にこにこ通信

第106号

世界有数の火山国、日本

御嶽山　噴火！

長野県と岐阜県にまたがる「日本百名山」の一つ、御嶽山（おんたけさん、３０６７メートル）が９月２７日噴火しました。好天気に恵まれた秋の登山シーズン、しかも土曜日お昼ごろであったことから、多くの登山者が噴火に巻き込まれ、多数の死傷者を出しました。被害にあわれたかたがたには心よりお見舞い申し上げます。

御嶽山の噴火は２００７年３月以来のことで、今回の噴火後、気象庁は御嶽山の噴火警戒レベルを、５段階のうちレベル３の「入山規制」に引き上げました。

国内47の火山は100年以内に噴火の可能性

気象庁は過去1万年以内に噴火した火山を「活火山」としています。海底の火山を含めて、日本には１１０の活火山があり、その数は世界全体の７％に相当します。つまり、日本は世界有数の火山国なのです。

気象庁による監視システム

１１０の活火山のうち、御嶽山も含めた、４７の火山は「今後１００年程度の間に中長期的な噴火の可能性がある」とされていて、気象庁が、地震計、カメラなどを設置し２４時間体制で監視しています。

しかし、噴火のタイプや前兆となる地震の起き方は火山によっても異なるため、噴火の予知には限界があるということです。

今回の噴火を受けて、１０月１０日、気象庁ホームページに「火山登山者向けの情報提供ページ」が設置されました。日本地図上から情報を見たい火山をクリックすると、各火山ごとの「噴火警報・予報」「火山活動の状況」「防災等の警戒事項等」「噴火警戒レベルの説明」「火山防災マップ」の情報が見られます。地元の方々、登山の予定がある方などは是非活用して下さい。

私たちの生活と深いかかわりのある活火山

活火山はいづれも、人々の生活や、歴史、文学を彩った名峰です。また、日本各地で観光資源となっている、豊富な「温泉」の源でもあります。しかしながら、私たちの暮らしと深く結びついた山々も、長い歴史の中で、時には「燃える山」としてふもとの人々を苦しめてきたのも事実。今回の御嶽山の噴火災害は、活火山と私たち日本人の「付き合い」の仕方をあらためて考えさせられます。

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324円

めまい　健康あらかると

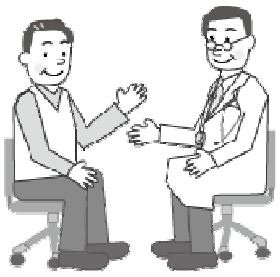
めまいを感じるといっても、いろいろなめまいがあります。
心配の無いものもありますが、大きな病気が原因のこともありますので、正しく対処することが大切です。

脳の異常をチェック
突然めまいを感じたら、まずは脳の異常をチェックをします。
めまいがあると同時に、顔がゆがむ、腕を上げると左右で高さが違う、ろれつが回らない、手足のしびれや麻痺がある、などの症状があるときは、脳梗塞の疑いがあります。
これらの症状が１つでもあてはまるような場合はすぐに救急車を呼びましょう。しばらくして、これらの症状がおさまってきたとしても、放置してはいけません。早期治療をすることで、後遺症が抑制されることがあります。

たちくらみのようにめまいと同時に意識がなくなるような時は、脳の血液循環の異常が考えられます。
栄養不良による貧血や起立性低血圧が原因であることもありますが、心臓の異常の場合もあります。

耳の異常をチェック
地面がぐるぐる回るようなめまいは、メニエール病や突発性難聴など、耳の異常を疑う必要があります。
耳鳴りや耳の閉塞感があったり、聞こえにくいなどの症状がともなうことがあります。
まずは安静にして、できるだけ早く耳鼻科へいきましょう。

安静にする
上記のような異常が伴わない場合、めまいの症状があるということは、平衡感覚が乱れている状況ですので、安静にして症状が落ち着くのをまちましょう。無理に動くと転倒の恐れもあります。



歩いているときは、安全な場所でそのまましゃがみます。
運転中は、路肩などに停車して落ち着くまで休みましょう。
横になれる場合は、横になってやすみます。
なるべく、目に入る刺激を減らすように、暗くして、テレビやパソコンも消しましょう。音による刺激もへらして、静かにします。
頭を動かすと、平衡感覚がさらに乱れてしまうので、頭は動かさないようにします。

