

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 5-2-7 Mido 上本町 BLD

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



🍊 10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・・・。10月に入り、暑さも和らいで少しずつ秋の気配も濃くなってきたところでしょうか。ですが、昼夜の寒暖差もあらわれてきますので、体調を崩さないよう無理をせずに、お過ごしくださいね。

さて、10月になると「**体育の日**」の祝日がありますね。今年の体育の日は10月14日（月）。体育の日は、「スポーツに楽しみ、健康な心身を培う日」。当初は、1964年の東京オリンピック開会式の日を記念して10月10日とされていましたが、祝日法が改正され、2000年から10月の第2月曜日に移行されることになりました。来年はいよいよ56年ぶり2回目となる、東京オリンピック開催となりますが、2020年に限っては“体育の日”→“スポーツの日”と名称が変わり、開会式の日程である7月24日に移動されます。

10月は暑さも少し和らいでくることが、10月中旬ごろからは秋晴れの季節になり天候にも恵まれやすく、スポーツにぴったりの季節です。「ランニング」「ヨガ」など、気軽に始められるものや、徐々に色づく紅葉を眺めながらの「登山」などもお勧めですね。また、東京オリンピックでも注目されている「ボルダリング」が近年、ショッピングモールなどで気軽に体感できる場所が増えるなど、人気が出てきているそうです。体育の日には、地域によってはスポーツ施設が無料開放になるなど、日頃あまり運動をしない方にも、この日をきっかけに運動をしてみようという取り組みも行われていますが、無理は禁物です。ご自分のペースで気持ちのいい運動を心掛け、澄んだ秋の空気の中、身体を動かすと心も身体もリフレッシュできますので、気になったスポーツを始められ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、生活にお役に立てていただける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



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		



「ピアノの魔術師」「史上最高のピアニスト」と称されるように、常人には演奏不可能なレベルのピアノ曲を数多く作り、また自らも演奏した。どんな曲でも初見で完璧に弾きこなしてみせたとの逸話もある。

【代表作】
「ラ・カンパネラ」
「マゼッパ(超絶技巧練習曲)」
「ハンガリー狂詩曲」・・・など

名言

未来という無限の王国に向けて、
できるだけ遠く、
槍を投げる事だ。

ハンガリー ピアニスト・作曲家
(1811-1886)

10月22日

10月生まれの人

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

福岡県



観光名所 福岡タワー 地上123mにある最上階の展望室からは、360度のパノラマで福岡の街並みや博多湾などの景色が一望できる。季節のイベントをテーマにしたイルミネーションも絶景!

観光名所 海の中道海浜公園 10月上旬から中旬にかけてはコキアとコスモスがともに見頃を迎えるため、見応え抜群。

観光名所 チロルチョコアウトレットショップ 見た目には気付かない不良のB級品が量り売りされていてお買い得。限定品などのレア物も見つかるかも!

みあれ祭 宗像三女神が一同に会して秋季大祭を行うために、沖ノ島にいる沖津宮の姫神様と大島にいる中津宮の姫神様をお迎えに行く儀式。地元の漁師による大船団のパレードが見どころ。

二日市温泉 万葉集にも歌われた悠久の歴史を持つ九州最古の湯。早良花崗岩の分布による、ラジウムなどが含まれた放射能泉は万病に効くといわれている。

辛子明太子 全国生産量の約8割を九州地方が占め、福岡の土産物の中でも人気が高い。各専門業者ごとに創意工夫が重ねられ、様々な個性がみられる。

ハッピーレシピ

らくらく料理の流れ

◆材料の下ごしらえをしたら手羽中を焼き、もやしを入れて塩こしょうで味を整えて出来上がり!

料理メリット

◆リーズナブルな食材でちょっと気取った一品を!

作り方

1. 手羽中はあらかじめ両面に塩・黒こしょうを強めにふって置き、にんにくは皮をむいて薄くスライスしておく。
2. フライパンを中強火で熱し、ごま油を敷き、にんにくのスライスをキツネ色になるまで焼いてからいったん取り出す。
3. [2]のにんにくの香りの付いたごま油で手羽中を皮目からこんがりとしたキツネ色になるまで両面を焼いていく。
4. [3]の間、手羽中の骨の部分から多少、血が出てくるのでキッチンペーパーでふき取る。
5. 油ハネしてきたら、手羽中の上からもやしを掛けて入れる。もやしの上から塩・黒こしょうを少々ふりかける。手羽中から出る脂にはコラーゲンが多く含まれているので、もやしにそれを吸収させる。
6. 最後に[2]のフライドガーリックを加えて全体を混ぜながら、最後にもう一度塩・黒こしょうで味を整え、全体を混ぜながら炒めたら火を止める。

あご一品
欲しい時に
短時間で!



