



「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

## 健康のためにも 靴選びは慎重に

秋は散策、ウォーキングに最適な季節。さわやかな秋の空気を感じながら歩けば、心も体もリフレッシュすることができますよね。ただ、歩くときに履く靴選びを間違えると、逆に体に悪影響を及ぼしかねません。

人が歩くと、足には体重の1.2~1.5倍の負荷がかかりますといわれています。これが何百、何千回と繰り返されれば、当然足にかかる負担も大きくなります。足に合った靴であればその負担を軽減してくれますが、合っていない靴を履いていると、足はもちろん、膝や腰、さらには内臓にも悪い影響をもたらされます。

靴を選ぶとき、「見た目の良さ」「履きやすさ」をポイントに挙げる人がいます。おしゃれや脱ぎ履きのしやすさを重視すること自体は、必ずしも否定されるものではありません。でも、体の健康という観点で考えると、いずれも正しくありません。では、

具体的に何をポイントに選べばいいのでしょうか？

- ① つま先：1cm程度の余裕があり、指が動かせる。
- ② かかと：ある程度の硬さがあり、歩いた時に上下しない。
- ③ 甲：靴の上部が甲のアーチとフィットしている。
- ④ 底：靴底のふくらみが土踏まずのアーチにフィットしている。

大まかではありますが、上記のような点をチェックしながら靴を選ぶのが良いでしょう。サイズの表記はあくまでも目安と考え、自分の足にぴったりの靴を見つけることが大切です。また、靴紐や中敷きで、足にフィットするよう調整することもポイントです。



## おすすめ旬レシピ

## しいたけチャーハン

今回はしいたけを使った秋らしいチャーハンをご紹介します。香ばしい味わいの中にしいたけの旨みが広がります。手軽につくれるので、ランチメニューにおすすめ。お好みで豚肉などを加えてもおいしくいただけます。

### ★ 材料 (2人分)

しいたけ 5枚 たまご 2個 長ねぎ 10cm ご飯 400g  
ごま油 適量 塩 少々 コショウ 少々 醤油 小さじ2

### ★ つくり方

1. しいたけは石づきを除いてみじん切りに、長ねぎもみじん切りにします。
2. 熱したフライパンにごま油を敷き、しいたけを入れて中火で炒め、しんなりしたら取り出します。
3. フライパンに再度ごま油を敷き、溶きほぐしたたまごを入れ、半熟状態になったらご飯としいたけを入れて混ぜながら炒めます。
4. 長ねぎ、塩、コショウ、醤油を入れて炒め合わせます。

## PICK UP

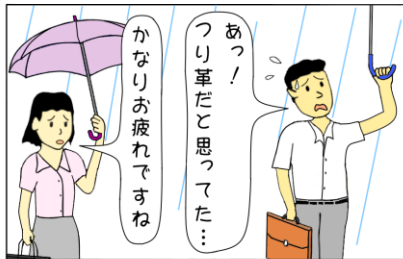
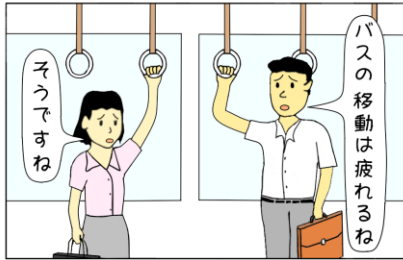
## しいたけ

しいたけは、日本では最もポピュラーな食用きのことして親しまれています。人工栽培は江戸時代に始まりました。天然物は春と秋が旬ですが、栽培により1年を通して入手できます。低カロリーで、食物繊維やミネラルが豊富。裏向きにして天日に干すと、ビタミンDを増やすことができます。



# あっさり君

くまだまつお



# CALENDAR

9月

September

1(日)	防災の日★ 喘息デー	16(月)	敬老の日 マッチの日 競馬の日
2(月)	靴の日 宝くじの日	17(火)	中秋の名月 キュートな日
3(火)	クエン酸の日 ベッドの日	18(水)	かいわれ大根の日
4(水)	くしの日 串の日	19(木)	秋彼岸入 苗字の日
5(木)	国民栄誉賞の日	20(金)	動物愛護週間(～9/26)
6(金)	黒豆の日 黒酢の日 妹の日	21(土)	世界アルツハイマーデー
7(土)	クリーナーの日	22(日)	秋分の日 大相撲九月場所千秋楽
8(日)	大相撲九月場所初日	23(月)	振替休日 万年筆の日
9(月)	重陽の節句 救急の日	24(火)	環境衛生週間(～10/1)★
10(火)	世界自殺予防デー	25(水)	ジャパンオープン・テニス(～10/1)
11(水)	アメリカ・愛国者の日	26(木)	伊勢湾台風の日
12(木)	マラソンの日 宇宙の日	27(金)	世界観光の日
13(金)	世界の法の日	28(土)	プライバシーデー 世界狂犬病デー
14(土)	メンズ・バレンタインデー	29(日)	世界網膜の日 クリーニングの日
15(日)	老人の日 ひじきの日	30(月)	交通事故死ゼロを目指す日

### ★防災の日 (9月1日)

地震、津波、台風などに対する国民の意識を高めるための日。日付は大正12年のこの日に発生した関東大震災に由来します。今一度災害への備えをしっかりとっておきましょう。

### ★環境衛生週間 (9月24日～10月1日)

環境衛生の推進や啓発のため、1987年に当時の厚生省によって定められました。この期間には、国や自治体によって廃棄物のリサイクルや、ゴミの散乱防止、公共施設の清潔保持などについての啓発運動が実施されます。

※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。



## Medical Index

メディカル インデックス

### 猫背《ねこぜ》

その名の通り、猫のように背中が丸く曲がった状態を指します。円背(えんぱい)、亀背(きはい)とも呼ばれます。医学的には脊柱後弯症(せきちゅうこうわんしょう)と診断されます。猫背は、見た目の印象が悪いだけでなくではありません。前に傾いた頭を支えるため、上体の筋肉に大きな負担がかかり、肩こりや頭痛といった症状を引き起こします。筋力の衰えや、下半身太りの原因になるともいわれています。さらに、胃や腸、肝臓などの機能低下を引き起こします。肺や心臓への負担も避けられません。病気が原因の場合は医学的な治療が必要ですが、生活習慣で生じたものは矯正することができません。

今年の中秋の名月は9月17日です。中秋の名月は旧暦の8月15日に見える月を指すもので、「十五夜」「芋名月」とも呼ばれます。中秋の名月にお月見の行事をすることからもわかるように、古来、月は鑑賞の対象として親しまれてきました。▼しかし昨今は、月に関する話題といえは、月面探査が真っ先に挙げられるでしょう。今年1月には、日本の探査機が初めて月面着陸に成功したことが大きな

### 佐々木のひとりごと

ニュースになりました。日本に限らず、現在アメリカや中国など各国が競うように月面探査を進めています。月は今後、激しい国際競争の舞台となると考えられています。▼とはいえ、探査によって地球から見える月が変化するわけではありません。月はこれからも「名月」として私たちを楽しませてくれるでしょう。17日の夜は、お供え物を用意して、空を眺めながらのんびりお過ごしください。

## 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/>

代表 佐々木直人

### ●受付時間

午前10時～午後11時

### ●定休日

日曜日