

# にっこにっこ 通信

第16号

2007. 4. 20 発行

## レジ袋を減らしましょう

買い物をすると、ほとんどのお店でレジ袋が無料で配られたり、入れてくれたりするレジ袋。その数は、日本全国で年間300億枚、1人では買い物をしない乳幼児を除けば国民一人当たり年間300枚といわれています。環境を守ることの必要性が切実に叫ばれている昨今、このレジ袋を減らすことが解決の打開策のひとつになるのではと、考えられています。

そうは言っても、こうしてタダでもらったレジ袋は、その後再利用されることも多いです。生ゴミの袋やゴミを捨てる時の中袋、野菜の保存袋、その他いろいろ……。もしレジ袋がなければ、お金を出して、これらのための袋を買うので、ゴミの量は減らないのでは、という意見もあります。そう言われるとそんな気もしてきますね。実際に調べてみると(平成14年の杉並区の調査)ゴミの中に含まれるレジ袋のうち、約7割が単なるゴミとして捨てられていたそうです。



レジ袋を減らすために、マイバッグを持参しましょうという動きがあります。自治体で買い物袋を配ったり、スーパーでは、マイバッグを持参した人には、スタンプを押してそれが貯まると割引をしてくれたり、工夫をしているところもありますよね。良いとは思っても、いざとなると、つい忘れてしまったり、面倒だったり、タダでもらえるものはもらった方が得、みたいな部分もあるのでしょうか？効果は今ひとつのよう。ついに、レジ袋を有料にしようとか、税金を掛けようなどというところまで来てしまいました。

レジ袋は実にさまざまな業種・場面で使われているので、不必要に使われていることが多くある反面、無くては困るという場面も多いと思います。すべてを一斉に有料といっても無理があるのも現実です。

レジ袋は石油から作られます。業界団体の試算では一年間に日本が輸入している石油の一日分＝約56万キロリットルがレジ袋になっているといいます。レジ袋が捨てられて焼却される時にも石油が使われるわけですから、マイバッグの持参が徹底されれば、さらに多くの石油が消費されずに済む訳です。レジ袋を使わなければ、日本中の家庭で消費するエネルギーの1.3%が節約できるという試算もあります。

ゴミとして捨てられるレジ袋の他に、きちんと捨てられずに山や海で散乱してしまっているものもあり、別の環境問題にもなっています。イルカやウミガメは、海に漂うレジ袋をクラゲと間違えて飲み込んで、それが原因で死んでしまいます。陸地に住む動物も、食べ物の匂いがついたレジ袋を飲み込んで死亡してしまうケースが後を絶ちません。

つい30年位前は買い物袋(カゴ)を持って買い物に行くのは普通だったのです。近頃では、買い物用マイバッグのおしゃれなものや便利なものいろいろ発売されていますし、雑誌などに、マイバッグの作り方が掲載されていたりします。お気に入りを見つけて、面倒がらずに持ち歩きましょう。男性の方もね。慣れてくると、レジ袋をもらわない生活は気持ちのよいものです。

それともう一つ、商品を1つだけ買ったときなど、レジ袋が必要のない時は、断りましょう。

# 薬の飲み方

# 健康あらかると

薬を飲む時は、どんなものでもコップに一杯の水か白湯で飲んでください。多目の水で飲んだほうが胃の負担が少なくて済みます。水なしで薬だけを飲み込むのは、食道や胃を荒らしてしまいますのでやめましょう。

薬の種類にもよりますが、お茶・コーヒー・ジュース・牛乳などで飲むと、吸収が悪くなって効きが悪くなったり、逆に効き過ぎて副作用が現れたりすることがあります。

アルコール飲料はもちろんダメです。

小さいお子さんなど、飲みにくい場合は、病院で相談して下さい。



「食後すぐ」という指示の時にはふつう食後30分以内に飲みます。食事をしなかった時でも、一般的には食事の時間のころに、一回分を飲んでください。ただし、薬の種類によっては例外がありますので、病院で相談してください。

飲み忘れたときは、気が付いた時にすぐに飲むようにしましょう。次の食事の時間に近いような場合は、4時間らい間をあけて、食事とは関係なく回数をきちんと飲むようにします。

吐き気止めや食欲増進の薬など、食前に飲む薬を飲み忘れた時は、食後でもかまいませんので気づいた時に飲みます。

「食間」という指示は、食事をする間に飲むのではなく、食事と食事の間という意味です。食後2時間くらいを目安に飲みます。忘れてしまった時は、気が付いた時に飲むようにしてください。

「寝る前に」という時は、就寝の20～30分前に飲んでください。寝たまま飲むのはできるだけ避けましょう。

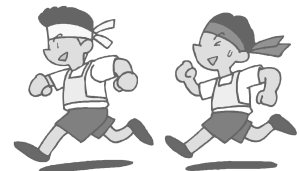
「〇時間ごと」という薬は、できるだけ時間を守って飲んでください。30分～1時間程度なら前後しても問題ありませんが、それ以上はずれないようにしてください。



