にこにこ通信

第９４号

2013新味噌発売開始しました！

１０月１０日より今年熟成発酵した味噌の販売を開始。
１０月１２日１３日には、蔵出しイベントを開催しました。

味噌すくい。⇒
大きな樽にいっぱいの味噌を、大きいしゃもじで
すくっていただきました。
１すくいで７８０グラムもすくった方がいて、
大変お得！

毎回好評の、数当てクイズ
今回は、パックに入った大豆の粒当て
う～ん、何粒くらいかなぁ

正解は・・１３７５粒でした！
残念ながらピタリ賞はいませんでした。
３名の方に、惜しかったで賞を
プレゼントいたします！

新味噌＆漬物佃煮の試食会。
玄米味噌・黒豆味噌の
試食が人気でした

与一くんも
お疲れ様。
風が強くて
大変でした。
また来てね。

とべや　11月のおすすめ

【らっきょうたまり漬】
　　らっきょうを甘辛いたまり醤油に漬けました。
【甘らっきょう】
　　らっきょうの甘酢漬。カレーのお供に、そのままでも、どうぞ
【ピリ辛らっきょう】
　　甘らっきょうに、唐辛子の輪切りを加えて、辛みをプラスしました。

各150g入り　1袋315円

健康寿命　　健康あらかると

日本は、平均寿命が世界トップレベルの長寿大国ですが、長生きしていても、寝たきりや認知症など、日常生活に支障のある方も含まれています。

こうした中、健康上の理由で日常生活が制限されることなく生活できる期間「健康寿命」が注目されています。
平成２２年の厚生労働省の発表によると、「健康寿命」は、男性が７０．４２歳、女性が７３．６２歳でした。一方「平均寿命」は、男性が７９．６４歳、女性が８６．３９歳ですから、健康寿命との差は男性で９．２２年、女性で１２．７７年になります。この期間は、病気などで自由に日常生活が送れない「不健康な期間」というわけです。

せっかく長生きしても、日常生活に支障があったり、外出も思うようにできず、支援や介護を要する状態では、生活の質は低く、人生を有意義に過ごすことができません。本人が不本意であるばかりか、家族や社会にも負担がかかり、介護費用、医療費も増大してます。
単に寿命をのばすのではなく健康寿命をのばし、不健康な期間をなるべく短くしたいものです。

健康寿命をのばすために
食生活を充実させる
栄養バランスのとれた食生活が、健康寿命をのばす基本となります。体力と免疫力がついていれば、あらゆる病気にかかりにくくなり、またかかったとしても回復が早くなるからです。
また、「仕方なく食べる」よりも「積極的に食べることを楽しむ」姿勢が、若々しさを保つ秘訣にもなります。時にはレストランで豪華な食事を楽しむのもおすすめです。
体を動かす
体を動かすことにより、全身の血行が良くなり、体の隅々まで新鮮な酸素と栄養を行き渡らせることができます。その結果、血圧を安定させたり、血管のつまりを予防したり、新陳代謝を活発にして老化を遅らせることになり、健康寿命をのばすことにつながります。
また、筋肉の衰えを防ぐことができるので、たとえ病気になったとしても寝たきりになるリスクを減らすことになります。

楽しみを見つける
好きな趣味や娯楽など、楽しみを見つけておくことにより、毎日はりあいがあり、精神的にも充実して健康寿命をのばすことができます。

睡眠をたっぷりとる
人間の体は、活動ばかりしていては疲労が蓄積して、ついには倒れてしまいます。睡眠をたっぷりとって心身ともにリフレッシュすることが健康寿命をのばすためにも重要です。
若い世代と交流をする
　子供や孫、その他の若い世代と交流することにより、その感性に刺激されて自らも若々しく生きることができます。家族や親戚、隣近所の人などとも、活発な交流をするようにしましょう。

