

いと一健向院便り

2018年
1月号

2018年がやってきました。干支は戌（いぬ）です。皆さんにとって幸多き一年になりますように。本年もよろしくお願い申し上げます。



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。



色々な行事の目白押し、1月の行事

あけましておめでとうございます。1月には様々な行事があり、楽しみにしている方も多いことでしょう。そこで1月にある行事をご紹介します。

もっとも大きな行事と言えば、やはり正月。
年の始めを祝い、年神様をお迎えする行事の事です。

年神様とは、五穀豊穡や家族の幸せをもたらしてくれる神様のこと。年末の大掃除や、門松・しめ飾りを飾るのは、年神様をお迎えするための準備なのです。

また、正月には元日に昇る太陽を拝む初日の出、元日の早朝に水を汲む若水、神社仏閣にお参りする初詣があります。7日は七草の入った粥を食べて邪気を払い、1年の無病息災を祈る人日の節供（七草の節供）。1月の第2月曜日は成人の日、10日は商売繁盛を祈願する十日戎、11日は鏡開きと続きます。

15日には小正月・どんど焼き、16日は藪入り。
他に新年最初の縁日となる初水天宮や初葉師、初観音、初大師、初地蔵、初天神、初不動があるので、ぜひ出掛けてみて下さい。



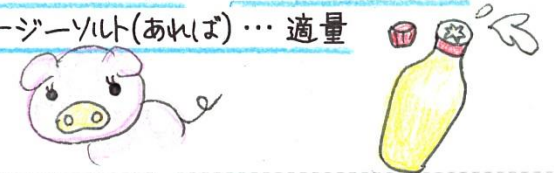
白菜とツナマヨの豚巻き



白菜がおいしい季節に作りたい一品。子供も食べやすいツナマヨがGOOD

★材料(2人分)

大きめの白菜 … 4枚 小松菜 … 2束 豚肉 … 約8枚 シーチキン … 1缶
マヨネーズ … 大さじ1 かつお節 … 25g クレージーソルト(あれば) … 適量
餃子のタレ・ポン酢など … お好みで



★手順

①白菜は巻くことができるくらいの柔らかさに下茹でする。小松菜も下茹ですて、1cmのサイズに切る。ボウルに小松菜、シーチキン、マヨネーズ、かつお節、クレージーソルトを入れて混ぜ合わせる。

②下茹ですた白菜に①で混ぜ合わせたシーチキンを乗せて巻く。シーチキンを巻いた白菜を更に豚肉で巻く。

③熱したフライパンに油(分量外)をひき、外側の豚肉がきつね色になるまで焼く。火が通ったら半分に切ってお皿に盛り付けてできあがり。お好みで餃子のタレやポン酢をつけて召し上がってください。



金柑の意外な歴史

小振りて黄色の実が可愛い金柑は、はちみつ漬けや甘露煮にして頂くとおいしい果物です。そんな金柑の歴史、ご存知でしょうか。

金柑の原産は中国で、江戸時代に日本にやってきました。
遭難した中国の船が静岡県の清水港に寄港し、その時にお礼として清水の人に渡されたのが金柑の砂糖漬けだったのです。

その種を植えて育てると実をつけるまでに成長し、それが全国に広がっていきました。現在では様々な品種があり、観賞用ですが大きな金柑もあります。

一般的な柑橘はミカン科ミカン属に分類されますが、
金柑の分類は、実はミカン科キンカン属です。ミカンの仲間ではありますが、厳密には違う分類なんですよ。

1月中旬には、完熟した金柑が出回ります。
最近ではメロン並みに甘い金柑もあるそうです。

