にこにこ通信

第42号　2009. 6. 20発行

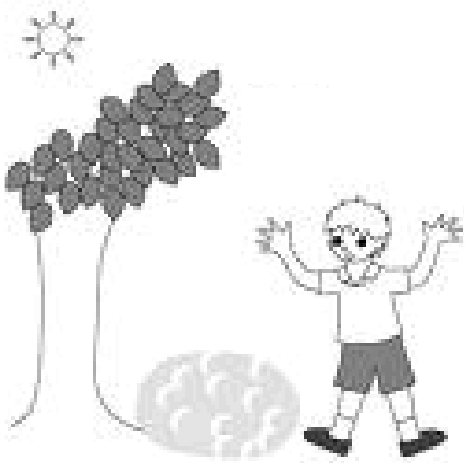
初めて夜空を望遠鏡でのぞいた人

今から400年前の1609年、イタリアの科学者、ガリレオ ガリレイはオランダで望遠鏡が発明されたことを耳にしました。天上での星の動きに興味をもっていたガリレオは、早速その望遠鏡を取り寄せてみましたが、まだまだおもちゃのようなものでした。そこでガリレオは自分で改良を重ね、数ヶ月で14～20倍に見えるものを作りあげました。そしてこの年の末、望遠鏡で初めて月を観察したのです。すると、月はそれまで考えられていたような平らな球体ではなく、地球のように山も谷もあることがわかりました。これが人類史上初めての望遠鏡による天体観察で天文学的な発見となりました。

ガリレオはさらに観察を続け、木星の近くにある4つの星が、木星を中心に回っている惑星であることを発見。それにより、当時ほとんどの人が、信じていた、「すべての天体は地球を中心に回っている」という『天動説』が成り立たなくなったのです。また、太陽の黒点移動や金星が月のように満ち欠けしていることなどを観測することによって、ガリレオは、地球やその他の星は太陽を中心に回っているというコペルニクスの説をますます確信するようになりました。しかしそんな論文を発表されては、当時『天動説』を支持していたカトリック教会にとってはまずいことになります。そのため、ガリレオは宗教裁判にかけられ、2度とそのような説を主張してはいけないと命じられました。しかしその裁判の後、ガリレオが「それでも地球は回っている」と言ったというのは有名な話です。

この天文学上記念すべき年から400年後の節目となる今年を、国際連合、ユネスコ、国際天文学連合は「世界天文年」と定めました。世界中の人々が夜空を見上げ、宇宙の中の地球や人間の存在に思いを馳せ、自分なりの発見をしてもらうこと。それが世界天文年の目的だそうです。

7月22日には、日本を含むアジア・太平洋地域で日食が起こります。日本では全国で部分日食が見られます。さらに、奄美大島北部、トカラ列島、屋久島、北硫黄島、硫黄島などでは皆既日食を見ることができます。



日本の陸地に限ると、皆既日食が観察できるのは1963年7月21日の北海道東部で見られた皆既日食以来、実に46年ぶりです。次回は26年後、2035年9月2日の北陸・北関東などで見られる皆既日食です。

ところで、太陽の光は想像以上に強く、観察には危険を伴います。じかに太陽を見つめるのはたとえ数秒でも大変危険ですし、下敷き・フィルムの切れ端、すすをつけたガラス、サングラスやゴーグルを使っても、そのまま見るのは危険ですのでやめましょう。特にお子さんには注意をしてください。
観察をする場合は、日食専用の道具を使ったり、厚紙などにあけた穴や木漏れ日でできる太陽の影を観察したりします。各地で予定されている観察会に参加するのもよいでしょう。また、テレビ放送でも、リアルタイムで中継をしたり、特集番組の放送が予定されています。

HDL(善玉)コレステロール

健康あらかると

「コレステロール」というと、「体によくないもの」「できるだけ少ない方がいい」というように、悪役のイメージを持っている人が多いかも知れません。しかし、コレステロールには、「LDL（悪玉）コレステロール」と「HDL（善玉）コレステロール」という2つの対照的な種類があるのです。

コレステロールの摂取量が多いと、LDL（悪玉）コレステロールが動脈内にたまり、それが続くとやがては動脈硬化をもたらして、心筋梗塞や脳卒中をおこす危険性があります。
一方HDL（善玉）コレステロールは、血液中にだぶついているコレステロールを回収したもので、肝臓に運ばれ動脈硬化を防ぎます。ですから、生活習慣病予防には、LDL（悪玉）コレステロールを減らすだけでなく、HDL（善玉）コレステロールを増やすことも重要なポイントです。

HDL（善玉）コレステロールを増やすには食習慣の見直しと定期的な運動習慣が有効です。

食生活を見直す
肥満になったり、中性脂肪が増えたりすると、HDL（善玉）コレステロールの値は低くなり、逆に中性脂肪が減ればHDL（善玉）コレステロール値は高くなります。そこで肥満や肥満につながる食べすぎを防ぐために、つぎのようなことに気をつけましょう。
1日3食規則的に食べる／野菜などの食物繊維の多いメニューを先に食べる／小さな食器を使う／腹八分目に抑える／早食い・ながら食い・まとめ食いをやめる／就寝2時間前は食べない

運動の習慣
運動と言っても激しい運動をするのではなく、毎日または週3回程度つづけて行なえるような「有酸素運動」が効果的です。「有酸素運動」はそれ自体にHDL（善玉）コレステロールを増やす効果があり、運動して中性脂肪を消費することで、HDL（善玉）コレステロールを増やすこともできるのです。ウォーキングや自転車など、「少しきついかな」と思うくらいの程度で、1日30分程度でよいので続けて行いましょう。

