

# いと一健向院便り

2019年  
9月号

ラグビーワールドカップ日本大会が今月開幕。前回大会では日本代表が南アフリカから金星をあげ世界的なニュースになりました。今回はアジア初開催でもあり、大きな注目を集めそうですね。



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？

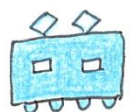
あなたが健康でいつまでも夢が追いつけられる元気な身体となるよう当院にお手伝いさせていただきます。

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。



## 意外と歴史の古いシルバーウィーク



近年では、秋にも大型連休ができる時がありますね。この連休をシルバーウィークと呼びますが、この言葉、意外と昔から存在する言葉なんです。

2019年9月

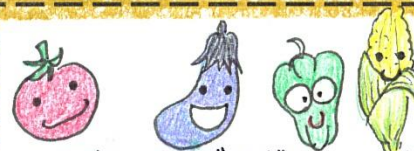
日	月	火
1	2	3
8	9	10
15	16 敬老の日	17
22	23 秋分の日	24
29	30	

シルバーウィークが生まれたのは1950年代。2本の映画が大ヒットした時に生まれた言葉、ゴールデンウィークにあやかり、映画業界の発展を目的に11月3日を中心とした1週間がシルバーウィークと呼ばれました。ですが世間に定着することはなく、その存在は忘れられてしまいます。

ところが、2009年にハッピーマンデー制度が施行されたことにより、特定の条件を満たせば9月に大型連休ができるようになりました。

2008年に「2009年9月の連休に名前をつけるとすれば？」とアンケートを行ったところ、シルバーウィークが1位となり、その結果この言葉が世間に定着したのです。

見事に復活したシルバーウィーク。旅行を楽しむのに絶好の機会ですが、最初の目的に思いを馳せて、ぜひ映画館に足を運んでみてください。



## ナスのチーズ焼き

ひき肉とチーズでボリュームも満点。お夜食にしてもいいですね。



### ★材料(2人分)

ナス … 1本 ひき肉 … 100g プチトマト … 2個 ピーマン … 1/4個 コーン … 適量

乾燥パセリ … 適量 ピザ用チーズ … 30g バター … 10g オリーブオイル … 適量

★【味噌 … 大さじ1/2 めんつゆ(2倍濃縮) … 小さじ1 はちみつ … 適量】

### ★手順

① ナスを洗って半分に切り、お皿にのせてラップをして600wのレンジに2分かける。レンジにかけたナスの中身をくりぬき、くりぬいた中身は細かく刻む。

② ボウルに刻んだナス、ひき肉、★の調味料を入れて混ぜ合わせ、中身をくりぬいたナスに詰める。その上にバターとピザ用チーズをのせてラップを軽くかけ、3分ほどレンジにかける。

③ バターとチーズが溶けたらレンジから取り出し、2等分にしたプチトマト、輪切りにしたピーマン、コーンをのせて250℃に設定したオーブントースターで10分ほど焼く。最後に乾燥パセリを振りかけ、オリーブオイルを少しかけたら完成。



## 緑茶を研究した科学者「辻村みちよ」

特に女性に良いとされている緑茶。そんな緑茶に関する様々な発見をしたのは、実は女性の研究者でした。それが緑茶研究の第一人者とされるのが辻村みちよさん。

1888年9月17日、埼玉県で生まれた彼女は、女学校・師範学校の教諭や蚕の研究を経て1923年に理化学研究所に入ります。

そこで緑茶にビタミンCが多く含まれていることを発見しました。更にカテキンの発見・分離やタンニンの化学構造を決定するなど、大きな研究成果を残します。



その研究を記した論文で1932年に日本で初めての女性農学博士になりました。戦後は教授や様々な講師などを勤め、若手の指導にも尽力された方です。

女性に良い発見を女性が見つかるなんて、運命めいたものを感じますね。