

いとー健向院便り

2020年
5月号

オーストラリアでは、母の日に贈る花として「菊」が人気。日本人としてはちょっと意外ですね。菊は英語で「Chrysanthemum」、その短縮形「mum」がお母さんという意味だからだそうです。



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

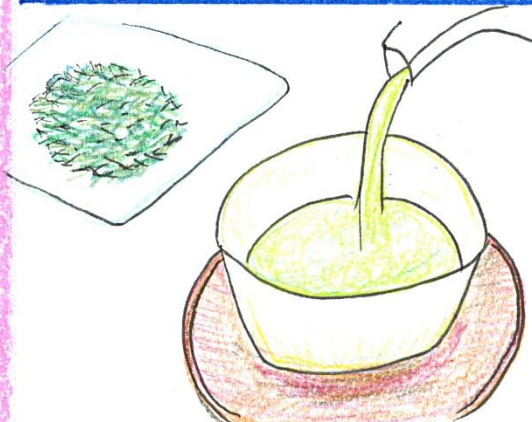
年末年始12月30日～1月3日まで休業しますが、それ以外は、祝日、ゴールデンウィーク、お盆も営業しています。



5月といえばやっぱり日本茶



茶畑では茶摘みも始める時期です。5月2日の八十八夜に摘み取られた茶葉で淹れた一番茶を飲むと縁起がよいといわれています。

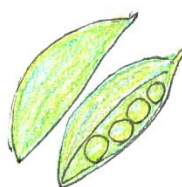


お茶は奈良・平安時代に遣唐使によってもたらされたのが始まりです。当時のお茶はとても貴重で貴族階級や僧侶などの限られた人々だけが口にできました。

その後、千利休らによって「茶の湯」が完成し、江戸時代には武家社会に欠かせないものとなり、庶民にもお茶が浸透していきました。

日本茶の三大産地は静岡県、鹿児島県、三重県です。また三大銘茶として有名なお茶は、静岡県「静岡茶」、京都府「宇治茶」、埼玉県「狭山茶」。近年ではペットボトルのお茶が大ブームになり、特に伊藤園の「おーいお茶」とサントリー食品の「伊右衛門」が熾烈なトップ争いを繰り広げています。

日本茶は産地・銘柄によってずいぶん味が異なります。ペットボトルのお茶も限定商品として新茶版を販売していたりします。色々なお茶を飲み比べて自分好みのお茶を探してみたいかがでしょうか。



スナップえんどうとツナのマヨ和え

簡単に一品増やせる！マスタードと黒こしょうがポイント！



★材料(2人分)

スナップえんどう … 100g

マヨネーズ … 大さじ2

塩(茹で用) … 小さじ2

マスタード … 小さじ2

ツナ油漬け … 1缶

黒こしょう … ふたつまみ

★手順

① スナップえんどうの筋は取り、ツナ油漬けは油切りをします。

② スナップえんどうを茹でるため、鍋にお湯を沸かし、塩をいれて2分茹でます。湯切りをした後冷水につけ、水気をしっかり切ります。

③ 茹でたスナップえんどうを斜め半分に切ります。ボウルにスナップえんどうとツナ油漬けを入れ、マヨネーズ、マスタード、黒こしょうを入れてよく和えます。器に盛り付けたら完成です。



今大人気！すみっコぐらし

最近、子どもたちにとっても人気のキャラクター「すみっコぐらし」をご存じですか？ぬいぐるみや文具等はもちろんのこと、去年は映画にもなり大ヒットしました。

「ぺんぎん？」は黄緑色で、自分がペンギンなのか自信がない存在。「しろくま」は北から逃げてきた寒がりで見知らぬ。「とんかつ」は脂っこいから残された豚カツの端っこ。「とかげ」は実は恐竜の生き残りだけど、みんなに捕まってしまうのでトカゲのふりをしているなど。

後ろ向きだけど個性的、ホッコリとして癒される存在です。

私たちも、エレベーターや電車でも隅の方にいたり、カフェに行っても端の方が落ち着く、なんてことがありますね？

大人の私たちにもすみっコにいてもいいんだと思わせてくれるキャラクターたちです。

