

いと一健向院便り

2018年
3月号

昨年に上野動物園で誕生したジャイアントパンダの「シャンシャン」が国民の人気ですね。突然ですが、パンダのしっぽは、黒？白？ 意外と答えに迷いますよね。答えは一般的に白です。（ただ、全く例外が存在しないというわけではないらしいです）



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。



意外と知らない「つくし」のこと



春の訪れを告げる植物の1つに、つくしがあります。

身近な植物ですが、意外と知らない事実があるんですよ。

そもそも、つくしとはスギナ（杉菜）の胞子茎のことを指します。

つくしから出る胞子は水分を得ると発芽してつくしになり、スギナとなって成長していくのです。春の味覚として佃煮や卵とし、お浸しにして食べられるつくし。

そのつくしが、実は花粉症に効果があるってご存知ですか？



つくしには抗アレルギー成分が多く含まれていて、主にスギナ花粉による花粉症を抑える効果が期待できます。つくしエキスを注入したアメで試食調査をした結果、約6割の人に花粉症の症状の改善が見られました。中には、アメを舐めた直後から症状が改善した人もいたそうです。

ただ、つくしには人体に有害な物質も含まれているので、多量に食べるのは好ましくなく、人によっては食用が禁止されています。適切な量を食べるように気を付けましょう。



たっぷり中華あんかけ

優しい味とボリュームたっぷり栄養たっぷりの料理です。



★材料(3～4人分)

海老 … 10尾ほど ブロッコリー … 1本 豆腐(絹ごし) … 1/2丁(約200g)

白ねぎ … 少量 酒 … 大さじ2 水 … 300cc ~ 350cc

鶏がらスープの素 … 大さじ2/3 水溶き片栗粉(片栗粉 … 大さじ1弱 水 … 大さじ1)

★手順

① ブロッコリーは洗って小房に分け、沸騰したお湯に塩(分量外)を入れて1分茹でてザルにあげる。海老は皮をむいて背縛を取る。白ねぎは細切りにする。

② 鍋に湯を沸かして、大きめのスプーンで豆腐を押し入れる。中火にして沸々としてきたら中弱火にし、鶏がらスープの素と酒を入れる。豆腐が温まったら海老を入れて火を通し、塩(分量外)で味を調整する。

③ 海老に火が通ったら、水溶き片栗粉を鍋に入れる。お皿にブロッコリーを盛って、鍋のあんかけをかけて白ねぎを散らせば出来上がり。



春の風物詩「シロウオ(素魚)」



踊り食いので有名なシロウオ(素魚)。春の魚ですが、このシロウオによく似た魚にシラウオ(白魚)がいます。同じ魚と思いがちですが、まったく違う魚なんです。

シロウオはいぜ科の魚で、透き通った透明な体と茶色の中身が特徴。一方、シラウオはシラウオ科の魚で、半透明の白っぽい体の特徴です。

また、生きたまま踊り食いができるシロウオに対し、シラウオは空気に触れるとほとんどが死んでしまうため、生きたまま食べるのは難しい魚とされています。

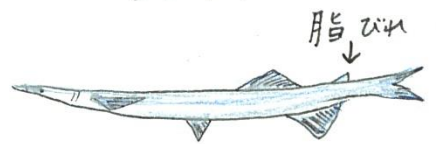
どちらにも共通していることは、あの大きさを成魚(成長した姿)だということでしょう。

他に、踊り食い以外の食べ方も似ています。(卵としやかき揚げなど)

春を感じられる魚のシロウオ。思い切って、踊り食い食べてみてはいかがでしょうか。



シロウオ



シラウオ