



WITH 通信



発行／ WITH 治療院

住所：〒542-0062 大阪府大阪市中央区上本町西5-2-7Mido 上本町BLD502

TEL：06-4304-0255 Eメール：with.uehonmachi@gmail.com



7月号



こんにちは！院長の金子です。皆さん、いかがお過ごしでしょうか？

7月に入り、いよいよ夏がやってきた！という感じでしょうか。日射しが照りつける日も多くなりますので、日焼け対策や、日陰や室内で過ごしていても、熱中症になる可能性は大いにありますので、十分対策に心がけてお過ごしくださいね。さて、7月は子供達の待ちに待った夏休みも始まり、イベントが目白押しではないでしょうか？各地で夏祭りもたくさん開催されて賑わいをみせます。

7月のお祭りといえば「三大祇園祭」ではないでしょうか？「祇園祭（京都）」、「博多祇園山笠（福岡）」、「会津田島祇園祭（福島）」があります。「博多祇園山笠」（正式には櫛田神社祇園例大祭）は鎌倉時代から始まったと言われ、800年近い伝統があり、現在の原型ができたのは、戦国時代。京都とは異なり、勇壮な男祭であることも特徴。「櫛田神社」にまつられる素戔嗚尊すさのおのみことに対し奉納される祇園祭のひとつ。そして1000年以上の歴史がある「祇園祭」の原点、京都八坂神社では、7月1日の「吉符入」に始まり7月31日の「疫神社夏越祭」まで約1か月間行われます。なかでも17日（前祭）と24日（後祭）の33基の山鉾巡行、それぞれの宵山には大勢の人々が訪れます。会津田島祇園祭は、鎌倉時代の文治年間、時の領主長沼宗政の祇園信仰により、祇園の神（牛頭天王須佐之男命）を居城鎮護の神として祀り、祇園祭の制を定め、旧来よりの田島鎮守の田出宇賀神社の祭りと共に行われた事が起源とされています。祭りの賄い献立にふきを多く使用することから「富貴祭」とも呼ばれています。また御神酒に濁酒どぶろくがふるまわれることも有名。

全国各地で7月から8月にかけてさまざまな夏祭りが開催されますので、今年の夏は計画を立てて、たくさんの楽しい“日本の夏”の思い出を作ってみてはいかがでしょうか？

お知らせ：当院では、いつもご来院されている皆さんへ、生活にお役に立てただけのような耳寄りな情報や、当院のお知らせなどをご案内いたします。

お時間がある時にでも、お気軽にご覧いただき、お楽しみください。

どうぞよろしくお願いいたします。

院長〇〇 〇〇



July

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

海の日 (15日)



現在の愛知県半田市生まれ。孤独な少年期を過ごす学校での成績は優秀だった。

19歳の頃、雑誌「赤い鳥」に「ごんぎつね」が掲載される。その後、教職の傍ら作品を手掛けるが29歳で病に倒れる。

【代表作】
「良寛物語 手毬と鉢の子」
「手袋を買いに」・・・など

おかあさんは、にんげんはおそろしいものだっておっしゃったが、ちっともおそろしくないや。だって、ぼくの手を見ても、どうもしなかったもの。

名言

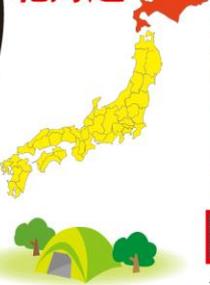
新美 南吉
(1913~1943)
日本作家

7月30日

7月生まれの偉人

ふるさと 自慢

今月のふるさと
北海道



観光地として1年を通して人気の北海道ですが、特に7月がおすすです。気候が良く、夏ならではの風景を見ることができ、美味しいグルメなど盛りだくさん!

