にこにこ通信

第113号

8時59分60秒

今年の７月１日、午前８時５９分５９秒と９時００分００秒の間に、「５９分６０秒」という「うるう秒」が挿入されることになっています。

かつては、地球の自転を基準にして「１日」の長さが決められ、その２４分の１を１時間、その６０分の１を１分、さらにその６０分の１を１秒とする「天文時」でした。しかし、時間を測定する技術が進歩して、原子時計で正確な時間が測定できるようになると、実は、地球の回転速度にはムラがあり、いつでも同じ速度で回転しているわけではないことがわかってきました。

地球の回転速度のムラがあることによって、「天文時」と原子時計による「原子時」のずれが生じます。そのずれを修正するために「うるう秒」を実施するというわけです。地球の自転速度は、原子時計と比較されながら常に観測が続けられていて、「天文時」と「原子時」との差が±0.9秒の範囲に入るように、うるう秒による調整がおこなわれることになっています。

うるう秒は世界標準時で、１２月か６月の末日の最後の秒、それでも調整しきれない場合には３月か９月の末日の最後の秒でおこなわれることになっています。時差がありますので、日本では午前８時５９分の最後の秒で調整がおこなわれることになります。

１９７２年に最初のうるう秒による調整が開始されて以来、２０１４年末までに２５回のうるう秒が挿入されました。将来、いつうるう秒が実施されるかは、地球の自転速度の変化を長期にわたって予測することができないため、わからないそうです。

たった１秒ですが、コンピューター社会の今、思いもよらないトラブルが起きることがあるので、関係機関は対策を進めているそうです。

とべや　６月のおすすめ

◆きゃらぶき

やわらかい蕗を丁寧に煮て佃煮にしました。
薄味に仕上げてありますので、食べやすい一品です。
ちなみに、きゃらぶきとは、漢字でかくと伽羅蕗。出来上がりが、伽羅色なのでついたそうです。
伽羅とは、かって最も珍重された香木のひとつです。

佃煮きゃらぶき　150g入り　324円　　260g入り　540円

◆しいたけきゃらぶき

やわらかいふきと、しいたけの薄切りをあわせて佃煮にしました。
ふきの風味としいたけの香りが魅力の一品。

しいたけきゃらぶき　140g入り　324円

耳鳴り

健康あらかると

実際になっていない音がなっているように聞こえることを耳鳴り又は耳鳴（じめい）といいます。
飛行機の離着陸時やトンネルに入ったときなど、一時的な耳鳴りは誰にでもあるので問題はありませんが、何度も続く場合や、耳鳴りで日常生活に支障がある場合などは注意が必要です。

耳鳴りには、大きく分けて、**「他覚的耳鳴」**と**「自覚的耳鳴」**があります。
「他覚的耳鳴」は、聴診器などを使えば他の人にも聞こえるもので、体のどこかに雑音を発生させる原因があるのものです。
「自覚的耳鳴」は、本人にしか聞こえないもので、その原因はいろいろなものがあります。
外耳炎、中耳炎、メニエール病など、耳に原因がある場合以外に、高血圧、脳腫瘍、脳梗塞などの病気が原因のものや、ストレスや老化が原因の場合もあります。

耳鳴りの症状
耳鳴りが起きる場合、その原因によって、耳鳴りの症状は異なります。また、それ以外の症状が一緒におきることもあります

耳鳴りの症状と原因
●耳鳴りが片方から聞こえる・・・・突発性難聴、メニエール病、聴神経腫瘍など
●耳鳴りが両耳から聞こえる・・・・老人性難聴、騒音性難聴など
●ザーという低音の耳鳴りが聞こえる・・・・耳垢栓塞、耳管狭窄、耳硬化症など
●キーンという金属音が聞こえる・・・・メニエール病、突発性難聴、ストレスなど

耳鳴り以外の症状
●耳が遠くなる・・・・突発性難聴、老人性難聴、耳垢栓塞、耳管狭窄、耳硬化症、メニエール病、薬の副作用など
●めまいがする・・・メニエール病、内耳や脳の血行障害、脳腫瘍、脳卒中や頭部外傷の後遺症など
●自分の声が響く・・・耳管狭窄、中耳炎など
●全身に不快感がある・・・自律神経失調症、更年期障害、ストレスなど
●頭痛、肩こり、動悸・・・高血圧、低血圧、貧血など

