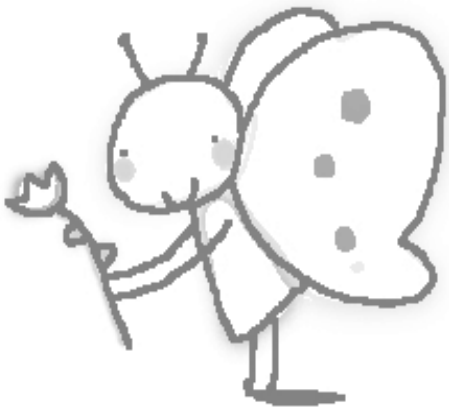
# にこにこ通信



第７５号

## 自転車を安全にのりましょう

健康に良く、環境にもやさしいと、自転車を利用する方が増えています。震災以降、エネルギーを使わない移動手段としても注目されるようになりました。利用者の増加に伴って、ルール違反やマナーの悪さが目立つようになり、事故も増えてきています。自転車に乗る人だけでなく、歩行者や車の運転者も、お互いに安全を心がけたいものです。

**自転車は、車道を走る**

自転車は「軽車両」と位置づけられていますので、歩道と車道の区別がある道路では車道を走らなくてはなりません。違反すると3ヶ月以下の懲役又は5万円以下の罰金です。

但し、道路標示によって歩道を通行可能となっている時、13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、車道通行に支障がある身体障害者は例外です。また、交通の状況によって歩道を通行することがやむをえないと認められるときも例外です。

**車道は左側を通行する**

自転車は左側の端に寄って通行しなければなりません。違反すると3ヶ月以下の懲役又は5万円以下の罰金です。

**飲酒運転禁止**

軽い飲酒でも乗ってはいけません。違反すると5年以下の懲役又は100万円以下の罰金。

**２人乗り禁止**

違反すると5万円以下の罰金です。

ただし、１６歳以上の人が幼児を同乗させる時は、条件を満たせば２人乗り、３人乗りが認められることがあります。

**並進の禁止**　違反すると2万円以下の罰金又は科料です。

**夜間はライトをつける**　違反すると５万円以下の罰金です。

**信号を守る**　違反するとヶ月以下の懲役又は5万円以下の罰金です。

**交差点で一時停止をして安全確認をする**

違反すると3ヶ月以下の懲役又は5万円以下の罰金です。

**携帯電話の使用禁止**　違反すると3ヶ月以下の懲役又は5万円以下の罰金です。

**ヘッドホン等の使用禁止**　違反すると5万円以下の罰金です。

**傘差し運転の禁止**　違反すると5万円以下の罰金です。

つい軽い気持ちでやってしまうこともありそうですが、自転車といえども違反すれば、罰金や懲役の対象になります。

子供にはヘルメットを使わせたり、夕方は早めにライトをつけるなど、法律できめられていないことでも、それぞれが安全を心がけることで事故の防止につながります。

# 漢方薬

## 健康あらかると

漢方薬は、植物の茎や花、貝殻や鉱物といった生薬を何種類か組み合わせて作られます。
そのため、ひとつの成分で作られることが多く、特定の症状に効果がある西洋医学の薬に比べて、漢方薬には、いろいろな症状に効いたり、慢性疾患にも対応できるという特徴があります。体質改善をしながら　本来からだが備えている免疫能力などをじっくり改善させて回復させることが得意です。
最近では、医師の間でも、西洋医学の薬では対応しにくい病気や症状に有効な場合があるという認識が広まってきました。そのため、一般の医療機関でも西洋医学の薬と漢方薬を併用して使われるケースが増えてきました。また、漢方薬を中心にした治療を行う医療機関も増えてきています。

**西洋の薬との併用**

漢方薬と西洋の薬と併用するのは、ほとんどの場合は問題は起こりませんが、まれに副作用がおこったり症状が悪化することもあります。必ず医師や薬剤師に相談してからにしましょう。

**漢方薬の飲み方**

漢方薬は、食前か食間の空腹時に飲むのが一般的です。空腹の時の方が、有効成分の吸収がよく、食品との相互作用の心配も少なくなるためです。漢方薬の中には、ジュース・牛乳・お茶などと一緒にのむと、効きが悪くなったり、逆に強くなりすぎたりすることもあります。なるべく水やお湯で飲むようにしましょう。

**副作用**

漢方薬は、長い歴史の中で安全性が確かめられていますし、材料はすべて天然に存在するものですので、西洋の薬に比べれば副作用は少ないです。しかし、まったく無いわけではありません。服用して体に異常を感じたら、医師や薬剤師に相談しましょう。