観光名所 美瑛のPATCHワークの路 この道の周辺には「セブスターの木」や「ケンとメリーの木」など、見どころもたくさん。レンタルサイクルや徒歩でゆったりと風景を楽しむのもおすすめ。季節によって表情がガラッと変わるので、何度でも訪れたい場所。

観光名所 神威岬 かつて神威(カムイ)岬は女人禁制の場所だったこともあり、その歴史を表す門が残っている。また、この岬は日本海最大の難所としても知られている。

観光名所 北海道立十勝エコロジーパーク 広大なキャンプ場では、テントの他、コテージでの快適な宿泊も可能。コンサートや体験型イベントなど開催され、大人も子供も楽しめる。

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。

ルイベ

冷凍保存した魚を凍ったままで味わう北海道の郷土料理。元来はアイヌ料理。鮭ルイベ漬は物産展で大人気。

十勝川温泉

大昔、十勝川河畔に自生していた葦などの植物が長い時間をかけて堆積し、出来上がった亜炭層を通して湧き出たモール泉。植物性の有機物を多く含み貴重。

ハッピーレシピ クッキング

らくらく料理の流れ

◆にんにくを香ばしそうな色になるまで炒め、火を止めたら大葉を入れ、柔らかくした茄子とトマトに絡めて熱を冷ます。

料理メリット

- ★夏場は特に入手しやすい旬の食材を使用。
- ★素麺や冷やしパスタにも相性がよい。
- ★お酒のおつまみにも最適!

作り方

1. トマトは串切りに、茄子は乱切りにしてふんわりラップをし、レンジ600Wで約3分加熱する。にんにくはみじん切り大葉は半分に切って千切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを弱火できつね色になるまで火にかける。
3. にんにくがこんがりきつね色になったら火を止め、大葉と気持ち多めに塩こしょうを入れ混ぜる。
4. ボウルにトマトと茄子、熱いままの[3]を入れ和える。食べる直前まで冷蔵庫で冷やして器に盛って出来上がり!

トマトと茄子に絡む、
にんにくが香ばしい!

焦がしガーリックの トマトと茄子のマリネ

~旬の野菜でもう一品!~
材料:4人分 所要時間:約20分

- トマト.....大1玉
- 茄子.....大1玉
- にんにく.....1本
- 大葉.....2片
- オリーブオイル.....4枚
- 塩こしょう.....大さじ4
-適量

季節の食材 **茄子** に注目!

選び方

- ・へたの切り口にみずみずしさが残っており、棘が立っているもの。採ってから日が経っていないことを示している。
- ・皮にハリとツヤがある。(流通の過程で水分が飛んでいない証拠)

保存

- ・水分を拭き取ってからラップに包み、保存袋に入れて、冷蔵庫の野菜室に入れる。(保存期間約10日間)
- ・冷凍の際は、使いやすい大きさに切り、保存袋に入れて冷凍庫へ。(保存期間約1カ月) 使用の際は、凍ったまま加熱調理する。

栄養成分

ナスニン

ナスの皮には特有のポリフェノール「ナスニン」が豊富に含まれている。これには強い抗酸化力があり、老化予防や美容効果も期待されている。

カリウム

カリウムには体の熱を逃がす働きがあるため、夏バテ解消のために食されることもある。一方、体を冷やしてはならない人は、多量のナスを食べることを控えた方がよい。

その他 ビタミンB・C、カルシウム、食物繊維 など

豆知識

茄子は収穫期間が長く、一度ピークが過ぎても7月頃に切り戻せば、秋茄子が収穫される。一般的に茄子の栽培スケジュールは、地域によって異なるが、7月から10月上旬までが収穫時期となっており、収穫期間は他の野菜と比較しても長いといえる。

得する
健康知識

発酵食品の底力

ご存知
ですか？

7/10は語呂合わせから「納豆の日」とされています。
納豆といえば、糠漬けや味噌と並び、日本人には馴染みの深い発酵食品ですね。
今回は、納豆をはじめとする発酵食品の種類や効果についてお伝え致します。

