にこにこ通信

第１００号

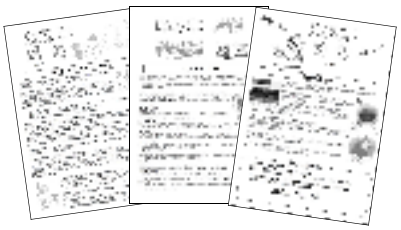
にこにこ通信

にこにこ通信、第1号は、平成18年(2006年)1月でした。
平成14年ごろから、「とべや便り」という、A4版片面の物は出していたのですが、それを少し改定して、今のかたちになりました。

月1回のペースで発行し続けるのは、大変かも、と思い、編集後記の面に「にこにこ通信は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。」と書いていますが、今のところ、毎月何とか形にし、今月で１００号を迎えました！

過ぎてみると、あっという間です。
バックナンバーを、読み返してみると、こんなこと書いてたのか、と思いますが、１００号の間には、たくさんのお客様との出会いがありました。新しい商品が生まれたり、新しいイベントを始めたり、いろいろな出来事もありましたね。当時話題になっていることなども題材にしているので、たった数年前のことでも、あぁそんなこともあったっけ、なんて思います。

にこにこ通信は、店舗にご来店のお客様や、通販ご利用のお客様にお配りしています。
「いつも楽しみに読んでるよ」「レシピ、作ってみたよ」
とか、時々声をかけていただいたり、注文書に書き添えていただいたりすることがあり、とてもうれしいものです。これからも、お声をきかせていただければ幸いです。



内容はなかなか「充実」というわけには行きませんが、
今後ともどうぞよろしくお願いします。

とべや　５月のおすすめ

◆あとひき茶漬

年代問わず人気の「しそ南ばん」の姉妹品として登場した一品。
元社員の幸子さんが、「しそ南ばんを細かく刻んでご飯に混ぜて、おにぎりにするとおいしいよ～」と言ったのがきっかけで生まれました。
「しそ南ばんきざみ」として誕生しましたが、その後現在の「あとひき茶漬」という商品名に。
細かいので、白いご飯、炒飯、納豆など、いろいろ使えて便利。

あとひき茶漬　150g入り　324円　　260g入り　540円

◆青唐きゅうり

辛いもの好きな方に大人気の「激辛青唐辛子漬」は、赤く熟す前の唐辛子をメインに、きゅうりを和えた一品。辛くて旨い！と人気です。
が、これではちょっと辛すぎ･･･でも辛いものが食べたい、そんなときちょうど良い一品。
「激辛青唐辛子漬」より、きゅうり割合が多いので、食べやすい辛さです。

青唐きゅうり　140g入り　324円

いびき

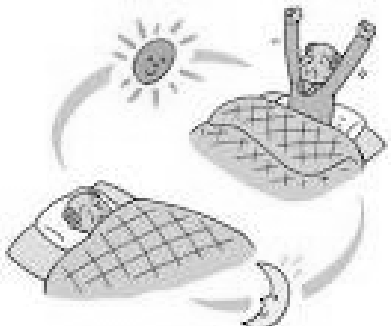
健康あらかると

いびきは、寝ている間にかくものなので、なかなか自分ではわからないものです。家族や、旅行をしたときに同室になった人などから指摘されたりなど、他人から指摘されて気がつくことがほとんどだと思いますが、いびきは、他の人の睡眠を妨害するだけでなく、あなた自身の睡眠の質も悪化させています。改善して、良い睡眠を確保したいものです。

“いびき”は睡眠中に上気道（鼻から咽頭までの空気の通り道）から出る呼吸雑音のことです。
上気道の抵抗が高くなって発生する、異常な呼吸音がいびきです。上気道の抵抗が大きくなる原因には、太って気道が狭くなったり、年をとって筋肉や粘膜が緩んだり、鼻やのどの病気で分泌物が多すぎる場合や、逆に少なすぎて乾燥する場合などがあります。

いびきには、心配のないいびきと、注意が必要ないびきがあります。

心配のないいびき



普段かかないのに疲れたときや飲酒したときだけにかくいびき、同室者の睡眠を妨げない程度の静かないびき、グーグー、ガーガーといった規則的なリズムで、本人の自覚症状がまったくないいびき、入眠時だけのいびきなどです。

ダイエット、枕の高さを調整、寝る体勢の工夫、鼻づまりの改善、アルコールを控えるなどの工夫で改善することがありますので、試してみましょう。

注意が必要ないびき

常習的な大きないびき、奇異な音のいびき、いびきをかいていなかった人が突然かきはじめた大きないびき、音質が今までと大きく変わったいびき、往復いびき、そして、呼吸が一時的に止まるいびき（睡眠時無呼吸症候群）などです。

