

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

11月

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・・・11月に入って、肌寒くなり昼夜の寒暖差も大きくなってきましたね。紅葉も各地で見ごろを迎えていますのでお出かけされる際は、くれぐれも体調を崩さないよう、お気を付けてくださいね。

さて、11月は七五三の季節ですね。鮮やかな着物を身にまとい、普段以上に可愛らしくおめかしをした子供たちが、千歳飴を持って嬉しそうにしている姿を見る機会もあるのではないのでしょうか。そもそも七五三は、平安時代からあったと言われています。平安貴族の暮らしは非常に優雅で、髪を洗う、髪を切る、黛を描くなどすべての行為において儀式めいた工夫を取り入れていました。その中の、特に子どものための行事である以下の3つが七五三の由来だとされています。

「髪置き」(3歳)・・・健康な髪が生えるよう一度髪をそり落とす。「袴着」(5歳)・・・男の子が初めて袴を着ける。「帯解き」(7歳)・・・女の子が帯を着ける、という意味があり、髪置きの儀は男女関係なく行われていたので、男女ともにお祝いすることになっていますが、関東では女の子のみに行われるところが多いようです。七五三が庶民にまで広まったのは江戸時代とされ、今のような形に落ち着いたのは大正時代に入ってから。また、なぜ11月15日前後に神社を参拝することになったのかはいろいろな説があり、収穫も終わり一息ついたところで、大安吉日に氏神さまに豊作を喜ぶ参拝をしたことから始まったという説、将軍家の吉日だったという説などがあり、はっきりとはわかっていないようです。


近頃では写真館で、七五三の記念写真を残しているご家庭も多いのではないのでしょうか。そういう“成長の記録”の思い出を、大人になってから家族で見返したりするのもいいものですね・・・。

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

11月 November

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



幼少時より文才に恵まれた祖父の一家で育つ。教師や新聞記者の職を経て、結婚後、1908年に「赤毛のアン」を出版しベストセラーに。後に「アン青春」等シリーズ化もされ、生涯に20冊の小説と短編集を書いた。

日本でも「赤毛のアン」は1952年に村岡花子により翻訳・紹介され、主に少女たちの間で愛読された。

名言

一生懸命やっつて勝つこと、次にいいことは、一生懸命やっつて負けること。

L.M.モンゴメリ
(1874~1942)
カナダ小説家

11月30日

11月生まれの偉人

文化の日(3日)、振替休日(4日)、勤労感謝の日(23日)

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

宮城県



観光名所 鳴子峡

さまざまな岩石が屏風のように連なり、溪流との対照が見事。10月中旬～11月上旬にかけて大谷川が刻んだ大峽谷が紅葉におおわれる眺めはまさに絶景。紅葉の終わりには運が良ければ初雪とのコラボも楽しめる。

観光名所 瑞巖寺

東北随一の禅刹として歴史を刻む奥州藤原氏や伊達政宗とも縁の深い寺。国宝。

観光名所 松島

万葉の昔より歌枕として用いられ、東北を代表する名勝。「宮島」「天橋立」と並び日本三景の一つ。松尾芭蕉が奥州行脚する目的としたことでも知られる。

ずんだ餅

ずんだ=陣太刀で砕いた枝豆を用いたことが由来とされる仙台発祥の和スイーツ。

こけし

ろくろ挽きの技術を持った木地師達によって生み出された。子どもの健やかな成長の願いを込めた縁起物だったとも伝えられる。

秋保温泉

日本三御湯の一つに数えられる名湯中の名湯。鳴子温泉(宮城県)、飯坂温泉(福島県)とともに奥州三名湯の一つでもある。

2011(平成23)年3月11日に発生した東日本大震災。地震と津波で多くの方が被害を受けました。甚大な被害を受けた東北地方の太平洋沿岸部ですが、震災から数年が経ち、徐々に復興も進んできています。私たちにできることといえば、旅をすること。現地でお金を使うことが、支援へとつながっていきます。



ハッピーレシピ

らくらく料理の流れ

◆材料の下ごしらえをしたら、グラタン皿に盛りつけて、チーズをのせてオープンで焼く。

料理のポイント

◆グラタン皿からごぼうがはみ出してしまうと、そこだけ焦げてしまうため、盛りつけの際は注意を!

作り方

1. ごぼうは皮をこそげてさがきにし水に放しておく。
2. ベーコンは1cm幅に切る。
3. ブリは一口大に切り、塩、こしょうをし、小麦粉をまぶして油で揚げしておく。
4. フライパンに油を熱し、水気をきったごぼうとベーコンを入れ、さっと炒める。
5. [4]に粗く刻んだホールトマトと[3]を加えて混ぜ、グラタン皿に分け、チーズを振る。
6. 220～230℃に熱したオーブンに入れ、10分位焼く。こんがり焼き色がついたらでき上がり。

食物繊維とたんぱく質で栄養もたっぷり!

