

5月号

6月6日(土)開催予定の
「治る体を作る会」は
中止いたします。

ふるさと 自慢

日本の名産品・名湯

日本には各地方に名産品や名湯が数多くあります。日本の素晴らしさを再確認しよう。

今月のふるさと 群馬県



おっきりこみ

幅広の生麺を、旬の野菜やきのこなどと一緒に煮込んだ料理。のびた生地を麺棒に巻いたまま包丁で「切り込み」を入れるのでこの名が付けられた。

草津温泉

温泉大賞では12年連続で東の横綱の座に君臨。効能の高さは「恋の病以外効かない病は無い」と言い伝えがあるほど。

観光名所 榛名神社

縁結びなど、強力な願望実現のパワースポットとして人気。参道から既に榛名川の清流と大自然に囲まれ、本殿に着く頃には心身とも浄化される様な気持ちに。

観光名所 富岡製糸場

明治時代初期に建てられた、洋式の繰糸器械を備えた官営の工場。生糸の輸出は日本の近代化に足跡を残した。建物は世界遺産や国宝に認定。

観光名所 草津湯畑

温泉街の中心に位置し、常に湯けむりを上げ、夜にはライトアップもされる景色は幻想的。湯畑の周りは瓦を敷きつめた歩道で、湯上がりの散策が楽しめる。

観光名所 碓氷第三橋梁

芸術と技術が融合した美しいレンガのアーチ橋で、川底からの高さが31mすべてが煉瓦造りで、国重要文化財に指定されている。明治25年完成。



ハッピーレシピ

らくらく料理の流れ

◆それぞれの下ごしらえをしたら、ニンニクを炒めたフライパンでカツオとタマネギを焼いて盛付ける。

料理メリット

◆旬の和の食材を洋風の味付けで！

作り方

1. カツオは幅1.5cmに切り、玉ネギは厚さ1cmの輪切りにする。ルッコラは根元を切り落とし、長さ4cmに切る。
2. フライパンにオリーブ油とニンニクを入れ、弱火にかけ香りがたったら、一旦ニンニクを取り出す。
3. 残った油で、カツオと玉ネギを両面焼き、塩コショウを振る。(カツオはお好みの焼き加減で焼いて下さい。)
4. 器に玉ネギを盛り、その上にカツオをのせる。(2)を散らしてバルサミコ酢をかけ、ルッコラを飾る。

ルッコラを
散りばめて
彩り良い食卓を！



～ニンニクの香りが食欲をそそる～

材料:2人前 所要時間:約20分

カツオ(刺身用).....120～150g
タマネギ(中).....1個
ニンニク(みじん切り).....1片
ルッコラ.....1束
塩コショウ.....適量
バルサミコ酢.....大さじ1
オリーブ油.....大さじ2～3

※バルサミコ酢の代わりに好みのドレッシングでも可。

今月の食材 カツオ に注目！

選び方

他の魚と同様、エラの中がきれいな赤色をしたもの、黒目がはっきりしていて目が澄んでいるものが新鮮。
1匹丸ごと買う場合は、魚体の縞模様がはっきりしていて表面がザラザラしているものを。

保存

冷凍保存であれば1ヶ月程の保存が可能。下処理をして、水洗いしてから水気をふき取り、密閉性の高いファスナー付きの保存袋などで密閉してから冷凍庫で保存する。

栄養成分

DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)

DHA(ドコサヘキサエン酸)は脳の働きを活性化し、EPA(エイコサペンタエン酸)は血液をサラサラにする働きがあるとされている。

タウリン

肝機能を高める働きがある。

その他 タンパク質、ミネラル、ビタミン、鉄分・・・など

豆知識・・・初鰹と戻り鰹

カツオの美味しい季節は春と秋の年2回あり、春、黒潮によって太平洋岸を北上する時期に漁獲されたものを「初鰹」、秋、水温の低下に伴い南下してきたところを漁獲したものを「戻り鰹」と呼ぶ。

戻り鰹は初鰹と違いエサをたっぷり食べているので魚体も一段と大きくなり、しっかりと脂がのって大変美味しく「トロ鰹」などとも呼ばれている。

爽やかでさっぱりとした味わいの初鰹、こってりと濃厚な味わいの戻り鰹、その季節ごとに変わる味を堪能できる。





けんこう
健康クローズアップ

身体に良い掃除

ゴールデンウィークの過ごし方ランキングのうち「家の大掃除」が上位にみられました。年末の大掃除からおよそ半年、梅雨や夏の暑い季節に向かう前に、いい機会かもしれません。