耳鳴りは、その原因がわかっている場合は、原因を取り除くことで治療することができます。
まずは、病院を受診して相談しましょう。

栃木弁講座

もみだす

「もみだす」とは、雑巾やふきんなどを、揉み洗いしてしぼることをいいます。

「台ふきん、もみだして、テーブルを拭いておいて。」

「雑巾が汚れたからもみだしてくるね。」　　などのように使います。

かんたんレシピ　－味噌を使って－

油揚げのネギみそチーズ焼き

■材料■　（油揚げ１枚分）

油揚げ		1枚
A	味噌	大１
	砂糖	小１/２
	みりん	大１
	ネギ	３ｃｍ位
	（小口切りにしておく）	
とろけるチーズ		大２

■作り方■

［１］Ａを混ぜておく
［２］アルミホイルに油揚げを乗せ、［１］を均等に広げ、とろけるチーズをのせる
［３］オーブントースターで３～４分焼き、チーズが溶けたら出来上がり

食べやすい大きさに切ってどうぞ

生前に遺影撮影

「終活」なる言葉も誕生し、人生の終末への準備をする方が増えてきました。
その一環で、最近では「遺影撮影会」が人気だそうです。
元気なうちに、自分らしい写真を撮っておこう、と60代後半～70代の方々が中心に、ポジティブな気持ちで気軽に参加しているようです。
撮影の時には、自分のお気に入りの服を着て、専門の方にメイクをしてもらったり、プロのカメラマンが、その人が一番きれいに見える角度やポーズを探して撮ってくれるので、皆さん楽しんで撮影されているようです。
遺影とは言っていますが、一年に一回、記念撮影のように撮影している方もいらっしゃるとか。

葬儀を行うときに、写真を探すのに苦労するケースが多いことから始まったそうです。
遺影は実は一生のうちで一番たくさんの人に長い間見られる写真です。
「遺影を撮影すると長生きをする」とも言われているそうですよ。

野菜のはなし

お茶

中国では紀元前からお茶を飲んでいたといわれ、日本には、遣唐使の留学僧によって伝えられたといわれています。その後、日本独自の茶文化が生まれ、江戸時代には庶民までお茶を飲む習慣が広まりました。
緑茶には、カロテン、ビタミンＣ、Ｅなどのビタミン類と、渋み成分のタンニン、苦み成分のカフェイン、うまみ成分のテアニンが豊富に含まれています。タンニンはポリフェノールの一種で、抗酸化作用、抗菌、血中コレステロールの低下、ガンの予防などに効果があるとされています。

緑茶は蒸して発酵を防ぎますが、発酵させて作るのが、烏龍茶や紅茶です。
５月にでる新芽のみを摘んで作る一番茶を「新茶」と呼びます。初夏から夏にかけて摘まれる二番茶、三番茶は、タンニン、カフェインが多くなるそうです。

お茶の栄養を無駄なくとるには、食べるのがいちばん。
この時期、手に入るなら、新芽をつんで天ぷらにするとおいしいです。
また、お茶がらには、実はニンジンの２．４倍のβカロテンやほうれん草の２５倍のビタミンＥなどの栄養成分含まれています。捨てずにふりかけ、佃煮、炒飯、かき揚げなどのお料理に利用してみてはいかがでしょう。粉末のものも売られているので、そちらを利用するのも良いですね。

ひとりごと

5月というのに、台風が来たり、30℃を超える日があったり・・・
それに合わせて生活するのも一苦労。
体調をくずされませんよう、ご自愛くださいませ。

とべやでは、みその仕込みがそろそろ大詰め。
仕込みを終えた味噌たちは、倉庫で眠っておりますが、こう暑い日があると、こうじ菌が目を覚まし、活動を開始しているかもしれません。

今年は、味噌たちに音楽を聞かせております。
今、聞かせているのは、モーツァルトの交響曲第36番「リンツ」、交響曲第３８番「プラハ」ですが、室内楽やピアノ曲なんかにしてみようかなぁ・・・

私たち人間には、癒し、心の安定、リラックス、さらには頭がよくなる、などの効果があるといわれるモーツアルトの音楽。お酒や味噌・醤油などの発酵食品の他、乳牛や野菜にも使われていて、微生物の活動が活発になり、味がまろやかになるのだとか。
味噌たちが、リラックスしてのびのび発酵してくれたら、さらに美味しい味噌になるでしょう。
もちろん、お客様からお預かりしている味噌も、一緒に聞いていますよ（＾＾）
秋の蔵出しをどうぞお楽しみに♪

２７．５．２０

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。(^^)