ブリとごぼうのグラタン

～日本の秋の風物詩がイタリアンに!～

材料:2人前 所要時間:約30分

- ごぼう(中)..... 1本
- ブリ(切り身)..... 2切れ
- ベーコン..... 1枚
- ホールトマト缶(大).... 1缶
- パルメザンチーズ... 大さじ2
- 塩、こしょう、小麦粉... 適量
- 揚げ油..... 適量

※パルメザンチーズの代わりにピザ用チーズをたっぷりかけても!

今月の食材 **ぶり** に注目!

選び方

注目すべきポイントは「皮の色」。白い皮がついている切り身の方が油が乗っているとのこと。また、部位によって皮の色に違いがあり、「腹身」は白色で「背身」は青色。「腹身」の方が油がのっているため、柔らかさを堪能したい場合は白色の皮のものを選ぶように。



保存

- ◆冷蔵の場合 先に味付けておくと、味が染み込む上に日持ちも良くなる(1週間)。
- ◆冷凍の場合 冷凍保存する場合は、加熱して除菌をしてから調理後に。冷凍する際は、1食ずつ分けてラップで包み、ジッパー付袋で完全密閉に。

栄養成分

- **たんぱく質**
ぶりの中に含まれるたんぱく質は必須アミノ酸を含む良質なたんぱく質で、体内に吸収されやすい利点がある。
- **ビタミン**
美肌などに効果が期待されるビタミンB群や、アンチエイジングに効果があるとされるビタミンEなどの栄養価の摂取が期待出来る。
- **その他** DHA、EPA、ナイアシン.....など

豆知識 ◆白っぽいのに赤身魚?

ぶりの身は白っぽい部分もあるが赤身魚に分類されている。赤身魚は常に泳ぎ続ける回遊魚に多く、白身魚と違って「色素たんぱく質」の成分量の多いのが特徴。ぶりはまぐろやかつおと同じ赤身の魚に分類される。





ポリフェノール

今年(2019年)のボジョレーヌーボー解禁日は11月21日木曜日ですね。ワイン愛好家の皆様には待ちに待ったイベントである事と思われま。そこで今回は、ワインなどに含まれる「ポリフェノール」についてご案内致します。



■ポリフェノールとは!?





赤い色素のアントシアニンなどの総称

- ブドウを丸ごと使用している赤ワインには多量に含まれるポリフェノール
ワインの中のポリフェノールには大別してアントシアニン系、カテキン系、クルクミン系に分かれており、長期貯蔵により、これらのいくつかのポリフェノールが重合体になり効果が倍加される。
ポリフェノールは抗酸化作用が強く、活性酸素などの有害物質を無害な物質に変える作用があり、動脈硬化など生活習慣病の予防に役立つといわれている。



■ポリフェノールを多く含む食品と健康効果

主な食品と栄養成分

種類	健康効果	主に含まれる食品
アントシアニン 	網膜に存在するロドプシンというタンパク質はアントシアニンによって再合成が促され、目の機能の改善が期待できる。	赤ワイン ブルーベリー
カテキン 	抗酸化作用により活性酸素を除去する働きで、老化や病気の予防に役立つ。 ウイルスが細胞につきにくい状態になるため風邪の予防にも役立つ。	緑茶、紅茶
カカオポリフェノール	血管が詰まり細くなることで血圧は上昇するが、カカオポリフェノールを含むチョコレートの摂取により、血管を広げる作用が期待できる。 LDLコレステロールの酸化を抑える働きがあり、さらに血管のしなやかさが増す。ポリフェノール量の増加に伴い、HDLコレステロールも増加するため、動脈硬化の予防に働く。	ココア、チョコレート 
コーヒーポリフェノール	脂肪の消費量がアップすることで、内臓脂肪が低減するといわれている。	コーヒー
ルチン	毛細血管を強くする働きがあり、血流も良くなる。	そば、柑橘類、玉ねぎ
イソフラボン	女性ホルモンに似た働きを持ち、更年期症状の緩和に。	豆類
クルクミン	腸で還元され、強力な抗酸化作用をもつクルクミンに変換される。肝機能の状態をあらわすASTやALTの増加が抑えられるなどアルコールによる肝障害が抑制される。	ターメリック(ウコン) 

■上手な摂取方法

適量や注意点など

- ポリフェノールの特徴
水に溶けやすい性質があるため、比較的短時間で作用するが、摂取してから3~4時間ほどしか持続効果がないため、一度に大量摂取をするよりも、こまめな摂取を。
また、ポリフェノールは熱に強いいため加熱調理しても、その損失が少ない。

- ポリフェノール摂取の適量
例として、カカオポリフェノールから生活習慣病予防などの健康効果を得るには、一日200~500mgを毎日何回かに分けた摂取を。
ワインならグラス1杯で充分な効果がある。

- 果物や野菜の皮を利用する
果物の皮で作るジャムやマーマレード、野菜の皮を利用したきんぴらや酢の物などは、比較的手軽にでき、ある程度は日持ちするためオススメ。

コーヒーやワインは嗜好品です。カフェインの摂りすぎやアルコール類の飲みすぎにはご注意ください!