■ホコリに含まれる有害物質

知ってる？ホコリの正体

●徹底した掃除でアレルギー改善に！

ホコリを拡大すると、布団や衣服などから出た「繊維のクズ」が絡み合っている様子が見える。この繊維のクズこそ、ホコリの主成分。そこに土やティッシュ、皮膚のかげら、花粉などが混ざりあい、さらにダニやカビ、菌、ウイルスなどがついていることがある。

●風邪をひきやすくなる原因

ハウスダストアレルギーのいちばんの原因は、ホコリに含まれる「ダニのフン」。体内では、免疫細胞が風邪のウイルスなどの有害物質と戦って、ヒトの身体を保護している。

しかし、ホコリの多い部屋で過ごしていると、免疫細胞がホコリの中の有害物質の対応に追われて、風邪のウイルスと戦うことができず、風邪をひきやすくなる。



■クエン酸で掃除

汚れを落としてさらに殺菌効果も！

●クエン酸の成分

クエン酸は、無色無臭で安全な酸性の成分。柑橘類や梅干しなどの食品に多く含まれる。

●クエン酸が効く汚れ

水道水のカルシウムやミネラルが固まった水垢
トイレの黄ばみや尿石、アンモニア臭
洗濯槽に蓄積した炭酸カルシウム・・・など
酸性のクエン酸はアルカリ性の汚れに効果を発揮する。

●使用方法

用意するもの・・・粉末のクエン酸、水、空の清潔なスプレーボトル
使用方法・・・500mlの水にクエン酸を小さじ2杯～2杯半程を
よく溶かし、スプレーボトルに入れる。

素足で歩いたり、食べ物カスなどの汚れで雑菌が繁殖しやすいフローリングの床も、直接スプレーしたあと、水で濡らして固く絞った雑巾などで拭き取ることで、汚れを取りながら除菌をすることも可能。



■入梅時に向けてカビ対策

原因をみつけて対策を

●主な原因・・・換気不足、湿気、ゴミ、汚れ

カビは、酸素がある(=空気がある)場所で、湿度が70～80%以上になると発生しやすい。さらに室温が20～30℃の時に育ちやすい傾向があり、植物の一種であるが、光合成はできない代わりに水分を好む。他にタンパク質・脂質・炭水化物・アミノ酸・糖分・ホコリなどを栄養源としているため、食べカスや垢、皮脂が付着した髪の毛などの汚れはすべて、カビのエサとなる。

●対策の基本

- ・湿気が溜まらないように換気をする。
冷暖房の使用で部屋を閉め切っている時は、扇風機やサーキュレーターなどを併用する。
家具を置く時は壁から5cm程離し、空気の通り道を用意する。
- ・除湿器やエアコンの除湿運転を活用する。エアコンのフィルターはカビが繁殖しやすいためこまめに清掃。

●水回り

【浴室】カビは熱に弱い為、入浴後に50℃以上のシャワーのお湯を浴室内に5～10秒程まんべんなくかける。
【台所】シンク周りの洗剤の泡や、水跳ね汚れも、湿気やカビ発生の原因になるため、キッチンペーパーなどで拭き取る。

●収納場所

布団や衣類の下にはスノコを敷き、また湿気がこもらないように、収納する際にはなるべく空きスペースを作る。



■拭き掃除で筋トレ？

室内もキレイになって一石二鳥！

●トイレ掃除は予想以上の身体への負荷

某便器製造メーカーの調査によると、「1回のトイレ掃除にかかる筋力負荷は、2Lのペットボトルを3本(6kg)持って、100m(時速4km)歩くのに相当する」という結果が出た。

トイレ内の床拭き掃除は、狭いスペースにて低い姿勢で掃除をするため、上半身、下半身ともに負荷がかかる。便器の縁をブラシなどでゴシゴシこする掃除は、主に上半身(腕、肩など)に負荷がかかる。

●窓拭き

腕や肩が鍛えれそうだが、特に高いところは背筋や腕の筋肉を必要とする。もし背伸びして拭けば自然と爪先立ちになるため下半身を鍛えられる可能性も。

●テーブルを拭きながらお腹周りの筋トレ

1. テーブルに布巾を乗せ、テーブルから少し離れた位置に立つ
2. 片手をフキンの上に置き、もう一方の手はテーブルに。かかとを上げて、つま先立ちする
3. フキンを伸ばせるだけ前に押し出し、(2)の位置に戻す。
4. その後、(3)と同様の動作で横、斜めへ動かす。この3方向への動作がワンセットとなる。連続3回行い、手を変えて同じ動作を。





お家で過ごすGW

統計によると「4日間以上の連休」の過ごし方については、5割程の人が「自宅でくつろいで過ごす」と回答しているそうです。そこで今回は、自宅にいながらも有意義な過ごし方の例を取り上げます。



