

WITH 通信

発行／ WITH 治療院

住所：〒542-0062 大阪府大阪市中央区上本町西5-2-7Mido 上本町BLD502

TEL：06-4304-0255 Eメール：with.uehormachi@gmail.com



1月号



明けましておめでとうございます！院長の金子です。新年を迎え、いかがお過ごしでしょうか。寒さは増すばかりなので、体調を崩さないように気を付けてお過ごし下さいね。

さて、1月といえば12日が“スキーの日”というのはご存知でしょうか？1911年（明治44）にオーストリアのレルヒ少佐が新潟県の高田陸軍歩兵連隊の青年将校にスキーの指導を行いました。スキーの伝来は1890年頃とされていますが、この日が日本で本格的なスキーの普及の第一歩とされています。スキーブームとしては、バブル景気最中の1987年に、映画「私をスキーに連れてって」が大ヒットし、スキー人口が増加していきました。最盛期だった1993年には1860万人に達したと言われています。その後、“スノーボード”の人気や時代の変化に伴ってスキー人口は減ってきていますが、まだまだ根強い人気があるスポーツとなっています。

また、近年ではスキー板やスノーボード板など“長い板”を持ち運ばなくてもいい新しいウインタースポーツも誕生しています。それは、雪を滑る“板”自体をなくしてしまった、板を全く使わない、北欧発のウインタースポーツ「Sled Dogs（スレッドドッグ）」というもの。スキーブーツのソール部分だけで滑れるように加工された製品で、アイススケートのような感覚でグレンデを滑ることができます。持ち運ぶのがシューズのみというところも、注目を集めているポイント。現在では、北欧だけでなく他の国でも「Sled Dogs」を楽しむ人が増えてきているようで、近い将来、日本のグレンデでも楽しんでいる人をたくさん見られるようになるかもしれませんね。

ここ数年は暖冬傾向にあるため、雪が少なくグレンデの経営が厳しいとよく耳にしますが、是非この冬は季節ならではのウインタースポーツを楽しんでみてはいかがでしょうか・・・

お知らせ：当院では、いつもご来院されている皆さんへ、生活にお役に立てただけのような耳寄りな情報や、当院のお知らせなどをご案内いたします。

お時間がある時にでも、お気軽にご覧いただき、お楽しみください。

どうぞよろしくお願いいたします。

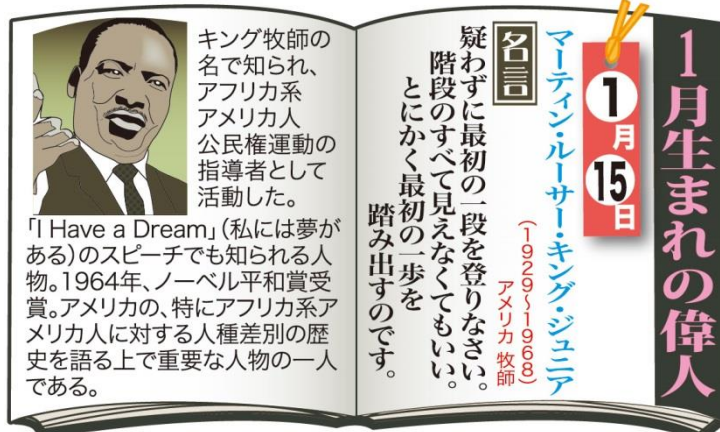
院長〇〇 〇〇



January

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

元旦（1日）、成人の日（14日）



2019. 1月号



ふるさと 自慢

日本の名産品・名湯

日本には各地方に
名産品や名湯が数多く
あります。
日本の素晴らしさを
再確認しよう。

今月のふるさと

千葉県



落花生

国内の落花生流通量は、全体の9割が外国産で、国内産は約1割程度。国内産の約8割が千葉県で生産されている。畑でゆっくりと自然乾燥された千葉県産落花生は、味の良さで消費者の強い支持を得ている。

養老温泉

奥房総の養老渓谷に所在。チョコレート色の天然自噴温泉。美肌効果や神経痛などの効能があるとされており、泉質は含ヨウ素ナトリウム炭酸水素塩泉。



観光名所 鋸山 日本寺

約1300年前に行基菩薩によって開かれた関東最古の勧修所。本尊は薬師瑠璃光如来。大仏(日本寺大仏)があり、有名な「地獄のぞき」は、高さ100mの絶壁の先端にあるスリル満点の展望台。

観光名所 東京ドイツ村

冬場のイルミネーションが大人気で、ランキング上位に入っている。2019年1月3日(木)からは「第1回チャイナランタンフェスティバルIN東京ドイツ村」と題し、中国の伝統的なランタンの展示を実施。イルミネーションとはひと味違った迫力と色彩豊かな輝きを楽しめる。

観光名所 屏風ヶ浦

有名な英仏海峡のドーバーの「白い壁」になぞらえられるほどの絶景。思わず人生を語りたくなるような佇まい……!?



