によってはビスケットでもクッキーと呼んでいることもあるのだそうです。こうやって見てみると、お菓子の呼び方だけを取っても、一つ一つの国ごとにそのお国柄が出てきているんですね。今度、スーパー等でビスケット売り場へ行った時には、思い出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！

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

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

たたきごぼう



材料（4人前）

◆ ごぼう・大	1本(200g)
◆ ほんだし	小さじ2
◆ 水(A)	5カップ
◆ 酢(A)	小さじ2
◆ いり白ごま	大さじ4
◆ しょうゆ(B)	大さじ1・1/2
◆ 酢(B)	大さじ1
◆ みりん(B)	大さじ1/2

4月の旬の食材10選

ピックアップ

ごぼう

- ◆ たけのこ
- ◆ キャベツ
- ◆ しいたけ
- ◆ くれそん
- ◆ ぜんまい
- ◆ さやえんどう
- ◆ わけき
- ◆ そらまめ
- ◆ わらび

作り方

- 1 ごぼうの皮をそぎ落とし、鍋に入る大きさに切り、水にさらす。次に、ほんだし、水(A)、酢(A)を煮立て、ごぼうを加えて10分ほどゆでる。
- 2 すり鉢でごまを半ずりにし、しょうゆ(B)、酢(B)、みりん(B)を加えて混ぜ合わせて、あえ衣を作る。ゆであがったごぼうをすりこ木などで割れない程度にたたく。
- 3 ごぼうをタテ半分に切り、さらに5cmの長さに切る。冷めないうちにあえ衣で和える。

ピックアップ

ごぼうに含まれる豊富な食物繊維で身体を元気に！

ごぼうには、ビタミンB群やビタミンEなどのほかに食物繊維を豊富に持っています。また、ごぼうはミネラルも比較的豊富です。ごぼうの食物繊維は、水分を大量に吸収して、便を軟らかくし便通を良くする栄養成分です。また、ごぼうは、腸内の善玉菌を増やしてビタミンB群やビタミンKなどの栄養を合成する働き、腸からの糖分の吸収をゆるやかにして血糖値の急激な上昇を防いだり糖尿病を予防する働き、体内の余分なナトリウム（塩分）やコレス

テロール、老廃物を排出する働き、ガンの予防や動脈硬化の予防する働きなどの効果があります。食物繊維は、たんぱく質やビタミン、ミネラルのように腸から吸収されて働く栄養ではなく、体のエネルギーになることもありません。しかし、研究が進むにつれていろいろな効果が確認されています。春は環境の変化や歓送迎会など普段とは異なる食生活になりがちです。ぜひ、自宅で食事をする時などには、ごぼうなどの野菜で栄養を蓄えてくださいね。





わくわく物語



トニー谷 (1917年~1987年)

芸人は仕事ではありません。生き方です。
私は死ぬまで芸人です。



トニー谷は大正6年生まれの舞台芸人です。そろばんを片手に歌を歌ったりする様子が有名になったり、マンガ「おそ松くん」のキャラクター、イヤミのモデルになったりした人物ということで有名ですね。トニー谷は、本名が「大谷正太郎」といい、東京都東京市京橋区（現在の東京都中央区）銀座で生まれ、現在の東京都中央区日本橋小伝馬町で育ちました。トニー谷が人気芸人となったきっかけは、1949年日米野球のため米プロ野球サンフランシスコ・シールズ軍が来日した際、芝のスポーツセンターにおける歓迎会の司会の代役を務めたことでした。これ以降、「さいざんす」、「バッカじゃなかるうか」など、独特の喋りで爆発的な人気を博すようになりました。この「ざんす」調は、トニーが兵庫県宝塚市での公演に出演したときに知り合った兵庫県芦屋市の有閑マダムとの会話からヒントを得て始まったとされて

います。戦後、トニーは、世間がジャズブームの波に乗るとジャズコンサートの司会者として引っぱりだこになります。この頃、トニーは「芸能界の龍児」と呼ばれるほどになり、東宝の専属芸人となります。この頃には、舞台は日劇ミュージックホールに出演し、映画は東宝映画や宝塚映画を中心に出演しています。トニーが出演した映画は、1953年には20本ののぼり、総数で100本を超えるほどになりました。その後、テレビブームにうまく乗り切れなくて仕事が激減するなど苦境に立たされることも多々あり、それに伴って5年間ハワイで過ごすことも行いました。しかし、このような行動をしていたために、帰国後のトニーは完全に「過去の人」となってしまう、晩年は、売れっ子芸人だったとは思えないくらい生活を送っていました。そんなトニーは、最後は肝臓癌で亡くなります。69年の生涯を終えました。

身体のみめ知識

春の朝は眠い？体内時計のリセットをしっかりと！



「春眠暁を覚えず」という言葉もあるように、春は朝寝をしやすい季節とも言われています。また、春は目覚まし時計が鳴ってもボーッとしたり、うとうとしたりする人も多いのではないのでしょうか。これは、体内時計と大きく関係しています。私たちの体内時計は24時間よりも少し長いと言われており、日常の生活でもだんだんと時間のずれが生じやすくなっています。そのため、朝日を浴びるなどして体内時計をリセットする必要があ

ります。体内時計をリセットすることで、朝の眠気やだるさを解消できるのです。そのためには、例えばアロマスプレーなどによる香りの力を活用したり、朝食にはペパーミントのハーブティーを飲むなどが有効です。また、寝不足がちな人は、少なくとも2週間に1回は長く寝る日を作るのもいいでしょう。寝不足のツケを返すことができます。環境が変わると疲れも出やすくなりますので、質のよい睡眠をしっかりと取ってくださいね。