いずれにしても、病院で処方された薬は、決められた飲み方で飲みましょう。また、飲み忘れたり何かあったときには、自分で判断せずに、主治医に相談してください。勝手に量を調節したり間隔や回数を変えたりせずに、指示をきちんと守って飲んで下さい。

## 栃木弁講座

### ひっこぎる



「くじく」「ひねる」「筋をちがえる」などの意味で、足首に使うことが多いです。

「急に駆け出したら、足ひっこぎっちゃった。」

「よおーく準備運動しないと、ひっこぎっちゃーかな。」



かんたんレシピ -味噌を使って-

# たけのこの山椒味噌あえ

食べる直前に混ぜて下さい



## ■材料■

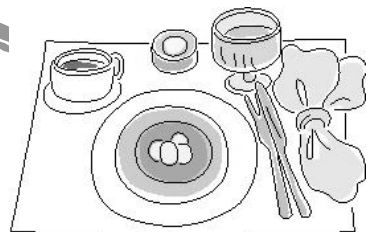
たけのこ	適量
味噌	大3
みりん	大2
砂糖	大2
山椒の葉	20g位

## ■作り方■

- [1] たけのこはゆでて食べやすい大きさにカットする  
(茹でたけのこの場合は一度軽くゆでておく)
- [2] 山椒味噌を作る。山椒の葉は飾り用の一枚を残して、すり鉢でよくあたり、香りを出す。そこに味噌と砂糖を加えてよくすり混ぜる。みりんを加えてペースト状になるまで良く混ぜる。
- [3] 山椒味噌が入っているすり鉢にたけのこを入れて軽く混ぜる。器に盛り、残しておいた山椒の葉を飾る。

## ランチョンマット

ランチョンマットは、食事の時に食器の下に敷く敷物。ランチョンマットを使うことによって食卓に“彩り”が生まれ、皿に盛られた料理がちょっとよそいきの感じになります。素材や色が本当にさまざまなものがあるので、誕生日や内輪のパーティーなどの行事をより華やかに演出したり、季節感を表したりするのにとても役立ちます。また、毎日の食卓に使うことで、落ち着いた穏やかな雰囲気になるでしょう。色違いを揃えて、家族がそれぞれ自分用を決めておいたり、食事の内容やその日の気分を変えたりという使い方も出来ます。



ところでランチョンマットは、Luncheon(昼食)+mat(敷物)の和製英語。  
外国では通じません。英語ではplace matというそうです。



## 教えて。マナー

### ラッピングの慶弔

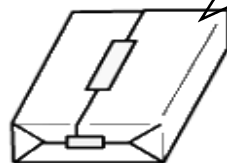
贈り物のラッピングをする時、キャラメル包み(合わせ包み)は簡単ですが、お祝い事かお悔やみかで重ね方が違いますので注意が必要です。

御祝ごと全般の贈り物は、箱の裏面を上にした時に包装紙の合わせ目が右側が上に来るように包みます。御見舞いやお返し(内祝)も同じです。  
お悔やみごとのときは、反対に左側が上になるようにします。

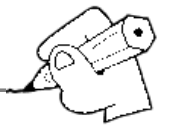
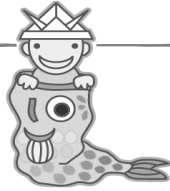
これは、のし紙・掛紙の重ね方と同じになります。

箱の上下を間違えてしまうと、裏面に返した時に慶弔が逆になってしまうことになるので、気をつけてください。

御祝のときには  
箱を裏面にした時  
こちら側が上になるように



# ひとごと



先日、車で出かけたときのこと。帰りが夜遅くなってしまいました。東北自動車道を走っていて、気が付くと、まわりを走る車のほとんどが大型のトラックです。こんな時間になると、毎日そんな状況なんですよね。海から、山から、工場から、畑から・・・の荷物を夜通し運ぶ運転手さんが大勢いるんです。そんな中、とべやでも毎日お世話になっている、ネコのマークのトラックもありましたよ。毎日集荷してもらって、当たり前のように翌日届けられる荷物たちも、こうやって運ばれているお陰なんですねえ。

親戚の家に竹やぶのある家があって、毎年掘りたてのタケノコをたくさんもらって食べています（^^）。小僧たちが小さい時には毎年タケノコ掘りも楽しませてもらっていました。ところが、竹やぶのある家にしてみればそんな楽しい話ではないようで、毎年季節になると生えてきてしまうタケノコ。タケノコのうちに取ってしまわないと大きくなってしまっていて困るんだと言って、毎日見に行っては目の敵のように取っています。で、食べきれないタケノコの引き取り手も必要、なようで、我が家が役に立っている(!?)ようです。お陰で季節にはタケノコ三昧の日々。タケノコ掘り、今度手伝いに行きますねっ！

(と、毎年言ってるのですが、いつ来るかわからない私のことなど待っているられないのでしょうか。掘りたて茹でたて、ホカホカの最高のを届けてくれるのです。感謝！)

H19. 4. 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://www.ne.jp/asahi/ootawara/tobeya/>

e-mail [tobeya@info.email.ne.jp](mailto:tobeya@info.email.ne.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客様など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。