

いと一健向院便り

2018年
7月号

夏の定番イベントの一つ、すいか割り。「日本すいか割り推進協会」などが定めた公式ルールがあるのをご存知ですか。一度、しっかりルールに従ってやってみるのも楽しそうですね。



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.commuja.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。



実は長い梅雨の期間



7月に入ると梅雨が明けて、夏になったというイメージが強いですが、実はまだ梅雨が続いていたりするんです。

そもそも梅雨とは、日本を含めた東アジアの広い範囲でみられる気象現象のこと。性質の異なる2つの気団がぶつかり、大気の状態が不安定になると前線が発生します。

梅雨は4つの気団が東アジアに存在していて、北と南の気団がぶつかることにより、梅雨前線が生まれるのです。



梅雨の平均期間は1ヶ月から1ヶ月半。最も早い沖縄地方では5月から6月の間が梅雨になります。ですが、本州の場合、7月中旬当たりまで梅雨が続き、東北地方の北部に至っては、なんと7月の終わりまで梅雨が続くようです。意外と梅雨の期間は長いようです。

また、北海道と小笠原諸島は梅雨前線の範囲に入らないため、梅雨がありません。同じ日本でも、地域によってこんなに違いがあるのは素敵なおことですね。



鶏肉とナスのチリソース煮



チリソースが食欲をそそるボリューム満点。健康的な鶏料理です。

★材料(2人分)

★ 鶏もも肉 … 1枚 (小さめに切ってすりおろしにんにく1片分と酒大さじ1を揉み込んで30分寝かせる)
ナス … 2本 酢 … 大さじ1 豆板醤 … 大さじ1 にんにく … 1片分 生姜 … 1片分
酒 … 大さじ1 白ネギ … 10cm分 ごま油 … 大さじ1

☆ソース (ケチャップ大さじ3と砂糖大さじ1としょう油小さじ1とコショウ少々を混ぜ合わせ、鶏ガラスープの素小さじ1をお湯150ccで溶かしたものと混ぜ合わせておく)

★手順

① ナスを8等分に切り、170～180℃に熱した油で2分ほど揚げる。★の鶏肉に薄力粉を和え、3分揚げる。鍋に油を入れて加熱し、温まったら弱火にして豆板醤を炒める。

② 豆板醤から香りが出たらみじん切りにしたにんにくと生姜を加えて炒め、強火にして☆のソースと酒を加える。沸騰したら①の鶏肉とナスを入れて煮込む。みじん切りにした白ネギを加え、水溶き片栗粉を適量入れてとろみをつける。

③ ②の鍋にごま油と酢を加えて軽く混ぜ、お皿に盛りつける。お好みで小口切りにした万能ねぎを適量、上から散らせば出来上がり。



守りの神様？イモリとヤモリ

イモリ



身近にいる生き物に、イモリとヤモリがいます。イモリは「井守」、ヤモリは「家守」と書きますが、本当にそれらの場所を守ってくれているのでしょうか？

イモリは両生類で、井戸の近くや湿った草の下、田んぼや池などの水中で暮らしています。イモリが食べるのは、水中の昆虫やカエルの卵。人間にとってこれらの生き物は害を及ぼすものなので、それを食べてくれるイモリは水(井戸や田んぼ)を守ってくれるありがたい生き物なのです。では、ヤモリはどうなのでしょう？

ヤモリは爬虫類で、民家の近くで暮らしています。家にいる羽虫やクモなどの害虫を食べてくれるヤモリは、人間にとって有益な生き物と言えるでしょう。

人の生活を手助けしてくれるイモリとヤモリ。見かけたら優しくしてあげて下さいね。

ヤモリ

