



今年も皆さんの目標達成をサポート！

新しい年、2015年のスタートです。みなさんは今年の目標は立てられていますか。

スタートといえば、日本のランニング人口は10人に1人、1000万人を超えているそうです。その立役者となったのが2月に開催される東京マラソンで、今や全国で市民マラソンが開催されています。皆さんの中にもマラソン大会出場を目標にランニングを始めた方もいらっしゃるかと思いますが、冬場の急な運動はケガのもと。運動の前には準備運動・ストレッチを行ってくださいね。

今年も**ひ**び精進。**つ**ねに皆さんの目標達成を、**ひ**つげんできるようサポートします。

消化お助け鍋

●材料●

鶏ささみ（一口大に切る）…300g
山芋（皮をむき、すりおろす）…400g
水菜（5等分）…1束
わけぎ（細かく刻む）…2本
長ねぎ（5cmに斜め切り）…2本
舞茸（食べやすい大きさに）…1パック
豆腐（食べやすい大きさに）…1丁
うどん、またはそば…2人分
生姜…1片、昆布だし…5カップ
ポン酢…適量、唐辛子…適宜

●作り方●

(1) 鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら鶏肉を入れる。
(2) 煮立ててアクを取り除き、長ねぎ、生姜を加え水菜、舞茸を入れる。
(3) 火が通ったら、山芋、豆腐を加えた後、細かく刻んだわけぎをちらす。
シメはうどんです。
お好みで唐辛子をふり、ポン酢でどうぞ。

膜を癒します。

最後に、お正月に飲み過ぎ食べ過ぎで、胃腸が疲れ気味の方にオススメの鍋を紹介します。山芋の酵素が胃の消化を助け、ネバネバ成分（ムチン）が胃の粘膜を癒します。

・ 鍋の中を整理し、あくを取りながら煮る。
・ 煮汁鍋はうす味にする。
・ たつぷりの汁を使う鍋には、保温力があり化学変化の少ない土鍋が最適。濃厚な煮汁や、すき焼きには底が平らな鉄鍋を使う。
・ 食材の相性を考え、メインを決めてシンブルに。
・ 昆布やかつお節と相性がよい軟水を使う。

☆おいしい鍋を作るポイント☆

変わり鍋も増えてきています。

最近では、簡単に楽しむための鍋スープが売られており、その種類もさまざま。「チーズ豆乳鍋」、「じゃがバター鍋」、「ハッシュドビーフ鍋」、「ピザ鍋」、「五穀鍋」など

日本各地、各家庭ならではの鍋料理はたくさんあり食べ方もさまざまです。種類は汁の状態によって、①「ちり鍋」や「水炊き」などの水煮タイプ、②「おでん」や「寄せ鍋」などのうす味で煮るタイプ、③「すき焼き」などの濃い味で煮るタイプの大きく3タイプに分けられます。

寒さが一層厳しい季節になってきました。家族や親しい友人とひとつの鍋をつつくのは、日本ならではの温かい情景ですが、囲炉裏端の鍋から座敷に鍋を持ち出して食べられるようになったのは江戸時代の後期からです。

寒い日に食べたかった！
あつたか鍋料理



院長からのお知らせ

医療費通知の偽装メールにご注意

健康保険組合からの「医療費通知」を装ったメールが送信されているようです。添付されているファイルを開封すると、ウイルスに感染してしまうとのことです。こういったメールにはご注意ください。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください

小耳コーナー

眠れない時に羊を数えるのはなぜ？

1930年代の記事に眠れない人が羊を数える漫画があることから、少なくとも80年以上の歴史があることが分かっています。

「sleep」と言おうとしたら、口がうまく回らず「sheep=羊」となってしまったという説、羊飼いが羊を数えているうちに眠ってしまった説など、諸説あるそうです。



漢字小話



音読み ヨウ
訓読み ひつじ
部首 犛部

漢字小話

ひつじの顔を正面から見た絵から生まれた漢字で、そのものズバリ、動物の「ひつじ」を表します。「なんとなく揺れ動く」イメージがあるようで、そこから“羊水”につながっているようです。“羊羹”は本来「ひつじのスープ」のことで、和菓子のそれは日本独自の用法です。また“山羊”は当て字です。“群”や“義”などひつじが部首になっている字が多いのは、中国では古くから身近な存在だったから。明治以降にひつじが飼われるようになった日本とは歴史が違います。

