にこにこ通信

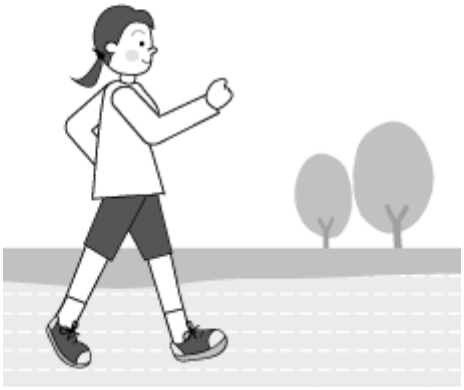
2009．1．20発行　　第37号

三日坊主になっていませんか？

新年に何か抱負や目標をたてましたか？
今年こそは日記をつけよう・家計簿をつけよう・ダイエットをしよう・タバコをやめよう…などなど。それが早くも挫折していませんか？三日坊主にならずに続けるコツを考えてみました。

●宣言をする
周りの人に、宣言してしまいましょう。言ってしまった手前、やめにくくなります。また、家族や友達など、周りの人を巻き込むことで協力してもらったり、場合によっては一緒にやることもできます。

●投資をする
そのことをする為に、何か思い切って投資をしましょう。例えば、ダイエットのためにフィットネスマシンやお気に入りのトレーニングウェアを買ってしまうとか。お金を使ったのだからとやめにくくなりますし、新しい物を買うことでやる気も増すでしょう。
●チェックをする
毎日何かをやる、と決めたことを、カレンダーや、日付の入った表を作っておいて、チェックするようにすると、続きやすくなります。毎日印をつけることが目標の一つになりますし、たくさん印の付いたチェックシートを見ることで、達成感も感じられ、やり続ける励みにもなります。
●期間をきめる
「毎日○○をしよう」と漠然に決めるのではなく、一ヶ月・三ヶ月などと、とりあえず続けられそうな期間を決めます。その期間がきたら、それでやめるのもよし、また新たに期間を決めて続けるもよし。気軽な気持ちで始めれば、重荷に感じにくくなり、続く可能性が増します。
●目標を低く設定する
例えば日記を毎日書くのでも、1ページ分の文章を毎日書くのは、大変ですが、一行でもその日の出来事や見たもの感じたことを、書けばよい、と思えば、気持ちが楽になります。もちろんたくさん書きたい日は書けばよいのですから。書く時間帯も、必ずしもその日の終わりに1日を振り返らなくても、書きたいことができたときに書けばよいのです。
●楽しむ



究極の持続法でしょうか。例えばウォーキングをするときに、季節の変化を楽しんだり、前より足取りが軽くなってきた、とか自分の進歩を感じてうれしく思ったり。そのことを楽しんでやることで、結果として長くつづけられますよね。

それから、三日坊主になってしまったからと、落込んだり、自分をふがいなく感じたりしないこと。
あることに挑戦して、三日坊主になってしまったら、やり方を変えたり、別の物にまたチャレンジすれば良い、くらいの気軽な気持ちでやりましょう。いくつもいくつもやってみているうちに、自分にあったもの、長く続けられるものが見つかるはずです。

片 頭 痛　　健康あらかると

片頭痛は、思春期頃から発症することが多く、全国で片頭痛に悩む人は約８００万人といわれます。患者さんは女性に多く、男性の約４倍といわれています。かつては我慢を強いられた病気ですが、有効な治療薬が開発されています。

●脈打つように痛む
　片頭痛は病名通り、片側に起こることが多いですが、両側に起こることもあります。
　その症状は
（１）頭からこめかみにかけて、脈打つようにずきんずきん、がんがんと痛む
（２）吐き気や嘔吐（おうと）を伴うことがある
（３）光や音に過敏になる?
（４）体を動かすと頭痛が悪化する
（５）発症1時間ぐらい前に、目の前がちかちかしたり、ぎらぎらしたりする前兆が出るケースもある。
症状は短くて２、３時間から、長い場合は３日ほど続き、ひどくなると日常生活が妨げられます。

最近は病態の解明が進み、脳を包んでいる硬膜に分布している血管が炎症を起こして痛みを発することが分かってきました。この炎症を抑えるために、セロトニンという神経伝達物質の働きを助けるトリプタン系の薬が有効です。

●市販薬で症状悪化も
日本でトリプタン系薬剤が用いられ始めたのは６年前。それまでは激しい痛みを我慢して安静を保ち、発作が治まるのを待つのが実情でした。
トリプタンは片頭痛の画期的な治療薬ですが、服用するタイミングが重要です。例えば、前兆がある場合、どうしても早めに服用しがちですが、この薬は痛みが生じてから飲まないと効果はありません。逆に痛みが出て様子を見ているうちに服用が遅れて効かないケースもあります。適切に治療をするためには、神経内科の専門医を受診してください。　市販の鎮痛薬に頼っている方も多いでしょうが、安易に用いていると症状を悪化させてしまうこともあります。

●偏頭痛の発作が起こりやすいのは
（1）週末などストレスから解放されたとき
（2）空腹時
（3）強い光や音にさらされたとき
などといわれます。自分で偏頭痛の誘因が分かっている場合は、対応策を医師に相談するか、そうした状況をできるだけ避けるようにしましょう。

