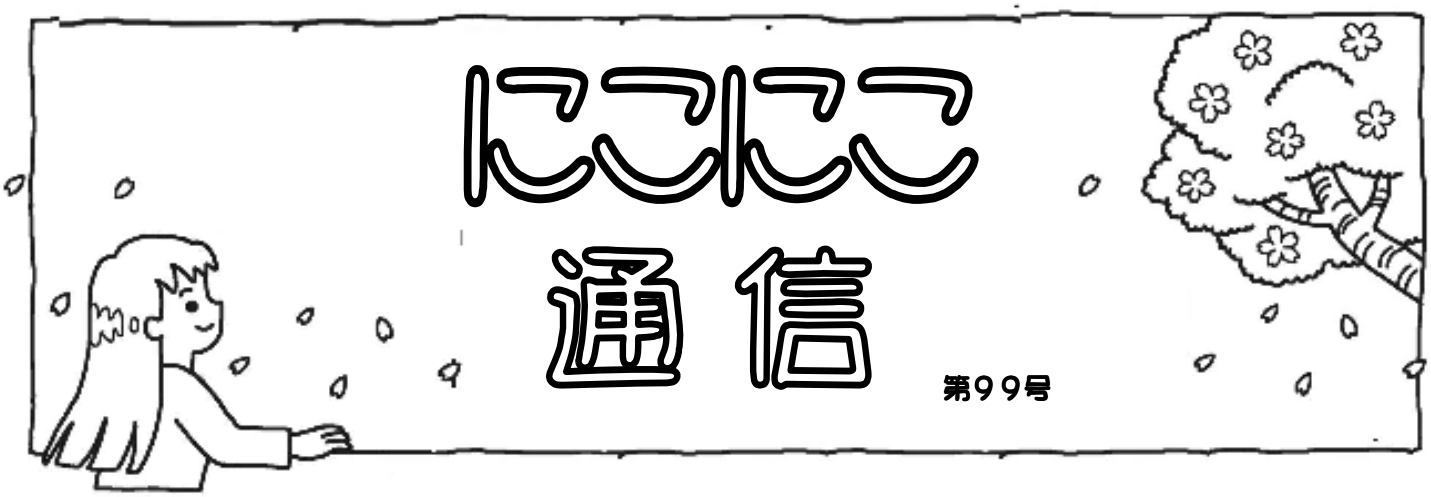

すっきり片付けて、新生活をスタート

4月は新年度となり、新年（お正月）とはまた違ったスタートの月です。お子さんのいるご家庭では、進級、進学の時期でもあります。年末の時期と違って、暖かい春は、作業をするのにも楽。この時期に、すっきり、家の中を片付けて、リフレッシュしてみてはいかがでしょう。

コツは見えるところから、少しずつ、はじめることです。
つまり自分の部屋を片付けるなら、引き出しの中は後回し。机の上や棚の上などからはじめます。また、すべて一度にやろうとするとなかなか片付かなくて嫌になってしまいます。それを防ぐためにも今日は本棚、今日は机の上、と少しずつ片付けていく。これが片付け成功の秘訣です。

【片付けるための4ステップ】

1. 全部出す

片付ける場所を決めたら、何も考えず、とにかくすべて出します。
とにかく何も考えない、これがコツです。これは動かさなくてもいいかな…と思うものも全部出します。

2. 掃除する

全部出したら、空けたところを掃除しましょう。ものが何もないので、楽にきれいにすることができます。ピカピカになった机や部屋を見ると、心も穏やかになっていきます。

3. 選別する

片付けで一番重要なのが、この選別。つまり、今後もいるものといらないものをふるい分ける作業です。いつか使うかも、高価なものだった、などの理由で、使われないまま何年もしまったままのものがあります。また、同じようなものが複数ある場合もあります。
現在、将来の、自分や家族の生活に本当に必要かどうか、よくよく考えて、不要なものは処分しましょう。

4. 場所を決めて置く

いるものの量が分かれば、入りそうな場所が判断できますので、あとは場所を決めて片付けるだけ。
コツは、使う場所の近くに、出し入れしやすいように置くことです。

とべや　３月のおすすめ

しそ南ばん

薄切りにしたきゅうりの、しその葉、青唐辛子風味の醤油漬。
お子さんから、ご年配の方まで、ファンが多い一品です。
このたび、地元の企業さんとのコラボで姉妹品が誕生しました。
大田原市、天鷹酒造さんの辛味もろみ風味と、茂木町、山星島崎さんのゆず風味
ぜひ一度お試し下さい。

しそ南ばん　160g入り　315円　　280g入り　525円
辛味もろみ風味、ゆず風味しそ南ばん　150g入り　315円

体内時計を整えましょう　健康あらかると

栄養のバランスや食事量を気遣う人はいても，「いつ食べるか」が健康に深くかかわっていることはあまり知られていません。「いつどのように食べるのか」について，考えてみましょう。

人間はからだの中に時計を持っています。これを体内時計といい，睡眠のリズムや血圧・体温の変化を正常に保つなど，生命にかかわる重要な役目を果たしています。近年の研究で人間の体内時計は、１日２５時間のリズムを刻んでいることがわかってきました。現実の生活は24時間サイクルですから，毎日１時間，体内時計を調整する必要があります。

体内時計を整えるために･･･

朝日を浴びる

眠くても，朝，決まった時間に起きることが大切です。朝の明るい日差しを浴びると自律神経が刺激されて，全身に「朝だよ」という情報が伝わり，脳の体内時計の針をリセット，つまり２４時間サイクルに合わせてくれるのです