■ステイケーション

●仕事や雑事を忘れて

世間の大多数が休暇の時期は、どこに行っても混んでいるし、料金も割高。混雑回避やお金の節約にもなり、長期休暇があっても旅行をせず、家にいながらゆっくり過ごす「ステイケーション」を選択する人が増えている。

・休暇気分になれるアイテムを手
サングラスやショートパンツ、ビーチタオルなどを揃えてリゾートを演出。

・のんびりと朝食をとる
仕事のある日にはできない心休まる時間に。朝食以外でも、手早く簡単に出来るものを、庭やベランダなどの屋外で味わうこともオススメ。

・花を飾ったり音楽を流す



■子供との過ごし方

●普段できないことをやってみよう

【お菓子作り】

混ぜたりこねたり、トッピングしたり…一緒に作る過程も楽しめて、美味しさもひとしお！ホットケーキミックスや冷凍パイシートなどを使用してお手軽に！



【段ボール工作】

玩具のように楽しく遊ぶ物の他、小型の引き出しや本棚などの雑貨を作ると後まで使えて便利。

【その他】

木工品制作やプラモデル、手芸などかつて経験したことがあったり、気になっていたハンドメイドに挑戦！



■名作映画の視聴や長編漫画の読破

●動画配信などでお手軽に

動画配信について関心のない世代もみられるが、映画やドラマが好きで、DVDなどを毎月借りる人の場合（例えば海外ドラマなら1シーズン3,000円程度）、定額制の動画配信サービスの方が経済的。

パソコンやスマホでの視聴のみでなく、Wi-Fi環境さえあれば、Chromecast（クロームキャスト）などを介し、大画面のテレビでも楽しめる。



●小説や専門書とはまた違う、漫画を読むメリット

・話題を共有しやすく、会話のネタや出会いなどに繋がることも。
・言葉に絵がつく分印象が薄れず、物語が記憶に残りやすい。
・現実の職業や社会問題をテーマにした作品も多く、世の中をよく知ることが出来る。

「2020年に読みたい名作漫画ランキング」によると、『ONE PIECE』や『DRAGON BALL』のような冒険物が上位を占めるが、『ブラックジャック』や『ベルサイユのばら』といった昭和からのロングセラーも10位以内にランクインしている。



■ゆっくりと休息できるインテリア

●人をダメにする…と絶賛！?

リラックスタイムを快適にするインテリアとして人気を集めているのが「人をダメにするソファ」。中身の微粒子ビーズによる絶妙なフィット感は、1度座ったら2度と立ち上がりたくないといわれているほど。ビーズの大きさにより座り心地が変わるため、用途に合わせて選ぶこともオススメ！



●日々の疲れを癒す睡眠を

蛍光灯のように人工的でなく、優しい光の間接照明を取入れれば、ずっと眠りに入りやすくなる。テーブルライト、フロアライトなどスペースに合わせて選べて、デザインもお洒落！シーツにこだわるのもオススメ。例えばリネンのシーツであれば、肌触りもよく、優しい眠りにいざなってくれるそう…。



院長からの体が楽になる、とっておきの情報 院長がぬちまーすを愛用している理由「ミネラルの重要性」

今月はミネラル、とくにマグネシウムを沢山摂れるお塩「ぬちまーす」のご紹介です。人間の体を構成している5大栄養素は糖質・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラルです。五大栄養素の役割を車に例えるとボディ・エンジンの材料がたんぱく質、ガソリンが糖質・脂質、オイルや潤滑油がビタミン・ミネラルになります。その中で体の調子を整える役目を持っているのがミネラル。ミネラル分が豊富に含まれている食品に「塩」があります。

塩と言えば高血圧と決めつけていませんか？

もちろん、摂りすぎることによってそのような結果になることはありますが（汗）

とくに精製された塩はミネラル分が欠如しているので摂りすぎは危険です。

そこでオススメしたいのは沖縄の塩「ぬちまーす」です。

以前、少しでもご紹介したことがあると思います。沖縄の海水を使った塩でミネラル分がとても豊富なことが特徴です。とくにマグネシウムをたくさん含んでいます。糖尿病や高血圧の場合、カルシウム数値が過剰になることが多いのですが、それを正常なバランスに保つために必要なミネラルがマグネシウムなのです。日頃当たり前に使う調味料だからこそ、体の中に入れるものは純度の高いものを使いたいですね。体は自分が食べたもので出来ています。これから汗をかく季節です。今年は糖度の高いスポーツドリンクよりも、「ぬちまーす」を水に溶かした天然・格安のスポーツドリンクで健康になりませんか？