手羽中ともやしのガーリック炒め

～にんにくの香りが食欲増進!～

材料:4人前 所要時間:約15分

- 手羽中…………… 320g
- もやし…………… 1袋
- にんにく…………… 大1かけ
- 塩…………… 少し強め
- 黒こしょう……… 少し強め
- ごま油…………… 大さじ1/2

今月の食材 もやし に注目!

選び方

- ◆色白のものを選ぶ
もやしは鮮度が落ちやすい野菜で、透明だったり、茶色がかっているものはすでに鮮度が落ちてきている。色白で乳白色な物ほど鮮度がよい。
- ◆太くて弾力性がある茎
- ◆豆が開いていないもの

保存

- ◆冷蔵の場合 保存容器にもやしを入れて、もやし全体がひたるくらいの水を入れフタをして冷蔵庫へ。2日に一度は水を入れ替える。(4-5日)
- ◆冷凍の場合 購入した袋のまま冷凍庫に入れる。使いかけのもやしなら、洗って水気を切り、冷凍用保存袋に入れて空気を抜いて保存を。上手に保存すれば1カ月近く使える。

栄養成分

- たんぱく質
もやしは豆類の種から作られているため、他の野菜に比べて良質のたんぱく質を多く含んでいる。
- ビタミン
種の状態ではほとんど含まれていないビタミンCが発芽後には約5倍となり、ビタミンB2も3倍に増加。ビタミンCは抗酸化作用に優れ、ビタミンBは糖質をエネルギーに変えるのに役立つ。
- その他 カリウム、カルシウム、食物繊維……など

豆知識 ◆名称の語源

もやしとは植物名ではなく、萌しという意味で、豆類、野菜などの種子を水に浸し、暗所で発芽、生長させたものである。

おいしいだけじゃない

秋の味覚



■秋の味覚と言えば・・・!?

人気ランキング

- 1位 栗**
モンブランなどのスイーツにしても、栗ごはんを炊いても、素材そのものの甘栗でも美味しい!
 - 2位 さつまいも**
焼きいも、スイートポテト、大学いも、芋けんぴなど、あらゆる調理法で、甘いものを食べたいという気持ちを満たしてくれる。
 - 3位 さんま**
七輪で焼く光景は、古き時代の日本の秋の風物詩。大根おろしと共に味わうのがよい。
 - 4位 松茸**
贅沢品だけドランチー一回分の予算でも買えるものも。土瓶蒸し、松茸ごはん、お吸い物などで極上の香りを!
 - 5位 柿**
生で食べるのはもちろん、干し柿にしても、スイーツにしても美味しい。
- 6位以下・・・梨、かぼちゃ、ぶどう、りんご、ぎんなん、新米・・・など

■旬の野菜を食べるメリット

季節を楽しむだけじゃない

- 美味しくて栄養価も高い
例として、冬が旬のほうれん草は、低温で太陽の光も弱い環境の中で、葉を広げながらじっくりと光合成を行い、糖度やビタミンを蓄えていく。こうして育った冬採れのほうれん草は、夏採れのものよりビタミンCの含有率が高い。また、魚介類も身に脂をたくわえる時期などが旬になる。
- 価格が安い
旬が外れたものは、生産量が少ない上に、ハウス栽培による光熱費や輸送費などがかかる。けれども旬になると、農作物でも魚介でも大量に収穫された食材が一齐に市場に回るため、価格が抑えられる。
- その時期の体が喜ぶ
夏が旬のトマトやキュウリなどは水分が多く、これらの野菜やフルーツを食べることで、汗をかいて失われた水分の補給に役立つ。秋から冬に旬を迎えるものが多い根菜類は体を温める作用がある。



■夏に疲れた体をいたわる

それぞれの栄養価

- さんま
さんまに含まれるタンパク質は、牛肉やチーズより質が優れているといわれている。脂肪の多価飽和脂肪酸の中で、EPAには血栓防止効果、DHAは脳に働き学習能力を高める効果がある。胃腸を温め、疲労を取り元気を出してくれる。夏に疲れた体を回復するには最適。
- さつまいも
食物繊維は便秘の解消に、またカリウムで余分な老廃物が排尿されるのを促すことができる。ビタミンCが多く、でんぷんの作用で加熱しても壊れにくい性質があるため、様々な調理法に適している。ビタミンB1やB2も豊富で疲労回復に効果的。
- 柿
柿にはビタミンCが多く、大きめの物1個では、1日に必要なビタミンCの摂取も可能。またビタミンAや食物繊維ペクチンやカリウムのはたらきで動脈硬化や高血圧の防止にもよいといわれている。酒の酔いざましに効果のあるのは知られているが、飲酒の前に食べておく方が効果的。

■秋の味覚狩り

収穫の秋、アウトドアスポーツの秋も満喫!

