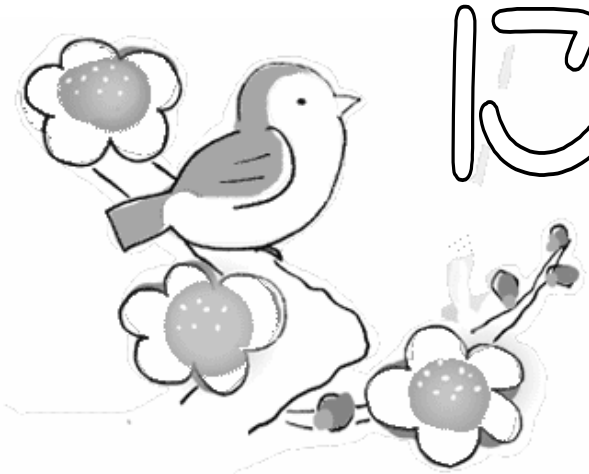

にこにこ通信

2009．2．22発行　第38号

地球にやさしい、エコの“3R”

エコの3Rとは、***Reduce***（リデュース、廃棄物を出さないこと）、***Reuse***（リユース ものを再使用する）、***Recycle***（リサイクル 再資源化すること）の3つの言葉の頭文字です。ゴミの量をできるだけ減らして、限りある地球環境を守っていこうという取り組みの基本となるものです。

リデュース：捨てるものを減らす生活

私たちは毎日のように、何かを買ったり貰ったりしています。その度に、本当に必要なものかどうか考えて見ましょう。必要なものを必要なだけ買うようにしましょう。レンタルですむものは、借りるというのも1つの方法です。マイバッグ・マイ箸・マイカップなどを持ち歩くように心がけて、不要なものを貰わないように心がけましょう。一人一人の少しづつの心がけが、日本全体で大きな節約になるはずです。街中で配られているティッシュなども、タダだから、と貰って結局使わなかったりしていませんか？

リユース：再使用・修理やリメイクして使う生活

商品を買うときに、リターナブル容器を選んだり、詰め替え用の商品をえらんで買いましょう。壊れたものをすぐに買い換えるのではなく、修理できるものは修理して使ったり、洋服など型が古くなったりサイズが合わなくなったものは、作り直して着る工夫をしましょう。状態のよいものは、フリーマーケットに出品したり寄付したりすることもできます。

リサイクル：再資源化する

家庭や職場からでるゴミのうち、可能なものを回収してもう一度原料として使って別なものに作り変えることです。ペットボトル・アルミ缶・スチール缶・古紙・ガラスビン・トレーなど、自治体単位で回収していますので、面倒がってゴミにしてしまわずに、分別するようにしましょう。また、こうして再商品化された、トイレットペーパーや衣料品などのリサイクル品を買うのもリサイクル活動の1つです。

この3Rの優先順位は、**リデュース→リユース→リサイクル。**
資源をリサイクルするためには、新たに多くのエネルギーや経費がかかるのです。それよりは、まず余分なものを買わない、もらわない生活を心がけて、物をできるだけ長く使うように心がけるほうが、地球環境にやさしい生活となります。

そして、地球環境のためにエコな生活をすることは、経済的な節約にもつながります。また、本当に必要なものを考えながら生活することは、自分の生活自体を見直すきっかけになるかもしれませんね。

唾液のはたらき　健康あらかると

だ液は、口の中には耳下・舌下・顎下に左右一対づつあるだ液腺のほか、唇、舌、ほおなど、いろいろなところから分泌されています。唾液の量は、成人の場合１日に７００～８００ミリリットルといわれます。その９９．５%は水分で、残りの０．５%には無機物と有機物が半分ずつ含まれていて、口の粘膜を滑らかに保湿し、保護する働きがあります。だ液が分泌されることで、歯で食べ物をかんでのみ込むことや、発音などがスムーズにできるのです。また、口の中の酸性度を一定に保ち、甘い、塩辛い、酸っぱい、苦いといった味の成分濃度を調整し、舌表面の味蕾（みらい）で味が感じられるようにしています。

だ液には抗菌作用もあります。リゾチームという、たんぱく質を分解して細菌を攻撃する酵素や、多数の抗菌因子が含まれていて、虫歯菌など病原菌を殺したり、洗い流したりしているのです。

この、唾液の分泌量が不足してしまうことがあります。
緊張した時や、不安を感じた時、怒りを感じたときなどに、唾液の分泌量が減って口が渇いた経験をしたことのある方は多いと思います。なんらかの原因で脱水状態になったときも、体からの水分の喪失を防ぐために、唾液の分泌が減ります。それから、年をとると、唾液腺の分泌機能も衰えていくため、口の中が乾燥しやすくなります。また、女性の場合は、閉経に伴い、ホルモン等の関係で唾液の量が減ることがあります。

薬によっても、唾液の分泌が減ることがあります。耳鼻科の病気や内科の病気で処方される薬の多くは唾液の分泌を抑制する作用を持っています。

だ液の分泌量が少ないと、その働きが十分に発揮されないので、虫歯や歯周病、口内炎になりやすくなります。 そして、口腔（こうくう）乾燥症になってしまうことがあります。　口腔乾燥症になると、食べ物が飲み込めない、食欲がない、舌がもつれるなどの症状がおこります。歯の少ない高齢者に多い病気ですが、軟らかい食べ物が多くなった影響などで、最近は子供にも見られるようになりました。

