



秋と言えば・・・柿！！

店頭には柿が並び、秋を感じますね。「柿が赤くなると医者は青くなる」と言われていますが、どのような栄養が含まれているかご存知ですか？まずは、みかんの2倍と言われている、ビタミンC、A。骨や皮膚、粘膜を強くしたり、免疫力を高めます。又、がん抑制作用のあるβ-クリプトキサンチンも含まれている為、ビタミンCとの相乗効果により、がん予防に。タンニンで分解されたアルコール成分をカリウムの利尿作用によって排出してくれる為、二日酔いに。又、カリウムには塩分を外に出す作用もある為、高血圧の予防にもなるか。更に食物繊維も豊富なので便秘の改善も期待できそうですね。しかし食べすぎには注意です！タンニンが鉄と結合してしまうので、鉄分不足になってしまう可能性があります。1日に1～2個がベスト。上手に摂取して、季節の変わり目を元気に乗り越えましょう。



## 今年の秋はフェルメール



芸術の秋ですね、今年の10月5日から上野の森美術館でフェルメール展が開催されます。オランダ絵画の巨匠ヨハネス・フェルメールは、光と影を独特の質感で表現する事から「光の魔術師」とも呼ばれ国内外で屈指の人気を誇る画家です。

世界的に有名なフェルメールですが、その作品数は少なく生涯で描いた絵画はわずか45点だけで現存するものはわずか35点しかないと言われています。

今回はそのうち8点の作品が集結するため、日本美術展史上最大の「フェルメール展」と言われているようです。

かく言う私もフェルメールの本物をずっと見たことがありませんでした。

今から20年以上前に旅行した時、アムステルダムの美術館で実物を見る事ができました。たしか「牛乳を注ぐ女」と「デルフトの小道」言う作品だったのを記憶しています。

窓から差し込む光に照らされた人や物の何とも言えない光沢感、また青い色がとても印象的でした。どこにでもある日常のワンシーンですが、光を表現することでこれほど魅力的な芸術になることに感激すると思います。

北のモナリザとして有名な「真珠の耳飾りの少女」が来ないのが残念ですが、今回日本初公開の作品もあるのでこの機会に上野の森に足を運んでみては如何でしょうか？

入場時の長時間待ちと館内の混雑を避けるため日時指定入場制にするそうなので、事前にネットなどでチケットを購入することをお勧めします。

佃 雄治

### － 休診のおしらせ －

<太田先生>

『ゴーセンカップスイングビーチ牧之原国際レディーステニストーナメント』にトレーナーとして帯同するため、10月 8日(月)～14日(日)を休診とさせていただきます。

<前田先生>

『浜松三ヶ日国際レディーステニストーナメント』のため、10/14(日)～21日(日)を休診とさせていただきます。

### 【10月休診日】

7日、8日(体育の日)

14日、21日、

28日



佃 雄治 (つくだ ゆうじ)

出身地：静岡県

はり師・灸師