栃木弁講座　お風呂でしずむ

お風呂に肩までつかることです。
頭までぶくぶくと沈むときも「しずむ」といいますが、普通の状況で「お風呂にしずむ」は肩までよくつかることです。

子供とお風呂に入った時などに、
　「○○ちゃん、ちゃんと肩までしずんでっ。よーくあったまりなさい。」
などと言います。

同じような例で、「布団をかぶる」（ ＝ 布団をかける）もあります。
頭までかぶって布団にもぐりこむわけではなく、かたまで布団をかけるときに使います。

かんたんレシピ　ー味噌を使ってー

アサリの味噌スープ

洋食やパンにも合うスープです

■材料■　４人分

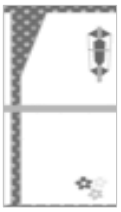
アサリ 殻付	300g
ブロッコリー	100g
カブ	2個
出し汁	3と1/2カップ
みそ	大さじ3
バター	大さじ1
パセリ　みじん切り	大さじ1
粉チーズ（好みで）	適量

■作り方■

[1] アサリは砂抜きをし、殻どうしをこすり合わせてよく洗う。
ブロッコリーは小房に切り分ける。
カブは茎を少し残して皮を剥き、くし形に切る。

[2] 鍋にだし汁を入れ、アサリ、ブロッコリー、 カブを加えて火にかける。煮立ったらアクを除き、アサリの口が開いて、カブが柔らかくなったところで、みそを溶き入れる。アサリには塩分があるので、みその量は加減して。

[3] 軽く煮て、器に盛り、バターを落としてパセリをふる。
好みで粉チーズをふってめしあがれ。



のし袋

御祝いのお金を差し上げる時に使う「のし袋」。
昔ながらのオーソドックスなものに加えて、最近では様々なものが売られています。
淡いピンクや水色のもの、桜などの花模様や和風の模様のもの。
水引が鶴の形や花の形になっているものもあります。
用途に合わせて、「赤ちゃんお誕生おめでとう」とか「ご入学おめでとう」など、手書き風の文字がすでに印刷されていたり、水引に男の子や女の子の小さな紙の人形や、お雛様や鯉のぼりなどが付いているものもあります。
これから、卒業祝 入学祝 合格祝 など、うれしいことの多い季節です。
贈る相手に合わせて、のし袋にもちょっと気を遣ってみると、御祝いもさらに喜んでいただけるかもしれません。

野菜のはなし　白菜

日本の冬になくてはならない野菜です。白菜はビタミンC、カルシウム、鉄、カロチンなどなど、特に芯の部分に栄養が豊富に含まれています。寒い冬には体を温める食べ物として重宝されます。はくさいは水分が95%と、野菜の中でも水分含有量が多く、なおかつエネルギーが100g当たり14kcalと、きわめて低カロリーの野菜です。また、はくさいには食物繊維が多く含まれており、便秘を解消したり、高脂血症や糖尿病の予防にも役立ちます。さらに、血圧を上昇させるナトリウムを体外へと排泄するカリウムが豊富に含まれています。

はくさいはアブラナ科の野菜なのでブロッコリー、だいこん、わさびなどのアブラナ科の野菜に共通しているグルコシノレートという辛み成分が含まれています。グルコシノレートは加熱しても分解されず、体内に取り込まれると、肝臓に入ります。肝臓では有毒物質の分解が行われていますが、グルコシノレートは、肝臓の解毒作用を活性化してがんを予防することが証明されています

買う時は葉や茎に黒い斑点がついているものは避け、しっかり葉が巻いているずっしりしたものを選ぶようにしましょう。スーパーなどでは半分に切ったものが売られていますが、芯の部分の切り口が盛り上がっているものは切ってから日にちがたっているものです。盛り上がっていないものの方が新鮮です。

ひとりごと

今年は1月5日に寒の入り、20日が大寒で、2月４日の立春で寒が明けます。とべやでは、味噌の寒仕込みの真っ最中。顔なじみのお客様がたくさんいらっしゃいますが、ほとんどの皆さんにお会いするのは一年に一度です。楽しく味噌造りをしたあとは、ほっとしたような表情で「また来年来ますねー」と帰っていかれます。

この時期、小僧の通う学校では恒例の寒稽古が行われます。朝6時からの開始なので、お弁当を作って送り出すのは結構つらい。寝坊しては大変！と緊張の一週間です。朝6時って、まだ真っ暗、地面は凍っているようです。そんな中でおこなわれる寒稽古は、小僧たちには、大変だけど良い修行になるでしょう。それにしても、親も一緒に寒稽古をしている気分です。

インフルエンザが流行しているようです。病院での集団感染のニュースもありました。栄養・休息を十分にとり、外出から帰ったら手洗い・うがいをするなど、うつらないように気をつけましょう。

２１．１．２０

発行人

漬物・佃煮・味噌・納豆

とべや/ 戸辺食品工業株式会社

戸邊 郁恵

〒324-0058

栃木県大田原市紫塚４－３９４４

電　話　０２８７－２３－１２２１

ＦＡＸ　０２８７－２３－１２３１

ＵＲＬ　http://www.ne.jp/asahi/ootawara/tobeya/

e-mail　tobeya@info.email.ne.jp

『にこにこ通信』は、いつも とべや にご来店・ご利用頂いているお客様、戸辺食品の通信販売をご利用頂いているお得意様などにお届けしています。

お客様とのコミュニケーションを目的に、月１回を目標に発行しているものです。

ご意見・感想などありましたら、何でも左記へお寄せ下さい。御待ちしています。(^^)