ハッピーレシピ

らくらく料理の流れ

◆みかんの皮をむいて包丁で叩いて潰したもの、クリームチーズ、生クリーム、ヨーグルト、砂糖、レモン汁を混ぜて、ゼラチンを入れて、容器に入れて冷蔵庫で冷やしたらでき上がり! むいたみかんを上には添えるとおしゃれでかわいい♪

料理メリット

★冬の定番のみかんをおしゃれなデザートに
★ほぼ混ぜるだけの簡単レシピなのでお子様でも作れる

作り方

1. みかんの皮をむき、包丁で叩いて潰す。みかんの食感を残したいときは粗目に、なめらかな食感がお好み場合は裏ごしをする。
2. ボールに[A]を入れてよく混ぜておく。
3. [B]を混ぜたものをレンジで溶かして、[2]に入れて、よく混ぜる。
4. 器へ入れて冷蔵庫で冷やしたら出来上がり! むいたみかんを間に入れたり、上に飾るとかわいい♪

そのままでも
おいしいけれど、
もっとおいしく♪

みかんのレアチーズケーキ

～旬のみかんをデザートに!～

材料:4人前 所要時間:約20分
(冷蔵庫で冷やし固める時間は除く)

みかん 3つ

A
クリームチーズ 120g (常温)
生クリーム 80cc
ヨーグルト 大さじ3
砂糖 15g
レモン汁 大さじ1/2

B
粉ゼラチン 5g
水 25cc

季節の食材 みかん に注目!

選び方

- ・色が濃いものを選ぶ
※鮮やかなオレンジ色のミカンは、太陽をたくさん浴びた証拠。
- ・きめが細かいみかんを選ぶ。
※みかんの表皮のつぶつぶを油胞というが、この油胞が多いみかんが良い。

保存

- ・15度以下で保存する。暖房が当たらない室内(玄関など)が良い。
※箱などで置いておく場合には新聞紙などをかけて乾燥を防ぐと良い。
- ・冷蔵庫は乾燥しやすいため、不向き。
- ・できるならヘタを下にして保存する。
ヘタの部分が1番固く、ヘタを下にすることで圧力によるダメージを少しでも抑えるため。

豆知識 みかんの皮の活用法

みかんの皮を入浴する時に入れると、保温作用と美肌効果が期待できる。身体が温まるだけでなく、みかんの香りのアロマ効果でリラックスすることができる♪

- 1: みかんの皮を綺麗に洗う。
- 2: 皮を7～10日間ほど、日当たりの良い場所に天日干しにする。
- 3: 1回分の量(6個分程度)をガーゼや布に包んでお湯の中に入れる。

※作りおきの場合は乾燥して風通しのいい場所に保管する。湿気はカビ等の原因になるので注意!

栄養成分

ビタミンC

ビタミンCの含有量は特に多く、1つ食べるだけで1食あたりに必要とされる量の4分の3程度を摂取することができるといわれている。水溶性で過剰に摂取しても排出されてしまうため、こまめに摂取することが大切。ビタミンCを摂取することで風邪予防にもなる。

βカロテン

身体の中でビタミンAに変換され、目の健康を維持するのに使われる成分。肌や粘膜の維持や改善にも有用な成分として知られている。

その他 βクリプトキサンチン、ペクチン、など



2019. 1月号



健康クローズアップ

ねんまつねんし ふせっせい いまおそ

年末年始の不摂生が今襲ってくる!

しょうがつふと



ご存知ですか?

正月太り

■なぜ正月は太るの?

摂取カロリーオーバー、運動不足、冷え

年末年始で体重が増える人

約70%

そのうち2kg増える人

約50%



冬は味の濃いもの、こってりしたものをおいしく感じることも摂取カロリーオーバーの原因に。



多人数での会食は食べる時間が長くなり、自然と食べる量が増えます。

さらに、寒さのために運動量が減って消費カロリーが減ることや、体が冷えることで血液やリンパの流れが悪くなることも、正月太りを加速します。



■正月太りの解消法

1.粗食に努める

七草粥のような、野菜をとりいれた雑炊を毎食軽めに食べるようにしたり、野菜スープなどをメインにし、お正月に取ってしまったカロリーを1か月かけて消費できるような献立を。

七草とはセリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの7種。

新年会などの多い時期。疲れた胃腸をいたわり、不足しているビタミンを補うためにオススメ!



2.規則正しいお通じ

果物や野菜、タンパク質、カルシウムなどのバランスのとれた粗食を意識しながら、生活リズムを元に戻していく。薬やサプリメントなどに頼らず、ストレッチなどの運動を取り入れる。

3.基礎代謝を上げる

20~30分、早足で歩くウォーキングが効果的。大根を食べることにより消化酵素(アミラーゼ)が取り入れられ、代謝アップにも繋がるともいわれている。



■痩せる栄養素を摂るといい?

