

いとー健向院便り

2019年
7月号

アマガエルは良く知られている生き物ですが、細菌などから身を守るため、皮膚から毒を分泌するのをご存知でしたか。触った場合、その手を洗わずに傷口や目など粘膜に触れると、激痛が出たり最悪失明の可能性もあるとの事です。持っておきたい知識ですね。



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つ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続けられる元気な身体となるよう当院にお手伝いさせてください。

いとー健向院 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

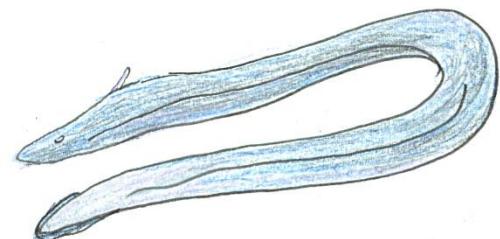
HP: <http://www.yoishisei.jp/> Mail: life110@qc.commufa.jp

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。

土用の丑の日にすること

夏の土用といえば、やっぱりうなぎを思い浮かべますね。

ですが、土用の期間中にやっておいた方が良いこと、他にもたくさんあるんです。



まずご紹介するのは健康に関する事。お灸をする（土用灸）、柿や桃の葉、ドクダミなどの薬草を入れたお風呂（丑湯）に入るのが良いとされています。

実は、土用期間中の丑の日は湯治効果が高くなると言われているそうです。夏バテ気味の人には、ぜひ試してみてください。

次は生活に関すること。暑さと日差しが厳しいからこそできるのが、衣類などの虫干し（土用干し）です。梅雨の間に湿ってしまった衣類や書類に、カビや虫が湧くのを防ぐ効果があります。



また、梅干し用の梅を干すのもこの時期。

強い日差しがもたらす殺菌作用は梅を干すのにぴったりです。

そして「う」の付く物を食べると病気にならないと言われています。

うなぎが苦手な方は、自分が好きな「う」の付く食べ物を探してみてはいかがでしょう。

野菜の豚バラ巻き



豆苗と大根であっさりヘルシーなお肉料理。好きな野菜をプラスしてもOK。

★材料(2人分)

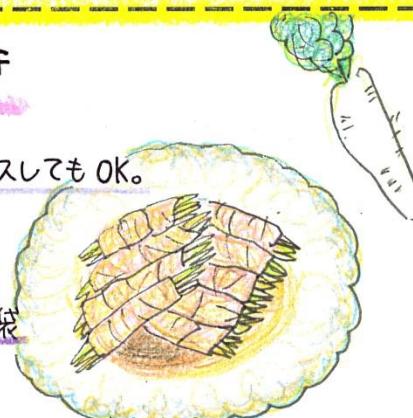
豚バラ肉 … 10枚

塩・コショウ … 少々

大根 … 100g

ポン酢 … 適量

豆苗 … 1/2袋



★手順

① 豆苗は豆が付かない程度の所を包丁で切り取り、洗って更に半分の長さに切る。大根は薄くスライスし、細めの千切りにする。豚バラ肉は半分に切る。



② 豆苗の上部・下部、大根を豚バラ肉の端にのせて、くるくると巻いていく。豚バラ肉の枚数分、同じことを繰り返す。

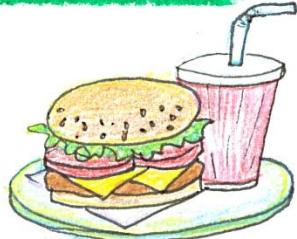


③ フライパンにオリーブオイル（分量外）を入れて熱し、②で作った豚バラ肉の巻き終わりを下にして焼く。塩・コショウを振って味を整え、しっかり焼く。お皿に盛り、ポン酢をかけたら出来上がり。



マクドナルドのマスコットキャラクター

多くの人に知られるマクドナルドのキャラクター、ドナルド。ピエロ姿のとても印象に残るマスコットキャラクターですね。



ドナルドは1963年7月20日が誕生日で、31の言語を話せるそうです。

日本では「ドナルド」と呼ばれていますが、本名は「ロナルド・マクドナルド」。日本人には発音し辛いという理由で「ドナルド」という呼び方が採用され、日本マクドナルドでは「ロナルド」「ドナルド」とどちらも正しい名称とされています。



帽子を被っている時期もありましたが現在のヘアスタイルに定着。本人曰く「最も気に入っている髪形」だそうです。

以前はハンバーガーというキャラクターもいました。ハンバーガーを盗む悪役としてテレビCMなどでドナルドと一緒に登場していましたが、2003年ごろから行方不明です。