すぐにおさまらない場合や、めまいを繰り返す場合も、大きな病気の前触れかもしれません。一度受診してみましょう。めまいを専門とした「めまい科」もあります。

栃木弁講座　がさばる

「がさばる」は「かさばる」ことです。

そんなに大きいぬいぐるみ買って、**がさばって**しゃーねーな。
（そんなに大きいぬいぐるみ買って、かさばってしょうがないな）

何もって来たんだか、ずいぶん荷物が**がさばって**んね。
（何をもって来たのか、ずいぶん荷物がかさばってるね。

かんたんレシピ　－味噌を使って－

卵黄の味噌漬

ウニのような、まったりとした味わいに。ぜひお試し下さい！

■材料■

味噌　　１００ｇ
酒　　大１
卵黄　　２個
保存容器　小さなタッパなど
ガーゼ

■作り方■

［１］味噌と酒を混ぜ合わせ、保存容器に２/３量を入れてガーゼを敷き
　　スプーンで卵黄を入れるくぼみを２つつくる
［２］卵を割って卵黄と卵白を分け［１］のくぼみに卵黄を１つづつのせる
［３］ガーゼをかぶせて、残りの味噌をそっとのせ、冷蔵庫に入れ半日～
　　３日くらいおく

半日だとまだ固まりきらないとろっとした状態。３日めだとよく漬かった状態で味も濃くなります。
卵ご飯、酒の肴、サラダ、和え物などにもどうぞ。

ユーグレナ

ユーグレナとはミドリムシのこと。最近注目の健康素材です。
ムシときくと、食べるのに抵抗を感じますが、ワカメや昆布と同じ藻の仲間で、虫ではありません。体長約0.05mmの単細胞の微生物で、光合成を行います。
とはいっても、動物のように細胞を変化させて移動することもできるという、植物と動物の両方の性質を兼ね備えている生物です。
そのため、栄養素も植物としての栄養素(ビタミン13種類、ミネラル10種類)と、動物としての栄養素(アミノ酸18種類、不飽和脂肪酸13種類)をバランスよく含んでいるのです。
おまけに、ミドリムシの栄養吸収率は93%と高いので、効率良くこれらの栄養を吸収することができます。さらに、老廃物や有害物質を体外に排出したり、コレステロールや中性脂肪を吸収する働きもあります。
こんなに良いこと尽くめのユーグレナ。粉末状にした粉やカプセルのほか、ミドリムシを使った飲料、お菓子、パンなどが次々と販売されています。

野菜のはなし　ぎんなん

ぎんなんの食用にしている部分は、は銀杏（いちょう）の樹の実の中の、さらに殻に包まれた胚乳種の部分です。銀杏は“活きた化石”と言われるほど大昔からある樹木で、雄の木と雌の木があり、実がなるのは雌の木だけです。実は黄色いさくらんぼのような形をしていますが、非常に臭いが強く、果肉は食用にはなりません。

ぎんなんは栄養価が高い食材で、でんぷん、カロチン、ビタミンＣなどを含んでいます
また、カリウムをはじめ、マグネシウムやリン、鉄など、骨を作るのに欠かせないミネラルも沢山含んでいます。
中国や日本でも、古くから民間療法で活躍しており、せきや痰、また、夜尿症にも効くそうです。

ただし、一度にたくさん食べると消化不良を起こしたり、のぼせたり、鼻血を出したりする事がありますので、 食べ過ぎないようにしましょう。 大人でもせいぜい１０粒程度、お子さんはさらに控えてください。生食も避ける事。

選ぶときは、殻につやのある白いものを。粒が大きくて、よく乾燥したもの、中身が詰まっているものを。　殻が黒ずんでいるものは古くなった証拠なので、避けましょう。

ひとりごと

秋の味覚がいろいろ出回る中、弊社でも「新味噌」を販売開始です！
10月17日～23日、例年通り「蔵出しセール」の開催です。
年に一度、味噌と関連商品がお買い得のチャンス。是非ご利用くださいね。

また、期間中の18･19日には、直売店で「蔵まつり」を行います！！
お天気に恵まれますように。

今号の「栃木弁講座」何にしよう･･･と調べているうちに、「がさばる」が方言だということが判明！
えぇっ！本当っ？？衝撃の事実です。
実は、記事にした今でも、信じられない思いでいます。

26. 10. 17

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。(^^)