

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5-2-7Mi do 上本町BLD502

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

8月号

こんにちは！院長の金子です。皆さん、いかがお過ごしでしょうか……。夏真っ盛りですね。夏バテなどされていないでしょうか？エアコンなどをうまく利用して、水分をこまめに取り、夏バテや熱中症に十分に気を付けてお過ごしください。

さて8月は、花火大会、盆踊り、夏祭りなど、たくさんの夏のイベントが行われる時期ですね。ご自身で浴衣を着る、または街中で浴衣を着ている姿を目にする機会も増えるのではないのでしょうか。

浴衣の始まりは、平安時代に貴族が入浴時に羽織っていた湯帷子（ゆかたびら）という羽織りものが起源だそうです。「帷子」とは麻の着物のことを指します。蒸し風呂という方法（現代で言うサウナのようなもの）で入浴していて、その際に「蒸気でやけどしないため」「汗をとるため」また、「複数の方がいるので、自分の裸を隠すため」に「湯帷子」を着用していたそうです。浴衣が庶民の間で広がるようになったのは、町民文化が発達した江戸時代のことで、特に、江戸時代後期には銭湯が広まり、庶民もお風呂に手軽に入るようになったことから、湯上がり着として、着られるようになり、その後湯上り着から外出着へと変化していったとのこと。本藍染めという技法が生まれたことによって細かい文様を染めることができるようになり、浴衣に優雅で美しい柄ものが生まれ、多くの方が楽しんで着るようになりました。

現代では、夏の風物詩や何かイベント事で着ることが一般的となっており、色や柄、形も多種多様となっていて、ブーツやハットと合わせたり、自己流・個性的に着こなす方もいらっしゃるようですので、今年の夏は、「何年も着ていない」「着たことがない」という方もせっかくの機会なので、浴衣を楽しみに取り入れて、お出かけされ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○○ ○○



August

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

山の日(11日)、振替休日(12日)



18歳で修道女になった後インドに渡り、1948年から奉仕活動を始める。
貧しい人々救済の為スラム街に行き、子供達に勉強を教えたり、行き倒れの人を救う施設「死を待つ人々の家」を作った。
2016年にはローマ法王により「聖人」に認定された。

名言

大切なのは、
どれだけたくさん
の事をしたかではなく、
どれだけ心を込めたかです。

**8月生まれ
の偉人**

8月26日

マザー・テレサ
(Mother Teresa)
マケドニア修道女

ふるさと 自慢

今月のふるさと
埼玉県



観光名所 川越氷川神社 「小江戸」と呼ばれる人気スポット。夏のイベントとして盛り上がりを見せているのが「縁むすび風鈴」。夫婦円満・縁結びの神様として知られている。釣り竿を使って釣る鯛の形のおみくじもある。

観光名所 トーベ・ヤンソン あげぼの子ども森公園
トーベ・ヤンソンの童話「ムーミン」の北欧をイメージした園内は「自分の力で生み出す冒険」が楽しめる。園内の池や小川などに柵は無く、自然の森に囲まれた中には、テーマパークでは味わえない魅力がある。



観光名所 渋沢栄一記念館 日本で初めて民間の銀行を作り、500以上の事業に携わったとも言われており、新一万円札の肖像にも決まった人物。その渋沢栄一の生涯について学ぶことができる。

深谷ねぎ

繊維のきめが細かく柔らかいこと、糖度が高く甘いこと、白根の部分が長く、皮を剥くと白く美しいこと、などが特徴。「深谷ねぎ」の名は品名ではなくブランド名である。

秩父温泉

秩父市を中心とする秩父地方には、秩父七湯や奥秩父温泉郷、秩父高篠鉱泉郷などの温泉・鉱泉がある。江戸時代に秩父七湯として選定されたが、そのうち現存するのは五湯。



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。

ハッピーレシピ

らくらく料理の流れ

◆鶏むね肉をミンチ状にして枝豆と調味料を加えて丸め、フライパンで焼く。

料理メリット

- ★枝豆が入っているので、ビールのおつまみにもぴったり!
- ★ホクとした食感や、溶け出て焦げたチーズの部分が絶妙!
- ★冷めても美味しいため、お弁当にも最適。

作り方

1. 鶏むね肉は皮を取り、包丁で叩いたり刻んだりしながらミンチ状にする。冷凍枝豆は解凍し、さやから出す。ベビーチーズは12等分に切る。
2. ボウルに、1と[A]を入れ、粘りがでるまで手でよく混ぜ合わせたら、6~8等分にして丸める。
3. フライパンにサラダ油を広げ、2を並べる。中火にかけ、3~4分焼いたら裏返し、蓋をして弱火で3分蒸し焼きにする。

※鶏むね肉は、鶏ささ身や鶏ミンチでも代用可能。
※ベビーチーズは、ピザ用チーズでも代用可能。
※枝豆は、さやがついた状態で100g。

お好みでケチャップをつけても美味しい!



鶏むね肉の枝豆チーズナゲット

材料:2人前 所要時間:約15分

- 鶏むね肉 1枚(300g)
- 冷凍枝豆 100g (さやが付いた状態)
- ベビーチーズ 2個
- 片栗粉 大さじ3
- 酒、マヨネーズ 各大さじ1
- しょうゆ、コンソメ顆粒 各小さじ1
- 塩、こしょう 少々
- サラダ油 大さじ1

今月の食材 枝豆 に注目!