朝食をきちんととる

もう一つ，各臓器の体内時計を調節するのが，食事です。いつも決まった時間に食事をとっていると，からだはそれを記憶して，その食事時間に合わせて消化酵素などを分泌し，栄養素を効率よく吸収する準備をします。中でも朝食は，各臓器の体内時計をリセットします。体内時計が正常に働くと，脳が活性化されて集中力が高まり，朝から活発に動くことができるようになるのです

また，朝食をきちんと摂ることで代謝アップが期待できます。そのためには，炭水化物とたんぱく質が必要です。ごはんやパンの他に，豆腐や卵，牛乳などをプラスしてみましょう。もちろん野菜も忘れずに！

食事時間は規則正しく

理想的な１日のリズムは，起床から２時間以内に朝食，朝食から１２時間以内に夕食を摂ることです。１２時間以内が困難な場合でも，早めの夕食を心がけましょう。

また、食事のエネルギー量の配分は、１日の食事エネルギー摂取量を１０としたとき，朝３：昼３：夕４の比率がよいとされています。夕食は今よりも少し軽めにして，朝食をしっかり食べるようにしてみましょう。

仕事やさまざまの事情で，夕食が遅くなる場合，揚げ物や脂の多いおかずは控えて、ご飯や麺類などの主食も少なめに、たっぷりのやさいで満腹感を感じるように、工夫しましょう。

もちろん晩酌は控えめに。

まずは出来ることから･･･

人それぞれ，生活習慣は様々です。生活リズムが乱れ，体内時計が狂ってしまった人は，早寝早起きを心がけ，朝型の生活に戻してみましょう。朝日を浴びる，朝ごはんを食べる，夜はできるだけ早く寝るといった３つを心がけることで，体内時計がリセットされ，心身ともに活力が生まれてくるでしょう。

栃木弁講座　きくっちゃねー

言うことを聞かない、人の話を聞かない、という状態のこと。

あいつは**いっこく**だから、こうと決めたら、もう人の話なんかきくっちゃねー。
（＝あいつは頑固だから、こうと決めたら、もう人の言うことはきかない。）

子供らふざけて騒いでて、人の話なんかきくっちゃねー。
（＝子供たちはふざけて騒いでいて、人の話なんか聞かない）

かんたんレシピ　ー味噌を使ってー

うどの豚肉巻き

■材料■４人分

うど(大)	2本
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	400g
小麦粉	適量
サラダ油	適量
(A)　砂糖	大さじ1と1/3
みそ	大さじ2
酒	大さじ4
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ5
水	大さじ3～4

■作り方■

[1]. うどは豚肉の幅よりやや短く切り、皮を厚めにむく。
縦に4つ割りにして酢水（分量外）にはなす。

[2] 豚肉は1枚ずつ広げ、（1）のうどの水気をふいて2～3本ずつ並べ、しっかりと巻く。残りも同様にする。

[3] 全体に小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンでこんがりと焼き色をつける。

[4] 余分な油をふき取り、（A）を混ぜ合わせて加え、煮絡める。

エッグタイマー

ゆで卵って簡単そうでなかなか難しいですよね。
半熟にしようと思ってうまく作ったつもりがカッチカチ、なんて事も・・・
そこで強い味方の登場です。エッグタイマーを使うと誰でも上手にゆで卵が作れますよ！
使い方は簡単。卵形をした、エッグタイマーを、卵と一緒に水から鍋に入れて加熱します。
ゆでるにしたがって、エッグタイマーの色が変わってきます。
“ソフト”“ミディアム”“ハード”の目盛りがついていて、茹でるにしたがって色が変わってくるので、お好みの堅さになったところで卵に水をかけて冷まします。

ただし、エッグタイマーは、急激に冷やすと割れることがあるので、一緒に水につけないこと。
また、目盛りは目安なので、何回か茹でてコツをつかみましょう。
ヒヨコやニワトリの顔がついた、かわいらしいデザインのものもあります。
デパート、ホームセンターの他、100円ショップでも
取り扱っているところがあります。

野菜のはなし

フキノトウ

フキノトウは、全国の山野に自生しています。フキノトウは、つぼみの部分にあたり、この花が咲いた後に出てくる葉が、フキです。フキノトウは、独特な香りと苦味があり、早春の食材として、てんぷらや和え物などで、古くから食べられてきました。最近では、フレンチやイタリアンにも利用されています。

栄養成分としては、カリウムを豊富に含んでいるので、ナトリウムを排泄する役割があり、高血圧や、足などのむくみを取る作用があります。
苦味成分は、「アルカノイド」と「ケンフェール」で、「アルカノイド」は肝機能を強化し新陳代謝を促進し、「ケンフェール」は活性酸素を抑える効果があります。香り成分は「フキノリド」で、健胃効果があるそうです。
選ぶときは、つぼみが閉じていて締まりがあり、周りの葉で花芽が見え始めるくらいの小ぶりのもののほうが美味しいです。保存は、ポリ袋などに入れて冷蔵庫へ入れ、早めに食べるようにしましょう。

ひとりごと

この「にこにこ通信」今号で、９９号。
早いですね～もう９年目なのです。
そんなにたくさん、私は何を書いてきたのやら。

こんなものでも、「いつも楽しみにしてるよ」、と声をかけていただいたり、ご注文のついでに感想を書き添えていただいたりすることがあり、はずかしいやらうれしいやら。

地元の方や地元出身の方中心に人気なのが、「栃木弁講座」。
ちょっと上の世代の方たちの中には、栃木弁満載で話す方も多いですが、だんだん使われなくなっているのが実情です。でも、記事を読んで、懐かしい言葉を思い出したり、笑ったりしていただいているようです。

「１００号を機会に、一度まとめてよ」との声も頂きましたが・・・

２６．３．２０

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。(^^)