

# いと一健向院便り

2019年  
6月号

6月は唯一祝日が無い月でしたが、改元後は天皇誕生日が2月となり、当面12月も祝日の無い月となりました。お休みが少ない月は大変ですが、体調に気をつけて元気にお過ごしください。



きれいな姿勢は健康のシンボル。  
姿勢を改善して、いつまでも若々しい身体づくりを目指しませんか？  
あなたが健康でいつまでも夢が追いつけられる元気な身体となるよう当院にお手伝いさせていただきます。

いと一健向院 院長：伊藤輝夫 住所：愛知県岡崎市宇頭町東山1-79  
TEL：0564-32-3111 営業時間：9時～20時 定休日：日曜日  
HP：http://www.yoishisei.jp/ Mail：life110@cc.commufa.jp  
年末年始12月30日～1月3日まで休業しますが、それ以外は、祝日、ゴールデンウィーク、お盆も営業しています。

## ニュートリノ、重さの発見

2015年、日本人がニュートリノの研究でノーベル物理学賞を受賞して話題になりました。そんなニュートリノについて、少しだけご紹介します。

ニュートリノはとても小さく、この宇宙を埋め尽くしていると言われる素粒子。

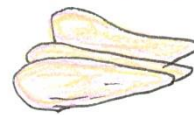
膨大な数が存在するニュートリノですが、あまりに小さいため捕まえるのが難しく、数千億個の中から10個程度しか捕まえないそうです。

そんな小さいニュートリノですが、実はちゃんと重さがあります。それを証明したのが梶田隆章教授でした。

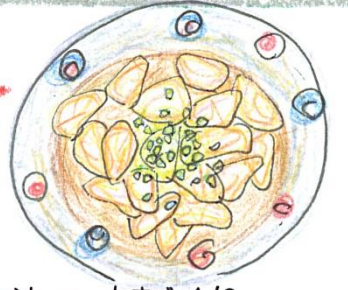


この発見は物理学の大前提を覆すほどのすごい発見で、これにより物理学はその考え方を根本から見直さなければならなくなったほどです。この大発見が国際会議で発表されたのが、1998年6月のことでした。

小さすぎる不思議な存在のニュートリノ。最も私達の身近にあるこの素粒子が、今後、私達の未来にどう関わって来るのか楽しみです。



## ささみのみぞれ煮



少ない材料で手早くできる、健康的な一品です。

### ★材料(2人分)

ささみ…4本 大根…150g 片栗粉…大さじ1 ゴマ油…大さじ1/2  
ネギ…適量 めんつゆ(3倍濃縮)…40cc 水…100cc ショウガ…1片

### ★手順

① ささみはスジを取って斜めに削ぐように薄く切り、片栗粉をまぶす。片栗粉をまぶす時は、ビニール袋を使うと後片付けが楽になります。



② 大根は皮を剥いて大根おろしにする。ショウガもすりおろしておく。ネギは小口切りにする。フライパンにごま油を入れて熱し、ささみを焼く。



③ ささみの両面に焼き色が付くまで焼き、大根おろし、ショウガ、めんつゆ、水を入れて3分くらい煮詰める。火を止めてお皿に盛り、ネギを散らしてできあがり。



## 意外と多種類な蛍

淡い光をまとう、蛍が姿を見せる梅雨入り前。日本で蛍と言えばゲンジボタルが一般的ですが、実はたくさんの種類がいるんですよ。

蛍はコウチュウ目ホタル科の昆虫で、尾部が発光するのが特徴。

主に熱帯や温帯に生息し、中国や朝鮮半島、中南米でも姿を見ることができます。確認されている蛍の種類は、世界で約2000種類。

日本には約40種類が生息していて、ゲンジボタルやヘイケボタルの他に、ヒメボタルやマドボタルという蛍がいます。

蛍と言えば初夏のイメージですが、西表島で発見されたイリオモテボタルは冬に光を放つ蛍。また、対馬にいるアキマドボタルは秋に光を放つ蛍です。

寒い時期に見る蛍と言うのも、なかなか風情がありそうですね。

