



店舗情報

〇〇〇〇〇院



院長………… ご記入ください
住所………… ご記入ください
営業時間… ご記入ください
休診日…… ご記入ください
電話……… ご記入ください

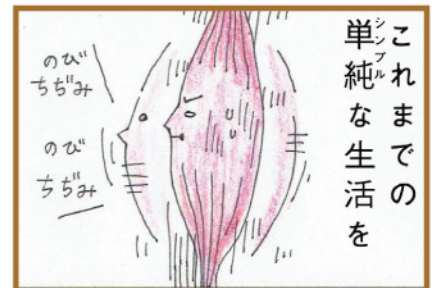
どうぞお気軽に
お電話ください!

こんにちは! 院長の〇〇です!



秋の紅葉前線、春のサクラ前線。気象庁は毎年この前線の予想を発表しています。日本ならではの季節予報で、世界的にもめずらしい「風流な」予想です。農業国だった日本では、サクラの開花は農作業の準備の目安、紅葉は冬支度の始まりと、季節の移り変わりが生活の尺度でした。今でも、多くの方が「サクラ」の3文字を聞いただけで、敏感に春の訪れを感じるようで、お花見や旅行の計画にとソワソワ気分の季節ですね。しかし、『春に三日の晴れなし』という言葉はご存じですか? 東京の過去10年のデータを用いて、2月、3月、4月がどれだけ晴天が続くかを調べてみました。2月は冬型の気圧配置が続いて、4.7日と晴天は長く続きます。でも、暖かな春の3月、4月は2.5日と、3日続かないんです。春だからといって浮かれ過ぎずに雨には気をつけましょうね。

考える筋肉



3月のゆかりのもの

- ❁ 誕生花 忘れな草、チューリップ
- 💎 誕生石 アクアマリン、コーラル
- 👤 今月生まれの有名人
 - ・加藤茶
 - ・今田耕司
 - ・浅野温子
 - ・山本リンダ

📣 今月のお知らせ

休診日・イベント・その他お知らせ
についてご自由にお書きください。

院長の知恵袋

時間よ止まれ！体験時間についてのジャーネーの法則

大人になると既に経験した事が多いので、理論上「刺激」というものが減りますよね。それに比例して、体感時間が短く感じてしまうのです。その刺激となるものには、“肉体的成長”と“精神的成長”が絡んでくると思われます。とくに“精神的成長”に至っては、好奇心自体が消滅すれば、人生における体感時間値の上昇は止まると感じてしまいます。人によっては“生まれてから20歳までの体感時間と、20歳から人生終わるまでの体感時間はだいたい同じだ”という人もいでしょう。これらは制御出来ないが、好奇心や無邪気さ、遊び心なんていう気持ちは加齢と共に減衰していくものです。それらを継続することが出来れば、時間の密度は深まるのでは。つまり、自分自身の気の持ち用次第ということに？時が過ぎ行くその早さがこの頃愛しいと感じる瞬間があるので、日々過ぎ去る時間を大切に、噛みしめて過ごしていこうと切に思うのでした。

コーヒーで運動の“辛さ”を感じにくくなる？

スポーツ科学者のサミュエル・マコーラ博士。最近発表した論文で、(カフェインは)努力しているという感じを薄れさせ、さらにエクササイズのパフォーマンスを上げます。また、運動の楽しさを増すと同時に、辛さを軽減するのです。「news.com.au」より翻訳引用と述べています。博士によれば、優秀なアスリートのうち4分の3が、試合の前か途中でカフェインを摂っているのだそうです。しかし、上で述べたコーヒーのパフォーマンス向上効果は、日ごろからアクティブに活動する人にのみ当てはまるのだとか。ということで、そもそも運動が苦手な人には、このコーヒーの効果は期待できないのかも。少し残念です。しかし、ランニングやウォーキングを習慣にしている人が、運動を億劫に感じた日。そんなときに、コーヒーを飲んでエクササイズにのぞむと、途中から気分が上向きになるかもしれません。

⑥ 頭の体操

バラバラに分けられた4文字の漢字を答えなさい。



問題1



問題2



旬の食材レシピ

まるごと玉ねぎスープ



3月の旬の食材10選

ピックアップ

たまねぎ

◆ さわら

◆ あしたば

◆ わかさぎ

◆ うど

◆ あさり

◆ かぶ

◆ やりいか

◆ ふきのとう

◆ オレンジ

材料 (2人前)

