

いと一健向院便り

2020年
4月号

桜は何科に属する植物かご存知ですか？正解はバラ科。バラ科の花びらは5枚ですが、特に薔薇は品種改良で沢山つけるものも多いです。野生の薔薇や桜は、基本5枚となっています。



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。

婦人警官が生まれた日

毎年4月27日は婦人警官記念日です。

市民を守る女性警官の活躍を広く知ってもらうため記念日が出来ました。

この記念日が制定されたのは戦後のことです。

1946年4月27日にGHQ（連合軍最高司令部）の指示により、日本で初めて女性が東京の警視庁に採用されました。

募集は2か月ほど前でしたが、

1300人以上もの応募があり、

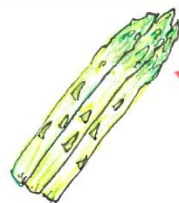
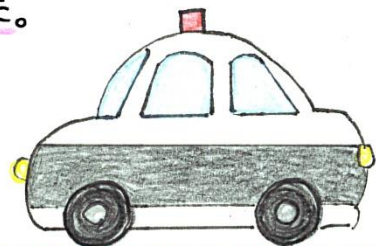
そのうち62名が採用されたそうです。

婦人警官という響きはとても懐かしく感じます。というのも、2000年の「男女雇用機会均等法」の改正に伴い「婦人警官」という呼称は「女性警官」に改められました。当時の女性警官の業務は、事務職で逮捕権がありませんでしたが、その後、交通部門と生活安全部門の勤務が中心となりました。

近年では、交番勤務や女性刑事も増加し、

女性の警察本部長や警察署長も登場。

今後ますます女性の活躍が期待されています。



アスパラとベーコンのチーズサラダ

春野菜のアスパラガスで彩り豊かな食卓へ



★材料(2人分)

アスパラガス … 5本くらい(約100g) ベーコン … 60g 黒こしょう … 少々

◆パルメザンチーズ … 大さじ2 オリーブオイル … 大さじ1
すりおろしニンニク・ハーブソルト … 小さじ1/2



★手順

① ベーコンを1cm幅に切ります。トースターでカリカリになるまで加熱します。

② アスパラガスの根元の皮はピーラーを使いむいて、5cm幅に切ります。太いアスパラガスは斜め切りにします。ラップをして600Wのレンジで3分加熱します。

③ ボウルに①、②、◆を入れてよく混ぜ合わせます。お皿に盛りつけて、仕上げに黒こしょうをかけたら完成です。



ミツバチからの贈り物



花々が咲く季節になり、ミツバチがあちらこちらの花へ忙しく動き回っています。そんなミツバチからの甘い甘い贈り物が蜂蜜(ハチミツ)です。

ミツバチは一種類の花から蜜を集める性質があるため、スーパーなどで売られている蜂蜜は、その原料となる花の種類で分かれています。

蜂蜜は世界で1000種類ともいわれています。

レンゲ、アカシア、オレンジ、リンゴ、栗、ソバ、ラベンダーなど、それぞれ色や香り、食感も違い、含まれる栄養素、効能も違います。

1匹のミツバチが一生をかけて集める蜂蜜の量はわずかスプーン1杯ほど。

旧約聖書にも記述があるほど昔から蜂蜜は人間に愛されていたのですが、食料としてだけでなく薬としても利用されていました。