栃木弁講座　こわす

普通の使い方もするのですが、お金を両替することを「こわす」といいます。

「一万円札、こわしてください。」

「これ、百円玉にこわれる？」　などのように使います。

かんたんレシピ　ー味噌を使ってー

かぼちゃのゴマ味噌あえ

■材料■

かぼちゃ	１/４個
みそ	大１と１/２
砂糖	大１
みりん	大２
しょうゆ	小１/２
すりゴマ	大２

■作り方■

［１］かぼちゃは一口大に切り、やわらかくなるまで茹でる
［２］その間にゴマと調味料を混ぜ合わせておく。
［３］［１］をざるにあげて、熱いうちに［３］で和えて出来上がり。

結ばない靴ひも

運動靴を履くとき、靴ひもをきちんと結ぶのは意外と面倒。
そこで、結ばなくても良い靴ひもが登場しました。
ゴムのように伸び縮みする素材のひもに、締め具合を自由に調節できるコブ状のふくらみがついています。
きちんと締められるだけでなく、足の動きに応じてひもが伸び縮みするので、常に靴が足にフィットしやすい状態になります。
スポーツ用の靴はもちろん、足の成長の早い子供たちや、お年寄りなどにも、良いですよね。
ひもの長さが75cmと50cmの2種類でそれぞれに12種類の色があります。
価格は2本組で1000円ほど。スポーツ用品店などで販売されています。

野菜のはなし

えのきたけ

人工栽培が盛んで一年中お店に並んでいますが、これからの季節、鍋ものには欠かせない食材ですね。野生のものはエノキやコナラなどの木の根元に生えるキノコで、カサが大きく丈も短くて褐色をしています。明治時代に原木栽培が行われるようになり、昭和初期に現在のような白くて長いエノキタケが誕生しました。

エノキタケは、食物繊維が豊富なので便秘解消に力強い見方です。ノンカロリーですし、たんぱく質や脂肪の代謝をよくするビタミンB2も多く含まれるので肥満の予防に効果があります。
「レンチナン」という物質は抗がん作用があるといわれ治療にも使われ始めています。
ビタミンB1はエネルギー代謝に必要な成分で、成人病予防になりますが、水溶性なので、汁ごと食べるのが効果的です。また、ビタミンDに変わる「エルゴステロール」という物質もふくまれています。

選ぶときは、薄いクリーム色をしていて、ピンと張りがあるものを。鮮度が落ちやすいので、ぬるぬるしていないものを選びましょう。丈がそろっているほうが上級品です。
袋に入って売られていますが、袋の空気が入っていないものが新鮮です。
あまり日持ちがしないので、まとめ買いは避けましょう。保存は袋のまま冷蔵庫へ。使いかけの場合は、ポリ袋に入れてきっちり包むかさっと茹でて密閉容器にいれて冷蔵庫で保存し早めに使い切りましょう。

エノキタケに含まれるビタミンB1、B2は水溶性なので、スープにすると効果的です。あまり加熱しすぎないのがおいしく食べるコツです。

ひとりごと

今年は10月になってから台風が次々にやってきていますねぇ。
被害を受けた方々には、心からお見舞い申し上げます。
それにしても、このところ、何か気候が変ですよね。桜が咲いてしまったり…カメムシが異常発生した！と騒いでいた知人もいました。
動植物のみならず、私たちも、暑くなったり寒くなったりの変化についていくのが大変。

今回の栃木弁講座、「お金をこわす」には、私自身苦い思い出がありまして…
ン十年前の渋谷駅でのこと。
乗り越した運賃を精算しようとしたのですが、1万円札しか持ってなかったので、
駅員さんに「こわしてください！」って言ってしまいました。
もちろん駅員さんは、何回言っても「…？」。
急いでいたこともあり、必死で5回くらい言ってから、ハッと気づいたのです。もしかして、これって方言？
あわてて「くずしてください」って言い直しましたよ。
ショックでしたねぇ…
それにしても、訳わからないことを言ってても、1万円札出してるんだから「両替するのかな」って思ってくれてもいいじゃない！って思いましたが。無理ですか？

25. 10. 21

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://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、戸田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。(^^)