

# いと一健向院便り

2019年  
4月号

4月です。平成も残りわずかとなりました。1989年1月8日に始まり、31年まで数えた平成は、昭和、明治、応永に次いで、これまでの日本の元号で4番目の長さになるということです。



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。

## 名前として使われた「卯月」

新芽が芽吹く4月は柔らかなイメージがありますね。旧名は卯月と言いますがこの卯月と言う名前、かつては戦艦の名前に使われたことがあるんです。

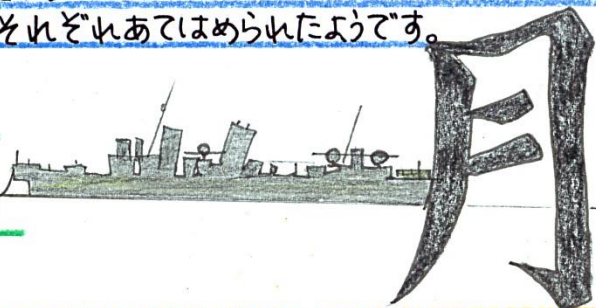
# 卯

大日本帝国時代の1905年に計画され翌年1906年に進水した神風型駆逐艦が「卯月」と名付けられました。

川崎造船所で作られた戦艦で、種類は速いスピードが特徴の駆逐艦。第一次世界大戦時には、シンガポール付近の警備に務めた戦艦です。1924年に除籍、1926年に廃船となりました。

その後、姿を消した「初代卯月」に変わって、別の駆逐艦が「卯月」と名付けられています。もともとは睦月型駆逐艦の「第25号駆逐艦」と言う名前でしたが、番号の付いた駆逐艦が一斉に改称された時に、月の旧名がそれぞれあてはめられたようです。

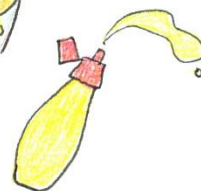
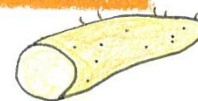
「初代卯月」に関しては、なぜその名前になったかは不明ですが、もしかしたら4月という新しいことが始まる季節に何か思い入れがあったのかもしれないですね。



# 月

## 山芋のチーズ焼き

山芋は栄養満点。おつまみにもぴったりの一品。



### ★材料(2人分)

山芋 … 300g ピザ用チーズ … 50g 青ネギ … 少量

★【鶏ガラスープの素 … 大さじ1/2 小麦粉 … 大さじ1  
マヨネーズ … 大さじ1 塩コショウ … 少々】



### ★手順

① 青ネギを小口切りにする。山芋は5cmほどの長さの短冊切りにして、ボール(今回はすり鉢を使用)に入れる。

② ①のボール(すり鉢)の中にピザ用チーズ、★の調味料全てを入れる。菜箸で軽く潰しながら粘りが出るまで混ぜる。すり鉢の場合はすりこぎを使って、軽く潰しながら混ぜる。

③ フライパンにオリーブオイル(分量外)を入れて熱し、ボール(すり鉢)の中身を好みの大きさに分けて焼く。両面に焼き色が付いたらお皿に盛り、青ネギを散らして出来上がり。



## グリーンピースって何の豆？



そんなグリーンピースのこと、あなたはどれくらい知っていますか？

そもそも、グリーンピースは何の豆なのかというと、実はえんどう豆の若い実なんです。ツタンカーメンの墓からも出土したというくらい、古くから人間に愛されている食材です。



グリーンピースは生の状態で出荷されることはほぼ無く、大半は茹でて缶詰にされた状態や冷凍食品として加工されてから出荷されます。年中スーパーで目にすることができるとは旬の時期が分かり辛い食材ですが、晩春から初夏が旬の時期です。

はっきりとした美しい緑色をいっているので、シューマイやチキンライスなど、様々な料理に彩りを添える目的で使われます。

目立たなくても、陰で料理を支えてくれている大切な食材ですね。