■発酵食品って？

3つのメリット

- **食品のうまみを引き出し、栄養価を上げる**
酒やみりんは、麹菌によってデンプンが分解されているため深い甘みがある。また、ゆでた大豆と納豆の栄養成分を比べると、納豆の方がビタミンB2は7倍、葉酸は3倍も多く含まれる。
- **食品の保存性を高める**
牛乳を発酵させるとヨーグルトやチーズになり、長く保存することが可能。キムチは、乳酸菌の働きで野菜の糖分から乳酸を生み出し、漬け汁を酸性にすることで雑菌の繁殖を抑制する。 **保存期間の長期化**
- **腸内環境を整える**
ヨーグルトなどに含まれる乳酸菌を摂取すると、ヒトの腸内に住む善玉菌の働きを助け、腸内環境の改善につながる。食品中に含まれる乳酸菌などの菌は、死滅しても善玉菌のエサになったり、悪玉菌の出す有害物質を吸着して外に出しやすくなったり、善玉菌のサポート役として大事な役割を果たしている。

■発酵に関わる微生物

3大微生物と主な食品

カビ	麹菌(日本酒、醤油、味噌)・青カビ 白カビ(チーズ)・カツオブシカビ(鰹節)
酵母菌	酵母菌(酒類、パン、醤油、味噌)
細菌	乳酸菌(ヨーグルト、漬物) 酢酸菌(酢)・納豆菌(納豆)

「腐敗」と「発酵」との違い

いずれも微生物の関わる作用であるが、ヒトにとって有益かどうかという点。

食品が腐敗すると、悪臭のもととなる成分が生成されたり、病原性の微生物が増殖したりして、腹痛や下痢など体に害を及ぼしてしまう！

微生物の力で、食材本来の味に独特の風味が加わります。

■さらに大豆に加わる成分

納豆のネバネバに含まれるナットウキナーゼの力

- 大豆そのものにもビタミンEやレシチンなどの栄養成分が含まれるが、さらに煮大豆を**納豆菌**が発酵させることで納豆が出来、この発酵過程で**ナットウキナーゼ**をはじめとする多様な栄養素が生成される。
- 納豆菌は枯草菌の一種で、日本産の稲の藁1本に約1000万個の納豆菌が芽胞の状態が付着していると言われていた。
納豆菌は大豆に付着して発酵することで、日本古来の糸引き納豆を作り出している。
- 納豆に多く含まれる**ナットウキナーゼ**は、たんぱく質分解酵素であり、血栓を予防するはたらきがあるとされ、その効果が期待されている。

血栓とは、血管が傷ついた場合などに出来る血液中の血の塊をいいます。健康な状態であれば、血栓は自然に溶けてなくなりますが血栓ができたままの状態になってしまうと、血の流れが悪くなり、脳梗塞や心筋梗塞といった病気の原因の一つとなりうる危険が発生します。

■さらによい納豆の食べ方

朝食のイメージがあるが実は・・・

- **善玉菌+菌を育てるエサと一緒に**
腸の中の免疫細胞の活性化のためには、良好な腸内環境が必要。加齢とともに、腸内は善玉菌が減りやすく、悪玉菌が増えやすい傾向にある。そこで腸内環境を整えるためのサポーターというべき存在が、プロバイオティクスとプレバイオティクス。
【プロバイオティクス】乳酸菌やビフィズス菌など、人間にメリットを与えてくれる菌。
【プレバイオティクス】玉ねぎに多いオリゴ糖など、善玉菌を育て、元気にしてくれるもの。
【シンバイオティクス】両者を組み合わせて用いるもの。一緒に摂ることで腸内をより元気にしてくれると考えられている。
- **キムチやぬか漬けなどの植物性乳酸菌を多く含む食品と一緒に食べると、さらなる整腸効果が期待できる。**
- **いつ食べるのがいい？**
実は夕食に食べる方が、血栓予防に効果的と言われていた。血栓は深夜から早朝にかけて出来やすくなるため、夕食で納豆を摂る方が予防につながる。

イマドキ! ジェットコースター

7月9日はジェットコースターの日です。1955(昭和30)年、この日開園した後楽園遊園地(現 東京ドームシティアトラクションズ)に日本初の本格的なジェットコースターが設置されたことにより制定されました。



日本の名作ジェットコースターランキング

●スリル・・・だけではない魅力

1位 スチールドラゴン2000

ナガシマスパーランド(三重県)
最高地点がなんと97mのインパクト。

2位 ザ・フライング・ダイナソー

ユニバーサル・スタジオ・ジャパン(大阪府)
映画のワンシーンを体感する気分。

3位 バンデット

よみうりランド(東京都)
夏にはミストシャワーなど設置され、季節ごとの演出が!