- ◆ たまねぎ 2個
- ◆ パサリのみじん切り
- ◆ ベーコン 1枚
- ◆ コーン油 小さじ1/2
- ◆ A:水 カップ2
- ◆ A:固形コンソメ 1個
- ◆ A:ほんじお 少々
- ◆ A:こしょう 少々
- ◆ バター 小さじ1

作り方

- 1 玉ねぎはそれぞれ白い部分を2枚目まではがし、薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 はがした後の丸ごと玉ねぎは根元に十字の切り込みを入れ、ラップに包み、電子レンジ(600W)で5〜6分透き通った感じになるまで加熱する。
- 3 鍋に油を熱し、(1)の玉ねぎ・ベーコンを炒め、Aを入れて煮立て(2)の玉ねぎを加えて少し煮る。丸ごとの玉ねぎの形をくずさないように器に盛ってスープを注ぎ、バターを落とし、パセリをふる。

ピックアップ

たまねぎの驚きのパワー

タマネギの起源は諸説ありますが、現在のイラン周辺というのが一般的な説です。その起源は相当古く、その後の栽培されたタマネギの記録でも紀元前にまでさかのぼります。しかも、ピラミッドを作る肉体労働者に配られていたとは、当時からすでにタマネギの健康パワーが利用されていたことの証とも言えますね!その後かなりの時を隔てて、日本でタマネギが食用として広まったのは、明

治以降と言われています。

玉ねぎにはビタミンB6は比較的多く含まれており、カリウム、亜鉛、リン、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンCも含んでいますが含有量はそれほど多くありません。栄養価が高いとはいえないものの、栄養成分を幅広くバランスよく含んでいる野菜であると言えるでしょう。



わくわく物語



カーネル・サンダース (1890年～1980年)

人生は自分でつくるもの。
遅いということはない。



ケンタッキーフライドチキンの創業者として世界的に知られるアメリカの実業家。本名は「ハーランド・デーヴィッド・サンダース」(Harland David Sanders)。日本では「カーネルおじさん」や「ケンタッキーおじさん」の愛称で親しまれているが、「カーネル」というのは名前ではなく、ケンタッキー州に貢献した人に与えられる「ケンタッキー・カーネル」という名誉称号に由来。サンダースは6歳のときに父親を亡くしたため、10歳頃から農場に働きに出ようになり、14歳の時に学校をやめてからは、農場での労働のほか市電の車掌として勤務。16歳の時に軍に入り、翌年に除隊。その後、機関車修理工、保険外交員、セールス員など様々な職を経て、30代後半にガソリンスタンドの経営を始め、40歳の時にガソリンスタンドの一角を借りて、6席だけでの小さなレストラン「サンダース・カフェ」をオープン。しかし、65歳の時に

経営難により閉店を余儀なくされ、ほとんどの資産を失ってしまう。ここからサンダースは再起を図り、世界初となる「フランチャイズ」のビジネスモデルを考案。その方法は、ワゴン車でフライドチキン片手に片っ端から色々な会社を回り、「フライドチキンの調理法を教えるから、かわりに売り上げの一部をくれ。」というもので、1009社もの会社に断られ続けたものの、1010社目で契約をとることに成功。1960年にアメリカとカナダで400店舗、1964年には600店舗を超えるフランチャイズ網を築き上げた。74歳になったサンダースは、経営の第一線を退いたが、以後も会社の広告塔として働いた。孤児院の子供のために毎日アイスクリームを提供するなど多くの慈善活動も行っていた。

身体のみめ知識



朝食を食べないと、脳出血のリスクがあがる?!



朝食をほとんど取らない人は、毎朝食べる人と比べて脳出血を起こすリスクが36%高まるみたいです。朝食の回数と、発病との関連を詳しく調べると、週に0～2回しか食べないグループは、週に5～6回食べるグループと比べて脳卒中を起こすリスクが18%高くなります。心筋梗塞などの虚血性心疾患と、脳卒中を合わせた循環器病全体のリスクは、14%高くなるそうです。脳出血の

最も大きい発症要因は高血圧で、朝食を欠食することで朝の血圧が上昇し、毎日朝食を摂取する人に比べて脳出血のリスクが高くなっていた可能性が考えられます。朝食を抜いている方は、病気を未然に防ぐためにも明日からは朝ごはんを食べる習慣をつけてみはいかがでしょうか。バナナだけでも、オススメです。