にこにこ通信

第４７号　２００９．１１．１８発行

年末を前に物も心もすっきり整理しましょう

１１月も半ばを過ぎてしまいました。一年の締めくくりの１２月がもうそこまで来ています。

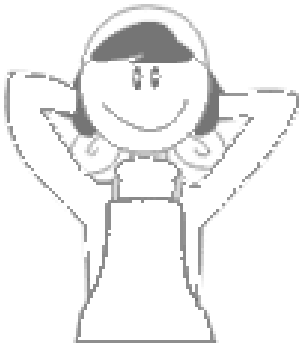
さて、家の中や外に、いつか片付けようと思いながら、普段の生活に支障がないために、そのまま何年も放置されている物はありませんか?
物置や納戸や押入れの中、本棚・・・などなど。
中に入っているものといえば・・・

スクラップ化した壊れた電化製品。壊れていなくてももう使わないもの
サイズや流行に合わない洋服
また読むかもしれない本や雑誌
ぬいぐるみや人形など

どれもこれも、「壊れたりダメになったりしていない」、「買うとき高かった」、「また流行や体型が変われば着られるかも」、「思い出がある」、などの理由で、捨てずに取っておいたものです。でも何年もそのままになっているということは、「使うあてがない」「使えるけど使わない」「無くても困らない」物かもしれません。誰の物かわからないので、捨てないでおいた物もあるでしょう。とにかく「とりあえず保管してきた」物です。

さて、この「とりあえず保管してきた」けれど結局使わずに何年も忘れられていた物たち。これから先、使う日が来ることは考えられますか?
処分するのはもったいない、と思うかもしれませんが、生活のスペースをふさいでしまっているのだって、もったいないことです。そのせいで、ストレスを感じているとすれば、なおさらです。
年末の大掃除を前に、思い切って処分することを検討してはいかがでしょう?
空間ができると、生活環境だけでなく、気持ちも、風通しが良くなり、ゆとりが生まれます。

もちろん、自分や家族にとって大切なもの、かけがえのないものは処分する必要はありません。大切に取っておきましょう。処分するのはあくまでも不用品です。



処分する方法として、ただ捨ててしまうのは抵抗があるという場合、例えば本やCDなどは、中古書店へ持ち込んだりしてはいかがでしょう。
ちょっと手間がかかりますが、洋服やバッグなどは、フリーマーケットやオークションなどで売るという方法もあります。自分で出店しなくても、そういう団体に寄付して売ってもらうという手もありますよね。
ぬいぐるみなど、思い出のあるものは、特に思い入れのあるものだけを残して、あとは、写真などに残して処分するのも１つの方法です。

注意するのは、空いたスペースができたからと、すぐにそこにまた何かしまい込もうと思わないこと。収納スペースいっぱいに物が入っていなくても良いのですから。

深呼吸のすすめ　健康あらかると

私たちは、休むことなく呼吸していますよね。
緊張したとき、風邪をひいたときなど、精神や身体に異変があると、呼吸は乱れ、浅くなります。逆に、緊張をほぐしたいときに深呼吸をするように、呼吸をすることで身体の状態を良くする事もできるのです。目覚めた布団の中で、あるいは朝、部屋の窓を開けたとき、また、仕事や家事などで疲れを感じたときにゆっくり深呼吸をしてみてください。頭や体がすっきりします。

気功法などでも、深い呼吸をすることは、自律神経機能や、情緒の安定に良いということが経験的に知られています。

深呼吸をすると、脳波はα波の周期数が減り、振れ幅は大きくなって感情が抑えられ、落ち着いた精神状態になります。副交感神経が緊張して、交感神経の緊張が押さえられて、血圧が低くなり、皮膚の小さな血管が拡がって皮膚温度が上昇します。また、胃腸の運動が活発になり、唾液や胃液、インスリンの分泌が盛んになり、血糖値が低下することなどがわかっています。

また、深呼吸をすることで、腹筋や横隔膜が収縮するので、内臓へのマッサージ効果があり、内蔵の血液循環も良くなります。 内臓への腹圧がかるので、腹部大動脈が圧迫されます。そして心臓への血液の戻りが良くなり、心臓循環器系が活性化されるので、足のむくむ人などにもお勧めです。

ただし、あまりに過激に深呼吸法を行うことは絶対に止めて下さい。過換気症候群といい、手足がしびれたり、失心したりする場合があるので、ゆっくりとリズムに乗った方法で行うことが大切です。

【いつでもどこでも 簡単深呼吸法】

1．全身から力を抜きます。
　特に肩、腰をリラックスしましょう。
　姿勢は立っていても座っていても寝ていても構いません。
2．息を口から肺の中、お腹の中より全部吐ききります。
　お腹がへこむことを意識して。
3．鼻から息を吸います。
　鼻から吸うのは、鼻には粘膜があり、ホコリやチリが入りにくいからです。お腹に風船があって、それを膨らませるようなイメージで吸いましょう。
4．吸い込んだ時の倍くらいの時間をかけて、またゆっくりと息を吐き、最後の一息まで吐ききります。
5．3に戻り、何度か繰り返します。

