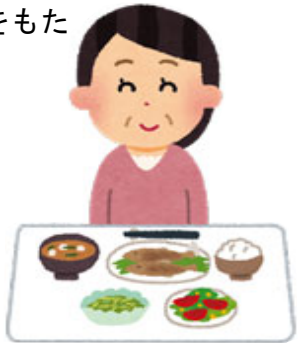
にこにこ通信

第105号

「菌活」のすすめ

美容と健康に関心の高い女性の間で「菌活」が広まっているそうです。
「菌活」とはキノコやヨーグルト、塩麹、味噌などに含まれる、カラダに良い効果をもたらす菌を積極的に取り入れた食生活を送ること。もちろん男性にもおすすめですよ。



体に良い菌を積極的に摂るには

身体に良い菌が入っている食材は、スーパーやコンビニエンスストアなどで気軽に手に入って、食生活に取り入れやすいものばかりです。

・きのこ類　・みそ　・納豆　・漬物(ぬか漬など。浅漬以外)　・キムチ
・麹（塩麹、醤油麹など）　・チーズ　・ヨーグルト　・甘酒　など。
なめこのみそ汁などは、菌（きのこ）と麹菌を同時に食べることができますね！

菌を摂ると健康と美容に良いことがたくさん！

きのこ　免疫力アップのほか、肌荒れ防止に役立つビタミンB群を豊富に含んでいます。
きのこそのものが菌なので、「菌活」の最大の食材として注目されています
食物繊維も豊富な上に、低カロリーなので、ダイエットにもぴったりの美容食材です。

乳酸菌　ヨーグルトを作るときのビフィズス菌やガセリ菌も乳酸菌のひとつです。
発酵した漬物には、植物性の乳酸菌が含まれています。
乳酸菌は、花粉症予防の1つとしても知られています。

納豆菌　納豆菌は血栓を溶かす作用があり動脈硬化の予防が期待されています。

麹菌　味噌、塩麹などに含まれる麹菌は整腸作用があるので便秘予防になります。

スーパーやコンビニで、気がついたら買うようにしたり、外食するときにも意識して選ぶなどしたりすると長く続けられますよ。ぜひお試しくださいね。

とべや　10月のおすすめ

秋はきのこの季節。おいしいきのこをお召し上がり下さい。

【きのこ三昧】
ひらたけ、しめじ、なめこの３種類のきのこを佃煮にしました。
そのまま召し上がるのはもちろん、きのこご飯の素にも使えます。
（米２合に１５０ｇ１袋、米３合に２６０ｇ１袋を炊き込んで下さい）

【しいたけ旨煮】
肉厚の香りの良い椎茸を姿のまま煮含めました。薄切りにして混ぜご飯やお寿司の具としてもお使い下さい。

きのこ三昧	１５０ｇ入	３２４円	２６０ｇ	５４０円
椎茸旨煮	１５０ｇ入	３２４円	２６０ｇ	５４０円

正しい姿勢で腰痛予防　健康あらかると

日常的な姿勢が原因で、さまざまな不調が現れてくることがあります。腰痛もその一つ。
姿勢を正しくすることで腰痛対策をしましょう。

イスに正しく座る
イスに座るときの正しい姿勢は、股関節と膝頭が水平、もしくは股関節より膝頭がほんの少し高くなり、足の裏がしっかりと床についていることが望ましいです。
こうすることで背骨と首がしっかり伸び腹筋に力が入ります。
椅子が高い場合は、足元に菓子の空き缶や、雑誌を重ねたものなどをおきましょう

正しく座ることで集中力も増すので仕事もはかどります。子どもの勉強机のイスの高さなどもチェックするとよいでしょう。この基本姿勢は、ソファでくつろぐときや、車の運転をするときにもあてはまります。

座ったままで腹筋を鍛える
座っている姿勢でも腹筋をゆるませないことが、腰痛予防には大切です。
腹筋を鍛えるといっても、特別な運動をするのは大変ですが、仕事の合間、喫茶店でおしゃべりの途中、電車に乗っているときなどにできる簡単な方法があります。
　(1) 片足を上げて１０秒キープ、ゆっくりおろす。(2) もう一方の足も同様に。
これを繰り返します。慣れてきたら、秒数や回数を増やすとよいでしょう。
１日何回か、気がついたときにやる習慣をつけると、より効果的です。
腹筋が鍛えられ、お腹がへこみ、便秘解消になるなど、２週間ぐらいで効果が実感できますよ。

若々しい立ち姿勢を保つ
良い立ち方とは、両足に均等に体重がかかり、背骨はまっすぐ上下に伸びて、頭もまっすぐに支えられていることです。正しく立つためには、足裏全体で床を踏みしめるようにします。ここでも腹筋を意識して、下腹が前に出ないように気をつけましょう。