**保存方法**

天然成分で作られていますので、直射日光を避け、冷暗所で保管しましょう。また、小さなお子さんがいる家庭では、お子さんの手の届かないところに置きましょう。

## 栃木弁講座

## ひゃーもしない（しねぇ）

「ひゃーもしねぇ」とは、「大したことでは無い」「意味が無い」というような意味で使います。

こんなこと勉強したってひゃーもしねぇ。（こんなこと勉強したって意味が無い）

高い化粧品買ったって、ひゃーもしねーべ！　（高い化粧品を買ったって、意味無いでしょう）

かんたんレシピ　－味噌を使って－

# アスパラガスのチャンプルー

■材料■（４人分）

グリーンアスパラ　２束
厚揚げ　１枚
豚薄切り肉　２００g
卵　２個
削りがつお　適量
Ａ　みそ　大さじ１
　　みりん　大さじ１
　　しょうゆ　小さじ1
　　鶏ガラスープの素　少々

■作り方■

［１］グリーンアスパラは下部の皮をむき、塩ゆでして３ｃｍ長さに切る。厚揚げは薄切りに、豚肉は食べやすく切る。卵は溶きほぐし、Ａの調味料を混ぜておく
［２］フライパンにゴマ油大さじ1を熱し、豚肉を炒め、塩、コショウする。肉の色が変わったら厚揚げ、グリーンアスパラを加え炒める。
［３］Ａを入れてざっとまぜ、卵を加えて炒めすぎないように手早くとじる。器に盛り、削りがつおをふる。

# ダンボールの家具

ダンボールというと、水に濡れると弱いような気がしますが、『強化ダンボール』は輸出用木箱の代わりにも使われているなど、想像以上に強度があります。
このダンボールで作られた家具は、丈夫で木製家具にも引けをとりません。
数年前から、注目を集め、じわじわとネットショップなどでも取り扱いが多くなっていましたが、東日本大震災を機に、一段と関心が高まっています
段ボール製の家具は、安価なうえに、軽くて、丈夫で処分しやすいというのが人気の秘密です。また、ほとんど接着剤が使われていないので、新建材のアレルギー体質の人も安心して使えます。
家具の他に、室内用の遊具もありますが、ぶつかっても大きな怪我をしにくいですし、片付けが楽で、フローリングに傷がつきにくいなど、利点がたくさんあります。
木材家具のように釘や金具などを使わないので、分解・組み立ても容易ですし、不要になった時は、リサイクルも可能です。

# 野菜のはなし　キャベツ

キャベツが日本へ伝わったのは、江戸時代でしたが、当時のものは結球していなかったようです。現在のような丸いキャベツが栽培されるようになったのは、明治時代で、一般家庭に普及したのは、第二次大戦以降だそうです。
キャベツは、炒め物、煮物、鍋料理、スープ、サラダ、漬物など、色々な料理に使えて大変便利な野菜です。
風邪予防や美容に良いとされるビタミンC、骨を丈夫にする作用があるカルシウムを比較的多く含んでいます。また、血液を凝固させたり、骨にカルシウムを沈着させる働きがある、ビタミンKも含んでいます。
胃腸薬に「キャベジン」というのがありますが、キャベジンとはビタミンUの別名です。ビタミンUには、胃の粘膜を修復したり、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に効果があるといわれています。
選ぶ時は、葉にハリとつやがあり、切り口が白いものが新鮮です。軸のサイズは500円玉より小さい物を選んだほうが、葉が柔らかいようです。春キャベツは、外側の巻きがゆったりとして軽いもの、冬キャベツはずっしりと重い物を選びましょう。
キャベツはカットするとそこから痛みやすくなるので、外側の葉からはずして使うのをおすすめします。
保存する時は、丸いままならポリ袋などに入れて、カットしたものはラップで包んで、冷蔵庫で保存します。

# ひとりごと

今年は、春の訪れが遅いようですね。梅が咲くのが遅かった、というか、今日現在、この辺ではま咲いていません。これから、さくら祭りなど、花がメインのイベントを企画している方たちは、やきもきしていることでしょう。

東京スカイツリーがとうとう完成しましたね。3月22日に、前売り券が発売開始されて、テレビのニュースでは、たくさんの方が並んでいたようです。チケットは展望回廊まで上がろうとすると、3000円とか。家族連れでは結構痛い出費ですが、天気の良い日は、絶景でしょうね。
私は、高所恐怖症なので、機会があってもちょっと考えてしまうかも。東京タワーの下が見える透明の床も、近づくだけでも怖かった思い出があります。いま想像しただけでも、足の裏がむずむずしそう…。

先月、とべや店舗内の配置をちょこっと替えてみました。奥にあったお茶のスペースを入り口付近に持ってきて、商品の試食もそこでしていただけるようにしました。お味噌汁の試食が好評です。レジにも近いので、店員とおしゃべりをしたり、お荷物も置いていただだけますし、くつろいでいただけるスペースになったようです。

4月のおすすめ商品は、山菜の王様、たらの芽です。
薄口のしょうゆ漬け「たらの芽」と細竹の薄切りと混ぜて鰹節などの風味をつけたお惣菜風の「細竹入りたらの芽」。ちょっぴりほろ苦い、春の味わいです。

24．3．24

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://tobeya.co.jp/
e-mail　shopmaster@tobeya.co.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方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。お待ちしています。(^^)