2つの痩せる栄養素

食物繊維(野菜やキノコ、海藻、こんにやくなど)

食物繊維は、糖質や脂質の吸収を穏やかにしてくれる。低カロリーで噛み応えのある食材が多く、満腹感もある優れもののため、食べ過ぎ防止になる。体を温める根菜類を食べると、基礎代謝も上がってさらによい。



タンパク質(肉や魚、豆類など)

体の基礎代謝を上げるのに欠かせない栄養素。代謝の上昇により脂肪が燃えやすくなる。



注意点として、肉と魚は淡泊なものを食べるようにしましょう! カルピ・唐揚げ・カツ・大トロなどの脂っこいモノはNG



■正月太りにならないための予防法

お正月の習慣にも一工夫

1.食べる量に気を付ける

縁起物でしかも美味しいおせち料理は高カロリー。お餅や栗きんとんなど、炭水化物や甘いものは控え、海鮮系や豆類などを食べる様に。

2.イベントをみつけて外出する

初詣、初日の出、初売りなど、お正月には注目すべきイベントも沢山。寒いからと躊躇しないで積極的に参加するように。



3.防寒対策も万全に

正月太りに関係なく、身体が冷えると代謝が落ちて、痩せにくい体質になってしまう! 室内は暖房でよく暖めて、トイレなどに行くときは何か羽織る様に。外出時は厚手の服を着ることはもちろん、保温効果のある下着や腹巻き、靴下も重要。



しょうがつ す ひら お正月が過ぎたら開きましょう! かがみびら イダキ鏡開き

■鏡開きってなあに?

●いつ行うの?

松の内を1月7日までとする地方では**11日**に、
関西など松の内を15日とする地方では**15日**に
行う場合が多い。

●なぜ「開く」って言うの?

末広がりを意味する「開く」を使い
「鏡開き」というようになる。

切腹を連想させるため、
鏡餅に刃物を使うことは禁物。
木槌などで割ることになるが「割る」という
言葉も縁起が良くないためでござる。



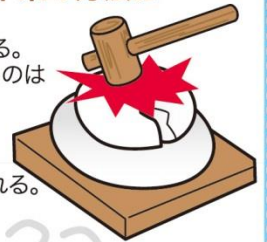
鏡開きで年神様を送り、
お正月に一区切りつけるということは、
その年の仕事始めをするという意味があり、
剣道などの武道で、新年の道場開きに
鏡開きとしてお汁粉をふるまったりするのは、その名残である。



■上手な鏡餅の開き方とは?

●便利なパックもあるけれど、本来の方法は

伝統的な鏡餅の場合はやはり、
木槌や金槌などで叩いて小さく割る。
固くなった餅を切らずに小さくするのは
なかなか大変であるが、
カチカチに乾燥した鏡餅を
少しずつ叩いて、ヒビが入ってから
勢いよく叩くと、はじけるように割れる。



●上手くいけないときは・・・

餅を半日ほど水に漬けてから、
耐熱容器に入れてラップをし、
電子レンジにかけて柔らかくしてから
手でちぎるとよいといわれている。



※熱いのでやけどに注意を!

■開いた鏡餅を食べる方法

●便利な調理法と昔からのしきたり

- 小さくカットして食べやすいサイズにする。
その後焼いたり、レンジで柔らかくして食べやすくすると、
お汁粉やお雑煮にするのが簡単になる。
- 焼くときはフライパン、
焼かないときはレンジを使うと便利。
- この時、くっつかないクッキングアルミホイルを使うと
フライパンや容器を汚さないのが便利。



正式な本格的な鏡餅を、一般家庭で飾ることは
少なくなりましたが、プラスチックの鏡餅の型の中
に餅を流し込んだものや、個包装の小さな餅を
入れてあるものもあり、鏡開きも形式的な縁起を
かついだものとして一般化しています。

鏡餅は縁起もののため、鏡開きの際は
「切る」という言葉を避けて
「開く」という言葉に置き換えて
縁起を大切にしてください。



■鏡餅のひび割れやカビを防ぐには?

●湿気や乾燥に注意

刷毛などで焼酎を鏡餅全体に薄く、
まんべんなく塗るだけでOK。
これで、ひび割れとカビの
両方を予防することができる。



鏡餅にひび割れ

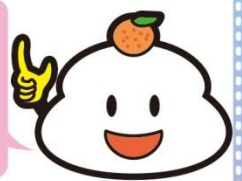
部屋が乾燥
しているため
風邪などに注意を。



鏡餅にカビ

部屋の湿度が
高いため
除湿を心がけて!

なお、鏡餅は神様が宿る場所と
いわれているため、
鏡餅にひび割れやカビが生えたら、
健康に留意すると
神様からのお告げだと考えて
注意するようにしましょう。



Q1. 「鮫鰯」。何と読む?

①なまず ②あんこう ③なまこ

Q2. インドを流れる「聖なる河」と呼ばれる川の名は?

①メコン川 ②アマゾン川 ③ガンジス川

Q3. 「紅ほっぺ」「とよのか」といった品種のある果物は?

①イチゴ ②スイカ ③リンゴ

Q4. 昆虫の体を3つの部分に分けたとき頭部、胸部ともう一つは?

①腰部 ②首部 ③腹部

Q5. ロジック【logic】日本語の意味は?

①基本 ②論理 ③用語

Q6. 「ボーっと生きてんじゃねえよ!」と叱るキャラクターの名は?

①ミカちゃん ②チョコちゃん ③マツコちゃん

みなさん
挑戦してみ
てください!



01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100