にこにこ通信

第48号　2009．12．20発行

男子厨房にはいろう

最近、各地で男性のための料理教室が開かれ、好評のようです。男性が料理を習う、ということが特別なことではなくなってきています。
参加の方々は、「定年を控えて、料理を覚えたい」という方や、釣りが趣味で、自分で釣った魚を調理したい、という方、奥様が体調を崩したので、と動機はさまざま。でも料理は生きていくうえで男性も女性も必要な生活技術ですし、何をどう食べるか、は健康に生きていくために必要な知識です。
普段は外食ばかりで栄養バランスやカロリー計算とは無縁な生活を送っている方も、料理をしてみることは、生活を見直すよいチャンスです。自分で料理をすれば、塩分・糖分・油分など量が目に見えてわかるので、コントロールがしやすくなります。メタボ予防に、運動などをしているのであれば、自分で料理をすれば効果は2倍になるというわけです。
また外食するよりは安くおいしいものがたべられるので、この時期、この時代には自炊がぴったり！　まったく料理経験のない人こそ、料理教室に通って、生活を変えてみましょう。

また、料理をすることは、脳のトレーニングにもなることがわかってきました。
料理をするときには、買い物などの準備から、下ごしらえ、調理、味付け、盛り付けなど、それぞれの段階で、材料の値段・調理の段取りなど、あらゆることを考えなければなりません。
最近の研究によると、調理中は脳の血流量が増え、想像力やコミュニケーション力や情操などを担う、前頭前野と呼ばれる部分が活性化しているそうです。調理をすることで、脳が鍛えられ若さを保つことができるので、中高年の老化予防にとても有効だというわけです。
同じ理由で、料理をすることは成長過程の子供の脳の発達にも良いのです。勉強も大切ですが、料理をすることで脳を活性化させましょう。一緒に料理をすることで食育にもなりますし、調理中に夫婦や親子で会話も生まれて、一石二鳥以上の効果があります。
家族みんなが、厨房に入ることで、脳だけでなく家族間の関係も活性化することになります。

さて、料理がおわったら、後片付けは付き物です。料理はするけど、片付けは妻任せでは、ダメ。これでは、いくらおいしい料理を食べても嫌がられるだけでしょう。準備・調理・片づけまでが終わって一セットの家事です。がんばってください。

料理初心者の男性が料理をするようになると、ベテランの奥様としては、つい口を出したくなってしまうかもしれません。でも、そこでがまんです。将来のことを考え、黙ってあたたかく見守りましょう。だんだん手際よく上手にこなせるようになるはずです。決して「ダメ出し」はしないでくださいね。

七つの健康習慣　健康あらかると

１．喫煙をしない
２．定期的に運動をする
　週２日以上。一回３０分以上で少し汗ばむ程度の運動
３．飲酒は適量を守るか、しない
　適量とは、ビール中ビン１本、清酒一合、ウィスキーダブル６０ml、
　ワイン２００mlで、週２日は休肝日を作る
４．１日７～８時間の睡眠をとる
５．適正体重を維持する
　適正体重＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)の値が18.5以上25.0未満
６．朝食を食べる
７．間食をしない

これは、米国・カリフォルニア大学のブレスロー教授が、1973年（昭和48年）に住民7000人に行った調査をした結果により、生活習慣と身体的健康度（障害、疾病、症状など）との関係について提唱したものです。

肥満・高血圧・糖尿病などの生活習慣病は、環境や遺伝的な要素も関係していますが、食生活や生活習慣が大きく影響していることはよく知られていますよね。この７つの健康習慣のうち、実践している数が多い人ほど病気にかからず寿命が長くなる可能性があるといいます。

この7つの健康習慣、一つ一つ見ると、どれも特別なことではありませんよね。でも「分かっているけどなかなか…」と実行できないことでもあります。もちろん、育児、仕事、社交など、さまざま理由で実践が難しい場合もあるでしょう。しかし、生活習慣病を予防し健康を維持するためには、一人一人が、主体的にこの７つの習慣に取り組んでいく必要があります。とりあえず、日頃の生活を振り返り、7つの健康習慣のうちどれくらい実践できているかをかんがえてみましょう。そして、実践できていないものがある場合には、1つでもできるところから実践してみてはいかがでしょうか。

