

# いとー健向院便り

2020年  
1月号

2020年がやってきました。本年もよろしくお祈り申し上げます。オリンピックイヤーですね。五輪開催に伴い、今年だけの祝日の移動があります。早めに把握しておくともよいかもかもしれませんね。



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。



## お正月にサンタさん？ 世界のお正月



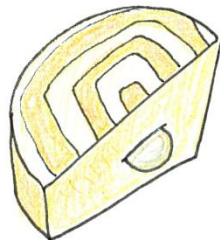
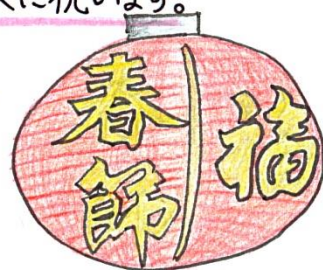
世界のお正月を紹介しますね。まずはアメリカ。アメリカは日本ほど正月を盛大に祝う文化はありません。カウントダウンイベントはありますが、1月1日は普通の祝日。2日から日常がスタートします。クリスマスのまわが盛り上がります。

中国にとってのお正月は旧暦の春節(1月25日)のこと。1月1日は普通の祝日ほどの感覚で、春節を盛大に祝います。

ブラジルは南半球なので正月の季節は夏です。光の象徴である白い服が縁起が良いらしく、リオのコパカバーナ海岸での年越し花火大会には数百万人も白い群集で新年を祝います。

ギリシャの1月1日は聖ヴァシリスの日です。聖ヴァシリスとはギリシャ正教で1月1日にお祝いする聖人のこと。ギリシャではこの聖ヴァシリスこそがサンタクロースなのです。子供たちは正月の朝、枕元に置いてあるプレゼントを楽しみにしています。

また、貧しい子供たちに贈り物とお金をあげていた聖ヴァシリスにちなんで、ギリシャでは元日に1枚だけコインが隠されているケーキを切り分けて食べるそうです。



## 白菜のマーボー春雨

ご飯がすすむ。子供も大人も大好きなマーボー春雨

### ★材料(2人分)

白菜…150g 豚ひき肉…150g 長ねぎ…70g 春雨…30g 溶き卵…1個  
片栗粉…大さじ1 塩こしょう…少々 水…300ml ごま油…小さじ1 小ねぎ…適量

◆【しょうゆ、料理酒、オイスターソース…各小さじ1 豆板醤…小さじ2  
すりおろしニンニク、すりおろし生姜…各小さじ1/2】

### ★手順

①白菜は1cm幅に切り、長ねぎはみじん切りにします。調味料◆を全て混ぜ合わせます。中火で熱したフライパンに、ごま油をひき、豚ひき肉、白菜、長ねぎを加え塩こしょうを振りかけ炒めます。

②水を加え、春雨を加えてパッケージの表記より1分早く茹でたら、合わせた調味料◆を加えてよく混ぜ合わせながら炒めます。

③水溶き片栗粉を加え、ダマにならないようによく混ぜ、最後に溶き卵を回しかけて30秒ほど全体に絡めたらお皿に盛り付けます。小ねぎをかけて完成です。



## イチゴは茎がおいしい

1月15日は苺の日だそうです。そこで苺に関する豆知識を紹介します。

苺はバラ科の多年草。つまり草であり野菜です。農林水産省も苺を野菜に分類しています。メロンやスイカも一緒。

一般に苺の実だと思って食べられている部分は茎です。偽果(ぎか)と呼ばれる茎が果実のように大きくなったもの。

苺の種だと思われているのが実です。あのツブツブの種みたいなのは実で、本当の種はその実の中にあります。

苺1個に含まれるビタミンCはレモンの約半分(10mg)。ビタミンCの含有量は野菜の中でトップレベルです。

苺には虫歯予防の効果があるキシリトールが豊富に含まれています。

