

いと一健向院便り

2018年
6月号

今年6月の大きな話題といえば、ロシアで行われるサッカーワールドカップの開幕。日本代表は6大会連続の出場です。前回は未勝利で終わりましたので、世界を驚かせるような躍進を期待したいですね。



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。

カタツムリの体、どうなってる？

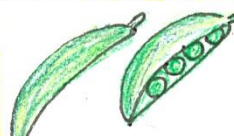
梅雨によく目にする生き物と言えば、やっぱりカタツムリ。今回はカタツムリの体についてご紹介します。

カタツムリはさまざまな科にまたがっているため、細かく定義することが難しく、生物の分類学において厳密な定義はありません。

現在は陸に住む巻貝で肺を持ち、なおかつ殻が細長くないものは「カタツムリ」という定義が主流です。では、殻の中には何が入っているのでしょうか？

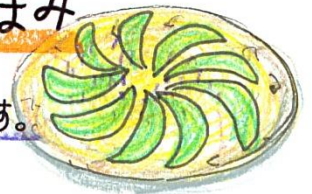
ずばり、殻の中に入っているのは内臓です。心臓や胃、肝臓など重要な臓器が入っていて、殻と体は筋肉で一体化しています。また、寿命には幅があり、体が大きな種類ほど長生きするようです。一般的には3～5年と言われていますが、種類によっては10年以上生きたカタツムリもいるのだとか。

ちなみに、近年ではカタツムリの分泌液に美容効果があると注目されています。カタツムリエキス配合の美容液が販売され、生きたカタツムリに顔の上をはらせるというエステコースも登場しています。



スナップエンドウのチーズおつまみ

トースターで出来る簡単おつまみ。おやつにもピッタリの一品です。



★材料(1~2人分)

スナップエンドウ … 10~15本

シュレッドチーズ … 70~100g

塩 … ひとつまみ

チリパウダー等 … お好みで



★手順

① スナップエンドウの筋を取り、塩を入れてお湯でさっと茹でる。茹でた後は冷水をかけて色止めをする。



② オープンシートを敷いたグリルパンにチーズを敷き詰める。(今回はグリルパンではなく、お皿にオープンシートを敷いています。)チーズの上に茹でたスナップエンドウを並べる。



③ トースターに入れて、チーズの周りがカリッとなるまで焼く。お好みでチリパウダー等を振り掛ければできあがり。



美顔術を提唱した美容家「遠藤波津子」

明治38年、日本で初めて一般女性向けエステサロンが登場しました。そのエステサロン「理容館」を開業したのが、遠藤波津子さん(えんどうはつこ)です。

その時代、日本において美肌とは、白粉などを塗ってお化粧で作るものでした。ですが遠藤さんが提唱したのは素肌を美しくすること。

そのための美容法が美顔術(現在ではエステ)だったのです。

当時、その考え方は最先端。また、女性が会社をおこすのは非常に珍しい時代でもあり新聞や雑誌でも大きく取り上げられ、注目を集めました。

1回の施術料金は、今の金額で言うと1~2万円ほど。一般向けではありましたが高額だったこともあり、主に上流階級の女性が利用していたそうです。

美の先駆者、遠藤波津子さんが亡くなったのは昭和8年6月2日、71歳の時でした。

He