栃木弁講座　のざえる

何かをのどに詰まらせてむせたり、おえっとこみ上げてきて吐きそうになるときに使います。茨城や福島でも使うようです。
標準語では何と言うのでしょうね？

そんなにあわてて食べっと、のざえっちゃうよ。
（=そんなにあわてて食べると、のどに詰まってむせるよ。
小さい「っ」が入るのもとちぎ弁）

胃カメラって、なんかのざえそうで、できれば飲みたくないよね。

かんたんレシピ　－味噌を使って－

鶏肉のごま味噌揚げ

■材料■　４人分

鶏胸肉	400g
味噌	小2強
和からし	小1／2
薄力粉	適量
卵白	1個分
白ごま　黒ごま	各25g位
揚げ油	適量

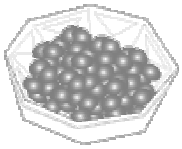
■作り方■

〔１〕鶏肉は3cmくらいのそぎ切りにする
〔２〕味噌と和からしを混ぜ、鶏の両面に少量づつ塗る
〔３〕〔２〕に薄力粉をていねいにはたき、卵白をくぐらせ、半量に白ごまを、残り半量に黒ごまをたっぷりまぶしつける。
〔４〕揚げ油を１７０℃に熱して、こんがり揚げる。

使い捨てないカイロ

エコロジーが叫ばれるなか、本格的な冬を迎えて注目されているのが「使い捨てないカイロ」です。
多少手間がかかりますが、ゴミを出さずに繰り返し使えるということで人気です。
充電式のものと、オイル式のもの、2種類があります。可愛らしいもの、高級感のあるものなどデザインや色が豊富かです。充電式のものは、約3時間の充電で5から7時間使えますし、ON/OFFのスイッチがあるので、使わないときに切れるのも支持されている理由のようです。「人前で出しても恥ずかしくない」ということで、若い世代にも人気となっています。

野菜のはなし　黒大豆



おせち料理でおなじみの黒豆は、正式には「黒大豆」。大豆の仲間です。
「まめに働きまめに暮らせるように」、という願いが込められています。
原産は中国で、古くからその効能は知られるところでした。なにしろ古代中国の医薬書「神農本草経」には、黒大豆が病気の治療に用いられていた記述があるほどです。漢方では、黒豆は身体の成長や発育、生殖をつかさどり、腎を補うものと考えられてきました。そしてその薬効が、皮の黒さ起因するということも古来理解されていたようです。
黒さの源になっている物質は、アントシアニンという色素。ブルーベリーに含まれることでも有名なポリフェノールの一種です。 これは抗酸化物質の代表選手で、生活習慣病予防には欠かせない成分。そのほかにも眼病予防にも役立ちます。
大豆の仲間なので、もちろん普通の大豆と同じように栄養価は高いです。つまり、黒豆には大豆パワーとアントシアニンの効果を兼ね備えているのです。最強のヘルシーフードといっても過言ではありません。
お正月が終わっても、煮豆以外にも、もっと利用して食べて欲しい食材です。

ひとりごと

手作り味噌教室が、１２月９日に始まりました。
当日は、地元とちぎテレビの番組「とちぎ発！旅好き！」の取材も来てくださいました。
出演の嶋均三さんは、栃木弁の研究者？として有名な方です。本も何冊も出版していて、ラジオやテレビ（栃木放送ととちぎテレビですが・・・）でも人気です。
この「ニコニコ通信」の栃木弁講座も、時々嶋さんの本を参考にさせていただいています。

年内の味噌教室は19日に終了しました。年明けは1月9日からです。詳しい予定は下記へお電話でお問い合わせ、又はＨＰをご覧下さい。http://www.ne.jp/asahi/ootawara/tobeya/
ご予約はお電話でお願いします。

2009年「今年の漢字」は「新」でした。
「さまざまな「新しいこと」に期待し、恐怖を感じ、希望を抱いた一年。
　世の中が新たな一歩を踏み出した今、新しい時代に期待したい。」
というのが、その理由。
新しい年が良い年になりますように。

２１．１２．２０

発行人

漬物・佃煮・味噌・納豆
とべや／

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、 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。(^^)