



「あんてん通信」は、あんてん堂が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

健康ワンポイント

ことわざに学ぶ、心がけたい健康習慣

古くから伝わることわざの中には、健康に関するものがたくさんあります。健康・医療の常識は時代とともに変化していますが、現在でも十分通用することわざは少なくありません。今の時代にあらためて確認しておきたいことわざを、いくつか取り上げてみましょう。

■風邪は万病の元（かぜはまんびょうのもと）

よく知られることわざの代表例です。「たかが風邪」と甘く考えてはいけないという教訓を伝えています。新型コロナやインフルエンザが流行する今、風邪と思われる症状が出たら、慎重に対処することを忘れないようにしましょう。

■酒は百薬の長（さけはひやくやくのちょう）

酒は適量であれば健康に良いという意味です。ただ、鎌倉時代の随筆『徒然草』では、この言葉に続けて「よろずの病は酒よりこそ起これ」と書かれています。「されど万病の元」であることも頭に入れて

おきたいところです。

■医者薬も匙加減（いしやくのくすりもさじかげん）

どんなに良い薬でも、適量でなければ効き目が無いことを指します。薬に限らず、何事にもちょうど良い分量があります。スポーツやサプリメントなど、「健康に良い」とされることも、やり過ぎ、摂り過ぎは逆効果になりかねません。

■気軽ければ病軽し（きかるければやまいかるし）

「病は気から」と同じく、気持ちを楽にすれば病も軽くなるという意味です。実際、ポジティブに



考えることは免疫力のアップにもつながります。体の健康を保つには、心の健康も重要だということを忘れないようにしたいですね。



おすすめ
旬レシピ

かぼちゃのそぼろ煮

かぼちゃに挽肉を合わせた定番メニューをご紹介します。甘くホクホクのかぼちゃと旨みたっぷりのそぼろあんがマッチします。飽きのこないやさしい味でご飯との相性も抜群。晩ご飯のおかずにおすすめです。

★材料（2人分）

かぼちゃ 300g 豚挽肉 100g サラダ油 少々 片栗粉 小さじ1 水 小さじ1
A: だし汁 200ml 醤油・砂糖・みりん・酒 各大さじ1

★作り方

1. かぼちゃは種とワタを除き、一口大に切ります。
2. 鍋でサラダ油を中火で熱し、豚挽肉を入れて炒めます。
3. 鍋にかぼちゃとAを入れ、煮立ったらアクを除いて落しぶたをし5~10分煮ます。
4. かぼちゃがやわらかくなったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。

PICK UP

カボチャ

カボチャの本来の旬は夏から秋にかけてですが、長期保存ができるとともに、時間をおくことで甘みが増すため、冬にも食べられます。輸入品も多く出回っていますが、国内では北海道産が約半数を占めています。栄養が豊富で、特にビタミンEやβ（ベータ）カロテンの多いことが特徴。ミネラルや食物繊維も多く含まれています。





CALENDAR 12月 December

1(金)	いのちの日★ 映画の日	16(土)	紙の記念日 電話の日
2(土)	全国防災デー 安全カミソリの日	17(日)	飛行機の日 甲子園ポウル
3(日)	国際障害者デー 妻の日	18(月)	納めの観音 国連加盟記念日
4(月)	血清療法の日★	19(火)	日本初飛行の日
5(火)	国際ボランティアデー	20(水)	鱒(ぶり)の日
6(水)	姉の日 音の日	21(木)	遠距離恋愛の日
7(木)	大雪 クリスマスツリーの日	22(金)	冬至 労働組合法制定記念日
8(金)	御事納め 太平洋戦争開戦の日	23(土)	全国高校バスケット(~12/29)
9(土)	サッカー天皇杯決勝	24(日)	クリスマス・イブ 全国高校駅伝
10(日)	ノーベル賞受賞式 世界人権デー	25(月)	クリスマス スケートの日
11(月)	胃腸の日 国際山岳デー	26(火)	プロ野球誕生の日
12(火)	バッテリーの日 漢字の日	27(水)	全国高校ラグビー(~1/7)
13(水)	正月事始め ビタミンの日	28(木)	官庁御用納め 身体検査の日
14(木)	赤穂義士祭・吉良祭	29(金)	シャンソンの日
15(金)	年賀郵便特別扱い開始	30(土)	全日本大学女子駅伝
		31(日)	大晦日 大祓

★いのちの日 (12月1日)

自殺予防についての啓発・普及を行う日。2001年に当時の厚生省が「21世紀における国民健康づくり運動」の一環で制定しました。この日、自殺予防に関するさまざまな活動が行われます。

※イベント予定につきましては、中止または延期・変更になる場合があります。

★血清療法の日 (12月4日)

1890年のこの日、エミール・ベーリングと北里柴三郎が、破傷風とジフテリアの血清療法の発見を発表したことにちなんで制定された記念日。血清療法の発見は、その後の医学の発展に大きく寄与しています。



Medical Index

メディカル インデックス

お薬手帳 《おくすりてちょう》

どんな薬を、いつ、どこで処方してもらったかを記録しておく手帳のこと。処方薬の情報だけでなく、副作用歴やアレルギーなども記録できます。複数の医療機関を受診する場合でも、この手帳を見れば、自分の薬に関する情報を医師や薬剤師に正確に伝えられます。これにより、薬の重複や良くない飲み合わせ、副作用の再発などを予防できるようになります。また、災害時や旅行先で病気になることが、飲んでいる薬を伝えることができる点でも注目されています。この手帳は、全国の調剤薬局で無料で配布されています。また、スマートフォンで使える「eお薬手帳」の普及も進められています。

12月に入り、そろそろ年末年始の準備をしなければ...とお考えの方も多いでしょう。かつては12月13日が「正月事始め」の日とされ、この日から新しい年を迎えるための準備が始まりました。家の中にたまった煤(すす)を払って大掃除をする「煤払い」がその具体例です。▼神社仏閣など伝統を重んじる場所では、今もこの日に煤払いが行われていますが、一般家庭であえて12月13日に大掃除を

佐々木のひとりごと

するとところは少ないでしょう。最近では、そもそも大掃除をしないという家庭も多いようです。各種調査によると、約4割の人は大掃除をしないと回答しています。▼実際に大掃除をするかしないかはともかく、心の中だけは清らかにして新しい年を迎えたいですね。2022年もいろいろな出来事がありました。一旦気持ちをリセットし、清々しい気持ちで良いお年をお迎えください。

あんでん堂

〒226-0016

横浜市緑区霧が丘5-21-14

電話 045-878-0028

FAX 045-921-5078

URL <https://www.antendou.com/>

院長 佐々木直人

●受付時間

午前10時~午後11時

●定休日

日曜日