

いと一健向院便り

2020年
7月号

日本で最も早い海開きは、東京都の小笠原諸島にある父島と母島で、なんと元日に行われます。神事やウミガメ放流などのイベントがあり観光客も訪れ、早速海に入る人もいます。



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。



カレンダーの「小暑」「大暑」「処暑」

あまり知られていませんが、夏になるとカレンダーの中に「暑」という漢字が使われている二十四節気を3つも見つけることができます。

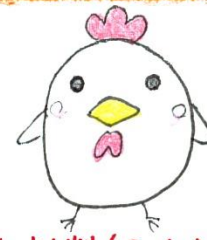


それが「小暑」「大暑」「処暑」です。二十四節気とは中国で生まれた太陽太陰暦の1つで、1年を春夏秋冬の4つの季節に分けそれぞれを6つに分けたものです。

小暑は7月7日から15日間で、この日を境に暑さが増していく頃です。ゲリラ豪雨や雷など不安定な時期でもあります。

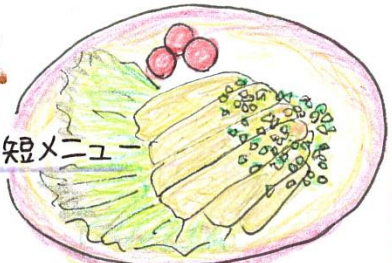
大暑は7月22日からで一番暑くなる時期を意味します。暑中見舞いの暑中とは大暑のことなので、葉書はこの時期に出るのが良いでしょう。処暑は「立秋」も過ぎた8月23日からで暑さが終わるという意味があり、日中は暑い日が続きますが朝夕は涼しい風が吹き渡る頃とされています。

近年では、処暑もまだまだ暑さが続きます。台風シーズンの始まりでもあり要注意です。子供たちは夏休みの宿題に追われている頃かもしれません。



鶏もも肉のねぎソテー

レモン風味で箸がすすむ電子レンジを使った時短メニュー



★材料(2人分)

鶏もも肉 … 300g 塩 … 小さじ 1/2 黒こしょう … 小さじ 1/4 長ねぎ … 1/3本
小ねぎ … 適量 レタス … 2~3枚 ごま油 … 小さじ 2

◆料理酒・鶏がらスープの素・レモン汁 … 各小さじ1 すりおろしニンニク … 小さじ 1/2

★手順

① 鶏もも肉の両面に塩と黒こしょうを振ります。ラップに包み、600wのレンジで5分加熱。

② 長ねぎをみじん切り、小ねぎを小口切りにします。フライパンを中火で熱し、ごま油をひいて長ねぎを炒め、しんなりしてきたら◆を全て加えてひと煮たちさせます。

③ ②を弱火にし、①を加えてよく絡め、火から下します。食べやすい大きさに切り、器にレタスを敷いて盛り付けます。最後に小ねぎを散らして完成。



水戸黄門って本当はどんな人？

時代劇の定番といえば「水戸黄門」。日本各地を漫遊しながらの勧善懲悪なドラマ展開は多くの日本人に愛されてきました。

水戸黄門のモデルは水戸藩の第2代藩主・徳川光圀。天下の副将軍と呼ばれるほど政治に影響力をもっていた人物です。日本の歴史をまとめた「大日本史」の編集を指示し、249年もの期間をかけて完成させましたが、ドラマの黄門様のように自らの旅をしたことはほとんどなく、日本各地を訪れたのは家臣たちだったそうです。

光圀公の人柄ですが、好奇心旺盛で豪快な性格で、当時は珍しいチーズ、餃子、牛肉、豚肉などを食べたとされています。

特にラーメンが大好きで、家臣たちに振る舞ったという記録が残っています。