栃木弁講座　まめする

「人見知りする」ことです。赤ちゃんや小さい子に使うことが多いようです。例えば、

通りがかりの人が、「あらーっ、かわいい赤ちゃん！」と近寄ると、
赤ちゃん「うわーん(泣)」
通りがかりの人「まめして泣いちゃった。ごめんねー」

母「おばちゃんにご挨拶しなさい。」
子　もじもじ･･･
おばちゃん「はずかしいのかな。まめしてんだよねー。」

かんたんレシピ　－味噌を使って－

味噌クリームシチュー

手抜きホワイトソースで簡単に

■材料■　４人分

鶏もも肉　　1枚
じゃがいも　　大1個
玉ねぎ　　1個
にんじん　　1／2本
生椎茸　　2枚
ブロッコリー　1／2株
牛乳　　300cc
固形スープの素　1個
味噌　　大2（好みで加減して下さい）
バター　　20g
小麦粉　　大3
サラダ油・塩・こしょう　　少々

■作り方■

[1]鶏肉は一口大に切り、軽く塩・コショウをしておく
[2]牛乳と小麦粉をよく混ぜておく
[3]玉ねぎ・じゃがいも・人参・ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは色よく茹でておく。生しいたけは石づきを取り半分に切る。
[4]鍋にサラダ油を入れ、鶏肉を色よく炒める。次いで玉ねぎ・人参・じゃがいも・しいたけの順に加えて炒める。
[5][4]に水200ccとコンソメの素を加え、あくを取りながら中火で材料が軟らかくなるまで煮る。
[6]材料が煮えたら[2]を入れて混ぜながら焦げないようによく加熱する。バターと味噌を加えて火を止め、ブロッコリーを入れたら出来上がり！

シリコン調理器具

お玉・菜箸・ターナー・ケーキの型・鍋つかみ・鍋敷き・・・カラフルなシリコン製の調理器具が販売されています。シリコンの特長は、

- 約220度から－40度という耐熱性
- やわらかいので、テフロンやホーローなどの鍋を傷つけず、いやな音もしない
- やわらかいので、鍋の中のものをきれいにすくえる。
- 水や油を吸収しないので、手入れがしやすい。

お弁当のおかず入れに使う、小さなカップやラップなど、何度も洗って使えるので、エコにもつながります。

野菜のはなし　にんじん

にんじんは一年中出回っていますが、収穫時期は9～11月。秋の野菜です。

にんじんはカロチン（体内でビタミンAにかわる）を非常に豊富に含む緑黄色野菜の代表です。ビタミンAには抗酸化作用があり、肝臓の機能を助けて、肥満や高脂血症、動脈硬化を予防する効果があると言われてます。また発ガン物質を抑制する効果もあり、にんじんのカロチンは特に、すい臓がん、肺がんの予防に有効です。さらにビタミンAには、目の角膜の細胞分化を促進することにより、トリ目の予防効果があり、また、粘液の分泌を高めて粘膜の乾燥を防ぐので、感染症の予防効果もあります。
にんじんは、葉の部分も栄養価が高く、たんぱく質は根の3倍、カルシウムは5倍も含んでいます。鉄分も多いので、貧血気味の方にはおすすめしたい食材です。葉付きのものが手に入ったら、ぜひ捨てずに食べてください。

購入するときは、表面がなめらかで色が均一で濃いもの、形がよく固くしまったものを選びましょう。茎の付け根が細ものの方が味が良いと言われています。芯の大きなものは、すが入っていることがあります。

にんじんも他の野菜と同様、栄養や旨みは皮の部分に多いので、皮付きのまま調理するのが理想です。皮をとりたい場合も、包丁の背でこそぎ落とす程度にすると良いでしょう。カロチンは油と一緒に食べると吸収率が高まります。また、生のにんじんには、他の食品のビタミンCを破壊してしまう酵素がありますので、生で食べる場合は、酢や油の入ったドレッシングをかけて食べるようにしましょう。

ひとりごと

早いもので、もう年末がそこまで来ています。
今年は早めに大掃除を始めてみようかな。 って毎年今頃思っているような?

栃木県宇都宮市出身のチェリスト、宮田大さんが、第9回ロストロポービッチ・チェロコンクールで優勝しました。日本人初だそうです。
おめでとうございます!! これからの活躍がさらに楽しみです。
実は私、宮田大さんとは、共演(!)させていただいたことがありまして・・・
彼がまだ高校生のころ、私の所属するアマチュアオーケストラに、ソリストとして来ていただいたのです。
演目はドボルザークのチェロコンチェルト。私たちの拙い演奏に辛抱しながらも、堂々としてそれでも若さあふれる演奏だったと記憶しています。
演奏会終了後、楽譜(スコア)にサインしてもらいました。お宝になるかも （＾＾）

新型インフルエンザが相変わらず流行しています。地元の小中高でも、学級閉鎖や学校閉鎖が相次いでいます。予防接種も始まったようですが、まだまだ限られた人のみです。これからの季節、受験生とそのご家族は心配でしょうねぇ。「むしろ今のうちに、どっかでうつってくれちゃったほうが良いと思う」と言っていた友人がいましたが。
私たち普通の成人は、覚悟しているしかないようです。

皆様もお体にお気をつけてお過ごし下さいね。

２１．１１．１８

発行人

漬物・佃煮・味噌・納豆
とべや 戸田食品工業株式会社

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、戸田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。(^^)