4位 フジヤマ

富士急ハイランド(山梨県)
天気の良い日には富士山が目前に見られる箇所も。

5位 ローラーコースター

浅草花やしき(東京都)
レトロ感を味わえる現存最古のコースター。



お花見シーズンは
桜吹雪の中を疾走



前と後、どちらが怖い?

●車両の持つ長さから考察

前の席 → 視界が開けているため、高所恐怖症の人には ✖
後の席 → いつ加速するかわからない不安で ✖

一般的にはそう思われているけど……

最前面の席が下り始めのときは、
最後尾の席が上り坂にあり、
それを引っ張る形になるため、
あまりスピードが出ない。



最後尾の席が下り始めの時は、
一番前の車両がある程度スピードに乗って引っ張ってくれるため、
最初からある程度スピードに乗ってスタートする。

降下の終了時、最前面では少しずつ減速していくが、
最後尾では、前の車両が減速してから下り終わるため、急速に減速される。



ジェットコースターが降下するときは、
最後尾の席が最も怖いといわれている。

苦手な人に克服法

●ふわっと感「マイナスG」のクリア

ジェットコースターが急降下するとき特有の「ふわっと感」。あの独特な感覚は、**無重力あるいはマイナスG(重力)** といつて、体が軽くなってふわっと浮く感覚。**マイナスGが強いと、体が動かなくとも内臓が浮こうとするため「ふわっと感」が生じる。**

目を閉じない
「ジェットコースターに乗らされている」というよりも、「ジェットコースターに乗っている」という気持ちで臨む。

ふわっと感の軽減
床に足をしっかりつけ、掴むことができる手すりにしがみつき、お腹に力を入れてみるようにする。

呼吸のコツ
上昇時に思いきり息を吸い込み、降下しているときにフー!っと息を吐く方法も参考に!



夢占い「ジェットコースターに乗る夢」

●シーンによって異なる夢の意味

ジェットコースターのスピードが速い
物事が思いのほか早く進んでいることを暗示している。そのスピードに乗ることが出来ず、様々なことが進んでしまい、見落としてしまうこともあるため注意を! 逆に遅いときは、心身いずれかが冴えないことを暗示している。

ジェットコースターの先頭に乗る
前向きでやる気に満ちている気持ちが表れている。様々なことにチャレンジを!

ジェットコースターに好きな人と乗る
二人の行く末はいばらの道に...!? 良い時と悪い時の落差が激しいが、それは絆を深めるチャンスと思うように。

上記は一例ですが、ジェットコースターに乗る夢を見るのは、環境の変化に振り回されていたり、ストレスや疲れが溜まっていることが考えられます。ジェットコースターの夢を見たときは、自分の今の状況をよく考えてみるように。そこから、夢占いの意味と照らし合わせていき、対処法を考えてみましょう。



3択クイズ



Q1. 「南瓜」この二文字で何と読む?

①すいか ②かぼちゃ ③とうがん

Q2. 生地にニラ等を交ぜた韓国風のお好み焼きの名称は?

①シジミ ②チヂミ ③ナムル

Q3. 江戸時代、土用の丑の日に鰻を食べると良いと発案した人は?

①青木昆陽 ②大塩平八郎 ③平賀源内

Q4. 7月の第3月曜日に制定されている祝日は?

①海の日 ②水の日 ③山の日

Q5. セラピー【therapy】日本語の意味は?

①立場 ②勉強 ③治療

Q6. 柔道日本代表チームの名称は○○○ジャパン。○○○に入る言葉は?

①ゴリラ ②ゴジラ ③クジラ

みなさん
挑戦してみてください
くださいね!



回答01②02③03③04①05③06②