その他、禁煙することも重要です。たばこを吸うと体内に活性酸素を発生させてLDL（悪玉）コレステロールの酸化を進め、動脈硬化をさらに悪化させるばかりでなく、HDL（善玉）コレステロールを減らしてしまうのです。
もちろんすべての生活習慣病に対して喫煙が良くないのは言うまでもありません。

栃木弁講座　いんがみる　えんがみる

「いんがみる」とは「ひどい目にあう、つらい思いをする、苦労する」などの意味です。
栃木弁では、「い」と「え」の区別があいまいなので、「いんがみる」という人も「えんがみる」と言う人もいます。漢字にすると「因果みる」仏教用語から来ているそうです。

あ～いんがみた。「手伝おうか？」って軽い気持ちでいったら、重～いものたくさんもたせるんだもん。

友達に誘われて山登りに行ったら、思ったより大変な山でいんがみた。

かんたんレシピ　ー味噌を使ってー

こんにゃくときゅうりのごま味噌和え

もう一品ほしいときに　さっとつくれます

■材料■　４人分

こんにゃく　１枚
きゅうり　　２本
味噌　大3
酢　大1と1/3
砂糖・酒　各小2
白練りごま　小2
ラー油　少々
しょうゆ　少々
みょうが　2個

■作り方■

［1］　こんにゃくはゆでこぼしてあくをぬき、冷めたらたべやすい長さの短冊切りにすsる
［2］　きゅうりは塩(分量外)をまぶし、まな板の上で転がしてしんなりさせたら、さっと洗って、縦半分に切って斜め薄切りにする
［3］　みょうがは小口切りにして、水にさらした後、水気をきっておく
［4］　［1］［2］を混ぜ、味噌・酢・砂糖・酒・練りごまで和えてお好みによりラー油・しょうゆで味をととのえる

器に盛ってみょうがをトッピングして、めしあがれ。

アルコール　０．００％のビール

「ノンアルコールビール」とは、アルコール分が全然入っていないわけではなく、1パーセント未満のものをいいます。ごくわずかですがアルコール分があるので、お酒に弱い人や運転をする人が飲むと酔うこともあるので、注意が必要でした。
ところがこのたび、世界で始めてという、アルコール分0.00％のビールが発売され、人気です。
車を運転する人や妊婦さん、スポーツの休憩時など、「お酒を飲みたくても飲めない」と言う時にビールを飲んだ気分になれる、と好評のようです。
高速道路のサービスエリアやゴルフ場などでも人気ですし、自宅で、「休肝日」に飲む方もいるようです。
6月から道路交通法が改正され、飲酒運転の罰則が強化されたこともあり、さらに需要が伸びるのではと予想されています。

野菜のはなし

キャベツ

キャベツには胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防や回復をサポートする、ビタミンUやビタミンKが含まれています。胃腸薬の名前でもお馴染みの「キャベジン」はビタミンUの別名で、胃腸の粘膜を丈夫にし炎症や潰瘍を予防する効果があります。また、ビタミンKは血液凝固作用があり、潰瘍で出血した傷口をふさいでくれます。
その他に、ガンの抑制や発ガン物質の活性を抑制する成分も含まれていて、がん予防の効果も期待されます。また、血圧を下げる働きのあるカリウムを多く含むので、高血圧の予防にも効果があります。
キャベツは、淡色野菜の中ではビタミンCが豊富です。特に芯の回りに多いですし、芯には、葉以上の栄養分が含有されていますので、芯も残さず使うようにしましょう。ビタミンCやビタミンUは熱に弱いので、キャベツの有効成分を生かすには、サラダや野菜ジュースにして摂るのがよいでしょう。
キャベツにはいろいろな種類があり、収穫時期もいろいろなので、一年中出回っています。春系のものは葉が柔らかく生で食べるのに適し、冬系のものは、加熱すると甘みが出ておいしくなるので、煮物やスープなどにむいています。

ひとりごと

６月６日にとべやの味噌作りは終了しました。味噌作りにおいでになったみなさま、ありがとうございました。今、味噌たちは静かに熟成の時を待っています。今年もおいしい味噌になりますように。

入梅とともに紫陽花が色づいてきました。この、紫陽花の色づいている部分は実は花びらではなくガクなんだとか。花は、中心にある小さい粒のような部分です。色は土壌の影響を受けてしまうそうで、弊社でも、いろんな色のあじさいを咲かせたいと、わざわざあちこちからいろんな色のを貰ってきて指し芽をしたはずなのですが、咲いているのは青と白。紫がかってるのもあるかなあ。土壌が酸性なのでしょうね。もうピンクのアジサイはどれだったのかもわかりません。

話題の０％ビール、飲んでみました。私はビールには別にこだわりがないので、ほとんどビールそっくり、と思いました。ビール好きの人は賛否の分かれるところかも知れません。どれどれ、と飲んでみた我が家の小僧、「これを買って飲む意味がわからない」という感想でした。確かに苦くて泡が立つ、黄色い、その飲物は、あくまでも「ビールの代わり」。ビールを飲まない人には何の意味のない飲み物。そんなにまでしてビールが飲みたいか、と言う意見もありそうな。

２１．６．２０

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。(^^)