

# いと一健向院便り

2020年  
3月号

今年は3月20日の春分の日、あらかじめ月日が定められていない祝日です。簡単に言うと太陽の動きを計算して決められます。毎年2月の第一平日に、翌年の春分の日が公表されます。



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@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。



## パリのシンボル・エッフェル塔

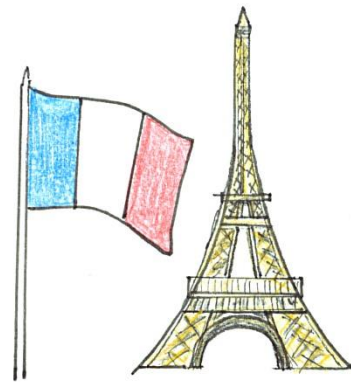


フランスの首都パリのシンボルと言えば、エッフェル塔と凱旋門ではないでしょうか。

エッフェル塔が完成したのは1889年3月31日。日本の東京タワーはテレビの電波塔という役割のために建てられましたが、エッフェル塔はその年の5月に開催されるパリ万博のシンボルとして建設されました。

この時代は産業革命により各国で国家の威信をかけた建築技術の競争が繰り広げられていました。

ロンドン万博のクリスタル・パレスやアメリカのワシントン記念塔など、高度な建造物が現れ、フランスもフランス革命100周年となるパリ万博で320mを誇る高層タワーを建設することにしたのです。



当時としてはデザインが奇抜で賛否が分かれ大論争になりました。実際、来場者も低迷。塔の権利がパリ市に移る1909年には解体されることが確実視されていました。

しかし軍用無線の送受信に使えることから取り壊しを免れたのです。その後、1991年には世界遺産に登録されるなどパリの象徴として愛されるようになりました。



## 牛肉と菜の花のゆずマヨ炒め



ゆずこしょうとマヨネーズが美味しさの決め手

### ★材料(2人分)

牛肉(切り落とし) … 150g

菜の花 … 約200g

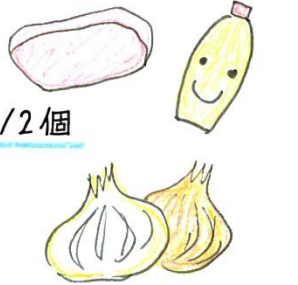
新玉ねぎ … 1/2個

マヨネーズ … 大さじ1

塩、ごま … 少々

◆ゆずこしょう、しょうゆ、酒 … 小さじ1

マヨネーズ … 大さじ4



### ★手順

① 牛肉にマヨネーズをからめて下味をつけます。菜の花は3cm幅に切り、新玉ねぎはくし形に切ります。◆を混ぜ合わせておきます。

② フライパンに菜の花、水大さじ2、塩を入れて蓋をし、火にかけます。4分程度蒸し焼きにし、水分がなくなって菜の花に焼き色がついたらいったん取り出します。

③ フライパンに牛肉を入れ、炒めます。色がほろほろ変わったら玉ねぎを加え、炒め合せます。◆を回し入れ、②の菜の花を戻し入れて、全体を炒め合せます。そこにごまを散らして出来上がり。



## お内裏様(お殿様)の座る位置



3月といえば雛祭り。女の子の健やかな成長を願う行事ですが、お内裏様(お殿様)を飾る位置が関東と関西で異なるのはご存知でしょうか。

向かって右にお内裏様を飾る関東雛が一般的です。それに対して、関西では向かって左にお内裏様を並べる京雛を多く見かけます。

日本古来より、左が右より格上とされていましたが、明治時代には国際儀礼が取り入れられ、西洋スタイルの右が上位が認知されるようになりました。

そして、大正天皇が即位された際、皇后陛下の右側に立たれたことから、お雛様にもこのスタイルが広まったと考えられています。

今では雛人形を慌ててしまわず1ヵ月ほどゆっくり楽しむご家庭も多いですよ。