寝るときは胎児姿勢で
寝るときに、横向きになって両膝を抱えるような胎児姿勢にすると、腰の前湾を減らせるので、腰が楽になります。

太りすぎに注意！
太ると、お腹周りが大きくなり、重心が前に出ますから、どうしても立ったり、座ったり、歩いたりする際に体が反ってしまい、腰への負担は増大します。体重増は腰痛だけではなく、血圧や血糖値の上昇にもつながり、生活習慣病の予備軍にもなってしまいますので注意しましょう。

栃木弁講座

もじゃくる

紙をくしゃくしゃに丸めることを「もじゃくる」と言います。

その紙、**もじゃくって**捨てといて。

その新聞、まだ読んでないから**もじゃくっちゃ**ダメだよ

かんたんレシピ －味噌を使って－

味噌ぎょうざ

■材料■

餃子の皮	２４枚
豚挽き肉	１５０ｇ
キャベツ	２枚
にら	１/２束
にんにくすりおろし	１片分
生姜すりおろし	小１
味噌	大１
ごま油	小１
こしょう	少々

■作り方■

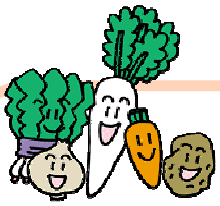
［１］ キャベツはみじん切りにして塩少々（分量外）をふって軽くももみ、水気を絞る。にらは小口切りにする。
［２］ ボウルに、皮以外の材料をすべて入れ、手でよく混ぜる
［３］ ［２］を皮で包む
［４］ フライパンにサラダ油（分量外）を中火で熱し、餃子を並べ、水１/２カップを入れてフタをして水分がなくなるまで焼く
［５］ フタを取って程よい焼き目がつくまで焼く

お好みで酢・ラー油・醤油をつけて召し上がれ！

けん玉

もともと日本の遊びの1つであったけん玉が、海外で大ブームになっています。
アメリカの若者が日本のけん玉を持ち帰ったのがきっかけだそうです。
けん玉といっても、日本の伝統的な遊び方とは一味違う、いろいろな技があります。
その技を音楽に合わせて次々と決めたり、屋根の上や断崖絶壁でプレイしたりする動画が、インターネットの動画サイトで話題となり、ファッション性の高い遊びとして火が付きました。
ヨーロッパやアジアにも広がってきて、逆輸入の形で日本でもブームになり、原宿をはじめとした日本の若者の間で人気を呼んでいます。
遊び方だけでなく、けん玉そのものも違っていて、従来のものとは違った輸入品。
カラフルで斬新な見た目と、新しい技を決めやすくするために滑り止めがついてます。

けん玉は、初心者でも、少し練習すれば上達することができますし、値段もそんなに高くなく、軽くて小さいので持ち運びも楽、と良いことずくめなのも人気の理由のようです。



野菜のはなし　さといも

山で採れる山いもに対し、里で採れるから里いも。
主成分はでんぷんです。その他に、たんぱく質、ビタミンB群、ビタミンCなどのほか、食物繊維が豊富です。
いも類の中では、もっとも低カロリーなので、ダイエット中の方にもおすすめ。
また、カリウムが含まれているので、高血圧予防に効果がありますし、ぬめり成分のガラクタンは、脳細胞を活性化させ、免疫力を高める効果があるといわれています。

泥付きで皮に適度に湿り気があり、丸く太ったもの、持った時にずっしり重く指で押しても硬いものが新鮮です。おしりをチェックして、ふかふかしているようなのは、傷んでいる証拠です。また、乾燥して古くなると表面がひび割れたりします。ひび割れたものは避けましょう。

保存するときは、湿らせた新聞紙で包むか紙袋などに入れ、風通しのよい室内で保存します。低温・乾燥に弱いので冷蔵庫には入れないでください。

ひとりごと

さといもを記事にしましたが、私のオススメは「さといもごはん」。
皮をむいて適当に切ったさといもを、ご飯と一緒に炊き込みます。味付けはお酒と塩と香り付けにお醤油を少々。さといものぬめりがお米にからんで、おいしいです。

そして、もう一つ、「ひょろいも」。さといもを収穫した時の、小さい芋をゆでるだけ。
皮をつるんと剥いて、お醤油をつけて食べるというシンプルなもの。
こんなにシンプルなのに、おいし～。

小さい頃から食べていたこれを、「ひょろいも」というのを、実は、大人になってから聞きました。方言なのか、その人が言っていただけなのか。
それにしても「ひょろいも」！！　なんてぴったりなネーミング。
それ以来、「ひょろいも」という名前にもファンになった私でした。

さて、いよいよ今年も新味噌の蔵出しです！
異常気象な夏でしたが、お味噌は順調に発酵しております。
炊き立ての新米と、香り高いお味噌汁。日本人でよかったー　と思える瞬間。

H26．9．20

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。(^^)