

# いと一健向院便り

2020年  
6月号

シュークリームのお話。上下逆さまにして食べると、クリームがこぼれにくいことが多いそうです。様々なタイプがあるので、全てには当てはまりませんが、役立つ時があるかも。



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@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。

## 時の記念日ってなに？

「時間がない！」が口癖となっている現代人ですが、たまには自分の時間について考えてみませんか？

6月10日は『時の記念日』です。

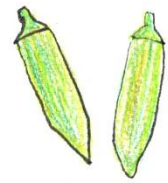


日本書記によると天智天皇が近江の大津宮（現在の滋賀県大津市）に初めて水時計を設置した日が6月10日なのだそうです。現在、1日は十二進法、時間は六十進法をもとに作られており、1日は24時間、1時間は60分ですが、昔の日本は独自の和時計で時を刻んでいました。

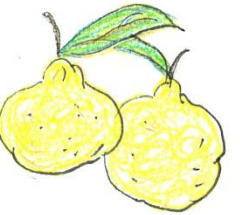
和時計では「午後2時から午後4時」を「八つ時（やつとき）」と呼びます。1日2食が一般的だった江戸時代には「八つ時」の太鼓が聞こえると間食を摂る習慣があり、頭に「御」を付けて「御八つ」と呼ぶようになりました。これが、私たちがよく知る「おやつ」の語源だそうです。

この記念日は、時間を尊重する意識をもってもらうと制定されました。時間に追われる生活の中で、大切さ考えるきっかけになると良いですね。

## オクラと長芋のゆずこしょう和え



ネバネバが美味しい最高のコンビも召し上がり



### ★材料(2人分)

オクラ … 4本(小さいものだと5本) 長芋 … 100g 塩・お湯 … 適量

◆しょうゆ … 大さじ1/2 ゆずこしょう … 小さじ1/2 オリーブオイル … 小さじ2

### ★手順

① オクラはかくの周りの硬い部分を切り取り、板ずりします。熱湯で2分ほど茹でた後、冷水で冷まし、水分を拭き取ります。



② 長芋は皮をむき、長芋も①で下ごしらえをしたオクラも、ひと口大の大きさの乱切りにします。

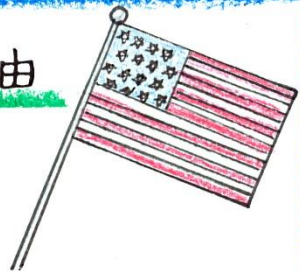


③ ◆の調味料をすべて混ぜ合わせ、乱切りにしたオクラと長芋に和えたら完成です。



## アメリカを「米国」と書く理由

なぜアメリカも漢字表記の通称で「米国」と書くのでしょうか。主食がお米ということもありますが、不思議に思えます。

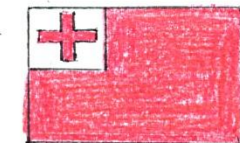


実は幕末～明治にかけて、日本人はアメリカのことをメリケンと呼んでいました。本場のアメリカ人の発音が日本人にはメリケン(米利堅)と聞こえたそうです。この頭文字から通称「米国」と書くようになりました。

以下はクイズ。漢字表記の国名、いくつわかりますか？

氷島  
愛蘭土  
加奈陀  
牙買加  
秘露  
比律賓  
蒙古

馬里  
印度尼西亞  
馬來西亞  
良都美野  
不丹  
新西蘭  
東加



メレーシア、ラトビア、ブータン、リコーン、ラコシ、トナ、ジャマイカ、ペルー、フィリピン、セントルシア、インドネシア、正徳は左上から順に、アイスランド、アイスランド、カナダ