

# いと一健向院便り

2018年  
4月号

最近、流行の兆しがあるという「エア花見」。やり方は様々ですが、桜をモチーフにした装飾や料理を用意したり、モニターに桜の画像を映したりして室内で楽しむというもの。時代を感じますが、色々とメリットもあり、これはこれで楽しいかもしれませんね。



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つ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。



## 最初の一歩の日



4月19日は「最初の一歩の日」。何かを始めるのにぴったりの日ですね。なぜこの日が「最初の一歩の日」になったのか、その由来をご紹介します。



皆さまは、伊能忠敬をご存知でしょうか？多くの方が一度は耳にしたことのある偉人だと思います。日本で最初に日本地図を完成させたのが、伊能忠敬。「最初の一歩の日」は、伊能忠敬が日本地図を作るために蝦夷地(北海道)へ出発した日、4月19日が由来となっているのです。

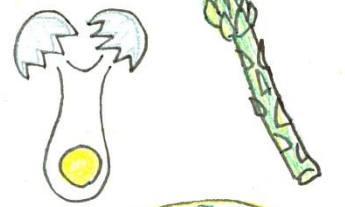
日本地図を作った大きな理由は、外国の侵攻に備えるためだったと言われています。国を守る上で、地形を正しく知っておくことは重要な事でした。

伊能忠敬が歩いた距離は4万kmといわれ、これは地球を1周したことに相当します。

日本地図が完成したのは1815年2月19日。当時の平均寿命を超える55歳から地図作りをはじめ、17年の歳月をかけて遂に日本地図を完成させたのです。はじめの一歩を踏み出すのに遅すぎることはないと言え、勇気を与えてくれますね。



## 豚肉・卵・アスパラ炒め



卵とアスパラで色取りもきれい。メインになるおかずです。

### ★材料(2人分)

豚こま切れ肉 … 100g グリーンアスパラガス … 50g 卵 … 1個

★【オイスターソース … 大さじ1 酒 … 大さじ1 塩・コショウ … 少々】



### ★手順

① グリーンアスパラガスの袴を落とし、太い根元の部分は皮を剥いて4cmくらいの細切りにする。卵はボウルに入れて溶き卵にしておく。

② フライパンにサラダ油(分量外)を入れて火にかけ、卵を入れる。固まってきたらすばやく混ぜて取り出す。フライパンにサラダ油(分量外)を入れて火にかけ、豚肉を炒める。

③ 豚肉に火が通ったら細切りにしたグリーンアスパラガスを加えて炒める。★の材料と取り出した卵をフライパンに入れて炒め合わせる。お皿に盛り付けたら出来上がり。



## 日本で発見された「星の王子さま」の原画

素朴な挿絵と、大人の心にも響く内容が人気の「星の王子さま」。その挿絵の原画が、日本で見つかったことをご存知でしょうか？



所蔵していたのは山梨県に住む男性で、東京で開かれた古書市で見つけたそうです。

専門家に調べてもらった結果、様々な特徴が原画と一致したため、新しく見つかった原画とされました。

描かれていたのは、四番目の星に登場する実業家。机に向かい、夢中で書類に目を通す姿が描かれています。

「星の王子さま」の原画は47点あると言われていますが、発見されたのは日本で見つかったものを含めて、世界で6点のみです。この嬉しいニュースが報じられたのが2007年4月4日のことでした。