- 柿狩り、栗拾い、さつまいも掘りなどがお馴染みだが、掘りたてのさつまいもをバーベキューで楽しめる農園や、アスレチックや釣り堀、里山での自然体験など1日遊べる農園も多く、ファミリーに特に人気がある。



さつまいもや栗など一般的に8月~11月くらいまでの期間で収穫されます。施設によっては、気候条件などによって休園となったり、果実がなくなり次第終了となったりする場合もあるので、事前チェックを忘れずに。

芸術の秋です イマドキ! 美術館へ行こう

美術館というとちょっと堅苦しい・・・!?
そんなイメージも払拭できる様な楽しみ方をご案内致します。



■美術館の歴史

●本格的な展示は明治時代以降

美術品の展示という意味では、古くから社寺が所蔵する宝物が定期的に「開帳」される習慣があり、これが庶民の美術品観覧の場となっていた。



美術品を一般人に対して公開するという行事は、1872年に東京の湯島聖堂で文部省博物館主催の美術工芸品の展示が初めてとされる。

1895年に奈良国立博物館、1897年には京都国立博物館が開館し、美術品の展示が行われた。

1930年に岡山県倉敷市で民間が開設した大原美術館は、西洋近代美術を展示する日本初の美術館。

ゴーガンや棟方志功の作品を展示し、人気の美術館。

1951年 神奈川県立近代美術館が開館。

1952年 東京国立近代美術館が開館。

それぞれ近代美術を展示する、最初の公立・国立美術館。

■行楽の秋に、国内の注目美術館

●展示内容はもちろん、建物や周囲の景色も楽しんで

北海道：雪の美術館

建物内部には、雪の結晶写真や演奏会などが開かれる音楽堂、氷の回廊などがあり、冬的美しさを通年にわたって鑑賞できる。

福島県：西会津国際芸術村

廃校となった木造校舎を、創作活動やギャラリーなどとして活用。版画や陶芸などのワークショップなど各種イベントが行われる。

愛知県：名古屋市美術館

モディリアーニの「おさげ髪の少女」をはじめ、ローランサン、北川民次らの作品を多数収蔵。常設展と年5～6回の企画展を開催。

兵庫県：うろこの家、うろこ美術館

魚のうろこのような天然石の外壁が目印。アンティーク家具や陶磁器のコレクションが見もの。うろこ美術館では、マチス、ユトリロなどヨーロッパやロシアの近現代の絵画を中心に展示。

鹿児島県：鹿児島県霧島アートの森

標高700mの大自然の中に広がる野外美術館。「野外展示広場」と「樹林ゾーン」には国内外の作家の現代彫刻が展示されている。

■観賞を楽しむためのポイント

●美術の知識がなくても大丈夫

最初から最後まで全部見て、解説もきちんと読まない・・・などと思わずに、気に入った作品を2～3点見つけて、作者や描かれた時代などをチェックしてみる。

展示場では必ず、絵の横や会場ごとの隅に、その絵の詳細や評価、描かれた時代の背景の説明などが書かれたものがある。

有名な作品の観賞を

よく知っている絵も実際に生で見ると新たな感動が!

堅苦しくないテーマを選ぶ

作者の出身地などにある、有名なアニメや漫画の美術館は幅広い年代で楽しめる。

2時間近く鑑賞する事もあるため、食事など事前に済ませてリラックスした状態が望ましい。歩きやすい靴で行くのはもちろん、美術館に合わせるように落ち着いたファッションを意識して行くのもオススメ!

※ハイヒールなど音の鳴る靴はマナー違反。



■観賞後の楽しみ方

●カフェやミュージアムショップにも立ち寄る

展示会の内容に合わせたメニューがあるなど、カフェに力を入れている美術館が多い。

空腹を満たしたり、単に休憩のみの目的でなく美術館の独特な雰囲気の中での飲食も観賞後のお楽しみに!



美術館には必ず、ミュージアムショップというものがあり、ここでは、展示されていた絵画のレプリカや、ポストカードが売られている。他にもキーホルダーや、展示品のカタログなどお土産にもなりそうなものの物販も。

ミュージアムショップで購入した品もよい思い出の一つに。

国内での旅行先にある美術館のショップでお土産として買い物をするという楽しみ方も!



3択クイズ

Q1. 「樹懶」この字何と読む?

- ①かわうそ ②なまけもの ③らっこ

Q2. 茶碗蒸しなどに入れられるイチョウの種子は?

- ①ヘーゼルナッツ ②ピスタチオ ③ぎんなん

Q3. ノーベル賞で知られるノーベルの出身国は?

- ①スイス ②スウェーデン ③ドイツ

Q4. ラーメンどんぶりの内側の渦巻き模様が表しているものは?

- ①雷 ②雲 ③太陽

Q5. ペーソス[pathos]日本語の意味は?

- ①調味料 ②計算 ③哀愁

Q6. アニメ「天気の子」の主題歌を手掛けたミュージシャンは?

- ①スピッツ ②米津玄師 ③RADWIMPS

みなさん
挑戦してみて
くださいね!



01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100