急な寒さに備えよう

カレンダ－の枚数も残り少なくなりました。そろそろ冬支度の準備をする時期になりましたね。今回は、日常生活での様々なシーンでの防寒対策を取り上げます。



■暖房器具の選び方

●製品の特徴や燃料、用途がポイント

部屋全体を暖める *換気や電気以外の燃料が必要なものがある	
エアコン	パワフル&省エネで効率的に暖まる。
オイルヒーター	電気で温めた難燃性オイルでゆっくりと室内を暖める。
石油ファンヒーター	灯油を燃焼させて部屋を暖める。
石油ストーブ	灯油を燃焼させて部屋を暖める。ファンを使用せず空気を自然な状態で暖める。広い部屋に適している。
部分的に暖める *換気不要、燃料は電気のみ	
セラミックヒーター	安全性が高く、加湿や除菌も行う。
ハロゲンヒーター	赤外線電球の反射鏡による放射熱で周囲を暖める。
電気ストーブ	遠赤外線ですべて周囲を暖める。小型のものは脱衣所、トイレでの使用に適している。

■冬の寝具を正しく使用

●朝までポカポカ! 快適な睡眠を

軽く暖かい掛け布団を選ぶ
重いと寝返りができず快適さに欠けることもある。羽毛布団の上から毛布やブランケットを掛けることで、熱を逃がさずに暖かく眠れる。

敷き布団を厚くする
寝具内の熱の多くは、敷き布団から逃げていくといわれている。使用していない敷き布団を重ねたり、ベッドの場合はベッドパットの使用もオススメ。

布団を干して乾燥させる
布団に含まれた湿気が冷えると触れた際にひんやりとする。新しい空気を入れてふかふかに!

パジャマの素材
スウェットなどの厚手よりも、吸湿性のよい、綿やガーゼの薄手のパジャマが理想。

*眠る少し前に入浴をし、体を温めておくとよい。

■愛車は大丈夫?

●本格的な降雪シーズンに向けての準備

【スタッドレスタイヤへの交換】
雪の降る地域だけではなく、冬は氷点下まで気温が下がると、路面が凍結してしまう。新品のスタッドレスタイヤの場合は、雪道を走る直前ではなく、走行する2週間くらい前に交換し、慣らし走行として100km程度走っておくことがオススメ。

寒冷地用のウインドウォッシャー液やスノーワイパーへの交換

ブースターケーブルを常備

【バッテリーは寒さに弱い】
普段の始動時に問題がなくても、冬はバッテリーの不調で、ある日突然エンジンがかからなくなることもみられるため、バッテリーが弱っていたら寒くなる前に交換を。

タイヤチェーンの用意

■ペットの防寒対策

●動物にとっての適温を考慮

犬 犬小屋やケージは日当りの良い場所に移動させ、毛布などを敷く。室内犬の場合、こたつに入ったまま寝てしまわないように注意(脱水症状などの危険が生じるため)。

猫 猫は快適に感じる場所を自分で見つけて調整できるため、湯たんぽや猫用ホットカーペットなどの防寒グッズなどで寒さ対策をする。その際、低温やけどに注意を!

ハムスター 巣箱の底が冷えないように毛布などで巣箱をくるんで外気のシャットアウトを。冬場は夏の3~4倍の量の床材をケージに入れる。室内の気温が15℃以下になっている場合は暖房器具の使用を。

小鳥 厚手のビニールを用いて鳥かごの3面を覆って保温を。朝晩の気温差に注意し、夜はペット用ヒーターなどで暖めておくとよい。



Q1. 「箒」この字何と読む?
①ほうき ②はたき ③たわし

Q2. 「人間失格」「斜陽」などで知られる作家は?
①芥川龍之介 ②夏目漱石 ③太宰治

Q3. 次のうち、実際に北海道に存在する川は?
①イトオシイ川 ②ヤリキレナイ川 ③ナガスギル川

Q4. コリアンダーとも称されるエスニック料理でおなじみのハーブの名は?
①セージ ②バジル ③パクチー

Q5. コンサバティブ【conservative】日本語の意味は?
①常識的 ②保守的 ③革新的

Q6. ノーベル賞に対し、ユニークで独創的な研究に与えられる賞は?
①ウソノーベル賞 ②イヤノーベル賞 ③イグノーベル賞

みなさん 挑戦してみてくださいね!

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 景回