睡眠中に長時間呼吸が停止すると、血液中の酸素が減少して、二酸化炭素が増加し、交感神経が活性化されます。このような状態が続くと高血圧が発症します。また、閉塞された気道を通過させようと強引な努力呼吸をするようになると、心臓内に大きな圧力変化が起こりやすくなります。このような状態が長期間放置されますと、脳梗塞の原因にもなる心房細動が発生しやすくなります。

注意が必要ないびきをする人は、一度、耳鼻咽喉科か内科を受診してみてください。

栃木弁講座

やっこい

「やっこい」は、「やわらかい」という意味です。

つきたてのお餅は、やっこい。

この肉、やっこくて美味しいねー。

かんたんレシピ　ー味噌を使ってー

春キャベツとたけのこの味噌炒め

■材料■４人分

キャベツ	1/2個
ゆでたけのこ	200g
豚挽き肉	200g
サラダ油	大2
塩コショウ	少々
ごま油	小1
A 味噌	大2
酒	大2
すりおろし生姜	大1
鶏がらスープの素	小1

■作り方■

［１］ キャベツは芯を取り、食べやすい大きさに切っておく
［２］ ゆでたけのこは、食べやすい大きさにスライスしておく
［３］ Aの調味料を混ぜ合わせておく
［４］ フライパンにサラダ油大１を熱し、［１］を炒め、塩コショウを振り、しんなりしたら取り出しておく
［５］ 同じフライパンに残りのサラダ油を足し、ひき肉を炒め色が変わったら［２］を入れて炒め、［３］を入れる
［６］ ［４］を戻して混ぜ、仕上げにごま油をいれて一混ぜして出来上がり

グラノーラ

グラノーラとは、オートミールやコーンフレークスなどのシリアル類の一種。シロップで味付けしたオーツ麦や玄米などの穀物をオーブンで焼き、それにナッツやドライフルーツを混ぜたものです。手軽に食物繊維やミネラル、鉄分など、栄養豊富な穀物やフルーツを手軽にがたっぷり摂れるため、健康志向の方に人気が高まっています。

愛用者は、女性が中心でしたが、俳優の高倉健さんが10年以上朝食にグラノーラを食べているということがきっかけで、男性にも広がってきました。

以前からスーパーなどで販売していましたが、人気の高まりとともに種類が増えてきています。自分で作る方もいらっしゃるようですし、専門店も登場しています。
忙しいから、と朝食を抜きがちな方にも、おすすめ。

野菜のはなし

じゃがいも

じゃがいもには、ビタミンＢ群・Ｃやミネラル成分が豊富に含まれています。特にじゃがいものビタミンＣは主成分であるデンプンに守られているので加熱による損失が少なく、効率よく摂取することが可能で、ガン・高血圧・心筋梗塞などの成人病の予防に効果的です。またじゃがいもはカリウムを多く含んでおり、体内の塩分量を調節し、高血圧を予防したり、むくみを改善する効果があります。整腸作用、便秘の改善効果がある食物繊維や、貧血の予防になる鉄分も多く、栄養豊富な野菜といえます。
購入するときは、ふっくらとして丸みのあるもの、表面に傷やしわの少ないものを選びましょう。また、じゃがいもは光に照らされると緑がかってきて、芽が出やすくなります。緑がかった部分や芽には、ソラニンという有毒物質が含まれているので注意が必要です。保存するときは、新聞紙に包んだり、紙袋やダンボールなどに入れて、光の当たらない風通しの良い場所で保存しましょう。冷蔵保存すると、でんぷん質が糖分に変わって、風味が落ちてしまいますので、常温で保存して下さい。
ところで、じゃがいもは、何科の植物かご存知ですか？答えは、ナス科。ナスやトマトの仲間です。それから、いもの部分は、正確には茎の部分なのだだそうです。

ひとりごと

これを書いている現 在、ゴールデンウィークがもう間近。早いですね～
季節はまさに春爛漫。いろいろな花が咲いていて、楽しい気分になります♪
我が家では、紫の小さいなぶどうのようなムスカリの花があちらこちらに大繁殖。
可愛らしくてきれいではあるのですが、毎年毎年、このまま増え続けたら大変かも。

４月からのＮＨＫ朝の連続ドラマは「花子とアン」。
『赤毛のアン』の翻訳者、村岡花子をモデルにしたドラマです。
『赤毛のアン』ファンだった私。ドラマの中に、赤毛のアンの物語を彷彿とさせるエピソードや台詞などがちりばめられていて、懐かしい。毎回楽しみに見ています（^^）
いつか、カナダのプリンスエドワード島に行ってみたいなぁ・・・

にこにこ通信、１００号を迎えました。何か特別な号にしようかな、なんて思っているうちに、結局いつもと同じになってしまいましたが。
ひとつの節目のような気もするし、ただの通過点のような気もするし。

２６．４．２１

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。(^^)