

# いと一健向院便り

2020年  
8月号

夏に美味しいかき氷の歴史は、平安時代にまで遡ると言われています。ブドウ科のツタ植物の樹液を煮詰めたシロップをかけて食べたそうですが、当時は貴族しか口にできない大変な贅沢品でした。



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・水曜日  
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。

## ひまわりは太陽を追いかけてる？

青い空には白い雲が浮かび、郊外の広い畑には黄色いひまわりの花が、太陽に顔をしゃんと向けて夏の光を浴びながら一面に咲き誇っています。

ひまわりは、漢字だと「向日葵」と書きます。

常に太陽を追いかけて太陽の方向へ向いている花という意味です。確かにひまわり畑のひまわりは、全て同じ方向を向いて咲いているイメージがあります。

では、本当に太陽を追いかけて咲いているのでしょうか？

実は、ずっと太陽を追いかけているわけではありません。

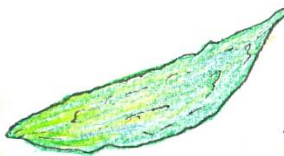
ふた葉の頃から蕾の頃までの若い時期は、朝は東、昼は南、夕方は西と太陽を追いかけて、夜になるとゆっくりと東へ向きを変え、翌日の朝日を待ちます。

しかし、花が開花する頃には動きが止まり、東を向いて咲くことが多くなります。

ひまわりは、英語でサンフラワー、フランス語でソレイユと呼ばれることもあり、世界中から「太陽の花」として親しまれ愛されています。



## ゴーヤの唐揚げ



暑い夏にはやっぱりゴーヤ。唐揚げで食べやすく変身

### ★材料(4人分)

ゴーヤ…1本 塩…小さじ1/2 砂糖…小さじ2 揚げ油…適量  
★しょうゆ・酒…各大さじ2 ごま油…大さじ1 にんにく・生姜…各1かけ  
◆片栗粉…大さじ4 黒いりごま…大さじ2

### ★手順

① ゴーヤを縦半分に切り、ワタを取り除いたら5mm幅に切ります。にんにくと生姜はおろしておきます。



② ゴーヤをボウルに入れて、塩と砂糖を揉み込み、水分が出てきたら絞って水気をきります。保存袋にゴーヤと★を入れて揉み込み、15分おきます。



③ 別のボウルに◆を入れて混ぜ、汁気を切ったゴーヤにまぶし、衣を付けます。フライパンの底から1cm程度の揚げ油を入れて170℃に熱し、ゴーヤを3分程揚げます。衣に色が付いたら完成です。



## 青い空に浮かぶ芸術

夏になると青い空にムクムクと湧き上がる大きな雲。子どもの頃、「雲の上には何があるんだろう？」とワクワクしたものです。

この雲は入道雲と呼ばれます。青い空を背景にムクムクモコモコと、まるで生き物のように成長していく姿は空に浮かぶ芸術のようです。

入道雲は、気象学では積乱雲といいます。夏の日射しで地上の空気が温められたとき、強い上昇気流によってできる巨大な雲です。その高さは10kmを超えることもあります。

いくつもの丸い塊が高く大きく登っていく姿が、坊主頭の妖怪「入道」のように見えるというのがその名前の由来だとか。

夏の風物詩の入道雲は、青空のキャンバスに描かれる気まぐれな絵画のようです。