食事の時に水が欲しくなったときは、要注意です。よく噛んで食べることで、だ液の分泌量が増えます。柔らかいものだけを食べるのではなく、あえて歯ごたえのある食材を使ったり、物を食べる時も、よく噛むことを心がけるなど、日頃から噛む習慣をつけるようにこころがけましょう。

栃木弁講座

はぐる

「はぐる」とは「～し損なう」という意味のことばです。

「おしゃべりをしてたら、大事な話聞きはぐった」（おしゃべりをしてたら大事な話を聞きそこなった）
「僕だけお菓子を貰いはぐった」（僕だけお菓子を貰い損なった）

「もう少しで転びはぐった」（もう少しで転ぶところだった）
「あぶねー！車にひかれはぐった！」（危ない。ひかれるところだった。）

のように、悪いことが起こらずにすんだときにも使います。

かんたんレシピ　－味噌を使って－

野菜の味噌炒め

■材料■　４人分

ピーマン	4個
キャベツ	2枚
ニンジン	40g
油	適量
みそ	大さじ1と1/3
砂糖	大さじ1と1/3

■作り方■

［1］　野菜を洗って食べやすい大きさに切る。

［2］フライパンに油を入れて熱し、野菜をいためる。

［3］みそ、砂糖で味をつける。

マスク

インフルエンザや花粉症対策に、いろいろなマスクが販売されています。
マスクを選ぶとき、基準になるのが、材質・性能・値段、です。

材質は、主に従来の布製のものと、不織布で作られたものがあります。布製のものは、目の粗いガーゼを重ねたもので、古くから使われてきました。暖かく喉の湿度を保てるので、風邪をひいた時や喉をいたわるために好んで使われています。繰り返し洗って使えることも長所ですが、雑菌や花粉を確実に洗い流すのは大変です。

不織布のマスクは、医療用というイメージが強かったのですが、花粉防護の性能が良いことから、数年前より花粉症患者に使われるようになりました。不織布のマスクには、“N95”※のような高性能のものもありますが、花粉症対策でしたら、必要ありません。

風邪にはガーゼマスク、花粉症には値段の安い不織布マスクの使い捨て、
と使い分ける方も増えています。

※N95マスク = N95微粒子用マスク。ある決められた条件で空気中の捕集効率試験をしたときに95％以上の捕集効果を保証されたという意味です。病院で結核などの院内感染予防や、SARSの診療などには、このN95マスクが推奨されています

野菜のはなし　ゴボウ

ゴボウは、100g中6gと食物繊維をたくさん含んでいます。また、カルシウム、カリウム、アミノ酸なども多く含んでおり、血圧を正常に保ったり、骨や歯を強くする効果もあるといわれています。
豊富な食物繊維のうち、不溶性食物繊維の「リグニン」には抗菌作用、抗がん作用や便秘を改善する作用のほか、肥満予防や美肌効果も期待できます。また、水溶性食物繊維の「イヌリン」は、余分な糖分やコレステロールを体外に排出し、糖尿病や高脂血症、動脈硬化を防ぐ作用があります。メタボに悩む中年男性や女性の、健康・美容面では大変嬉しい食材ですね。
ところで、ゴボウを調理するとき、皮をむいて、水や酢水で「しっかりと」アク抜きをするかたが多いと思いますが、実はこうすることで、その成分がなくなってしまうのです。
一般的に、野菜の食物繊維は皮、および皮の近くに多く含まれているといわれます。豊富な栄養成分を持つゴボウですが、皮をむいたり、水や酢水に長時間浸すことで、それらの栄養成分が溶け出してしまいます。
それだけではなく、ゴボウの香り、うま味も皮のすぐ下の部分に多くあります。独特の風味・うま味と、本来の栄養成分をしっかりと残すためには、皮はむかずにタワシで泥を落とすか、包丁の背で薄くこそぎ落とす程度の下ごしらえがよいでしょう。

ひとりごと

寒い寒いといいつつ、少しづつ春の気配がしている今日この頃。木々も芽吹く準備をしています。そして、いよいよ花粉の季節到来です。私は、風の強い日に干したタオルでうっかり顔を拭いてしまって、ひどい目にあいました。それが、今シーズンの始まりです。
いまや日本人の１/４が花粉症とか。花粉症グッズは年々進化していますし、インフルエンザ予防も含めて、マスクの売上は好調のようです。とにかく、いろいろ工夫をしながら、この時期を乗り切るしかありません。

先日、お母さん仲間の集まりがありました。監事役が「お店の人に鍋物も用意できるって言われたけど、断ったよ。こういうところに来たら、お皿にちゃんと乗って出てくるものが良いから」と。それを聞いて、一同大いに全く同感でした。せっかく調理をしないですむ機会ですもの。
ですよね、主婦のみなさんっ。

ゴルフの石川遼選手が、アメリカのツァーに初挑戦し、残念ながら予選落ちをしたというニュースを聞きました。１７歳にして始めての大きなチャレンジです。試合後のインタビューで、実力の何％位出せたか、という質問に、「これが今の実力の１００％です」と答えたそうです。緊張して思うようなプレーができなかったとしても、それも実力のうち、ということなのでしょう。
その時その時、自分のできるだけの努力をして、良くも悪くも結果を冷静にきちんと受け止め、次につなげていける。彼の姿勢は、見事ですね。我々大人も見習わなくては、ね。

２１．２．２２

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。(^^)