選び方

- ・さやの色が淡い緑で、産毛の密度が濃いものが新鮮。豆が育ち過ぎておらず、粒ぞろいものを選ぶように。
- ・枝つきの方が鮮度を保ちやすい。節と節の間隔が狭く、さやが密生してついているものを選ぶようにする。

保存

- ・枝豆は時間が経つと、豆がやせ、甘みも失われていくため、手に入れたらその日のうちに茹でるようにする。
- ・茹でた後に小分けにし、さやつきのまま冷凍保存をする。(保存期間:1カ月程度)食べるときは自然解凍で!

豆知識

【茹でる前の下準備】
枝豆を洗った後、塩味を染み込ませやすくするため、さやの両端を切る。塩(15g程度)を使い、両手で塩もみをすることで、緑色が鮮やかになり、味もなじむ。塩もみをしたら、水洗いせずにそのまま茹でるように!

栄養成分

カリウム

高血圧の原因となるナトリウム(塩分)の排出を助け、利尿作用を促すカリウムを多く含んでいるため、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的に働く。

メチオニン

枝豆のタンパク質に含まれるアミノ酸の一種「メチオニン」はビタミンB1、ビタミンCと共にアルコールの分解を促し、肝機能の働きを助けてくれるため、飲み過ぎや二日酔いを防止する働きがある。

その他 ビタミンB1・B2、食物繊維、たんぱく質...など



楽しいバーベキュー

8/29は語呂合わせから「焼き肉の日」とされています。この時期は特にアウトドアを楽しみ、バーベキューを催す機会もありますね。



肉それぞれの栄養価

バーベキューと言えばやっぱり肉

- 牛肉
体内に効率的に吸収されるヘム鉄が豊富に含まれる。豊富に含まれる亜鉛で免疫力アップ。
- 豚肉
代謝に欠かせないビタミンB群が豊富に含まれる。糖質をエネルギーに変える際に必須の栄養素ビタミンB1の含有量が特に多い。
- 鶏肉
疲労回復を促進するイミダペプチドが多く含まれる。エネルギーの代謝を促進するビタミンB群および、皮膚や粘膜を健康に保つビタミンAを多く含む。消化吸収がよいため、胃腸の調子がよくない時や、子供や高齢者にもおすすめ。



美味しく健康的に食べる

アウトドアでの雰囲気注意到

- つつい食べてしまいがちだけど・・・
市販の焼肉のタレや焼きそばのソースなどは、味付けが濃く、思っている以上に塩分を摂取している。しかし少々濃い味付けを感じても、普段とは違った開放感で、気にせず食べてしまう。また、野菜や肉の焦げた部分は体に悪影響を及ぼす活性酸素を発生させる要因でもあるため、できるだけ食べないようにする。食べてしまった場合は、体外に出すようにカリウムを含むトマトを摂取。
- 食材が偏らないように
肉以外にも、野菜やエビやイカなどの海鮮で様々な栄養を摂取。また、「締め」の焼きそばにも、キャベツや玉ねぎなどを多めに入れて、野菜不足の解消に。
- まだまだ残暑、発汗や日差しによる疲労感の対策
ビールなどアルコール類は、利尿作用も強く、水分は体外に排出されてしまうため、正しく水分を摂るように。



キュウリの1本漬けなどは、野菜不足も補い、水分補給にも!



野菜の美味しい食べ方

一緒に焼く、包んで食べる、ホイル焼き・・・etc

- 野菜はバーベキューに彩りをくわえるだけではなく、自由に好きなものを食べることができる食べ方で、栄養を補いやすい。

バーベキュー定番野菜の例

にんじん、たまねぎ、ピーマン、じゃがいも、かぼちゃなど



野菜などをホイル焼きにすると、食材から出る水分で蒸されてふくら!



また、蒸すことにより、水溶性ビタミンの流出を防ぐ効果も!



焼いた肉をサンチュや大葉、クッパで包んで食べる。

お肉とセットで! 子供にも喜ばれる。



屋外での調理の注意点

食中毒対策を忘れずに

- 肉などの食材は、調理の直前まで、保冷剤を入れたクーラーボックスなどに保管する。
- トングや箸は用途によって使い分ける。サラダなどの生野菜を取り分ける際にも、生肉を扱ったトングなどを使わないように。
- 少量でも食中毒を起こす可能性がある細菌が付いていることがあるが、よく焼くことで殺菌をすることが可能。特に肉や脂をつなぎ合わせた結着肉などの成型肉やハンバーグ、タレなどに漬け込んだ肉などは、細菌が中心まで入り込んでいる可能性があるため、肉類は中心部までよく火を通す。
- 手に傷があるときなどに素手でおにぎりを握ると、熱に強い毒素を作る菌が付着し、夏の気温下では増殖することがある。焼きおにぎりにしても毒素は無毒化されないため、おにぎりを握る際には素手で握らず、清潔なラップやビニール手袋などで行うこと。
- 調査では、普段あまり調理をしないが、バーベキューの際には調理を担当するという人が24%いることが分かった。調理に慣れていない人は特に注意が必要。



