にこにこ通信

第49号　　2010．1．20発行

笑う門には福来る

笑う門には福来る
明るくにこにこしている人には自然に幸福が訪れる　という意味の諺です。

いつも仏頂面で無愛想な人よりも、ニコニコしているひとの方が近寄りやすく親しみを持つことは言うまでもありません。でも、この諺の意味はもっと深いものかもしれません。
誰でも自分が悩んでいたり大変なときに笑顔でいるのはとても難しいものです。
とりあえず、そのことに向き合って、精一杯出来るだけのことをしたら、現実をうけとめ、心も表情も穏やかにしていられるのかもしれません。
「苦労しているときほど笑っていたほうがいいことが起こる。」
「暗い顔をしていてもしょうがないし、ため息つくと幸せが逃げる。」などともいわれます。
悩んでいるときほど笑顔でいることが大切なんですね。

「笑う」ことには、いろいろな健康効果もあるそうです。

- 腹筋や横隔膜が鍛えられて便通が良くなります。
- ストレス解消になり、便秘や胃腸の痛みなどが改善されます。精神的な癒しの効果もあります
- ストレスが解消されると、血圧も低下し、心臓病などのリスクが軽減されます。
- 脳波にアルファ波が多く現れ、集中力・記憶力が高くなります。
- 腹の底からの笑いは腹式呼吸の一種で、老廃物を体の外に出し、血の巡りを良くするので、脳梗塞などのリスクが軽減されます。また、リウマチなどの病気の回復にも効果があるといわれます。
- がんなどの腫瘍細胞を破壊し、腫瘍が発生するのを防ぐ働きのあるNK細胞が増えるといわれます
- 血糖値が低下し糖尿病に効果があるといわれます。
- ホルモンのバランスが良くなり肌がきれいになします。

たとえ「つくり笑い」でも声を出して笑うと効果があるそうですよ。
もちろん、作った笑顔でいるより、笑顔でいられるようになりたいものですが。

笑いと健康・幸せについてのことわざは、他にもあります。

・笑いは百薬の長　　・笑いに勝る良薬なし

「病も気から」という言葉があるように、ちょっと調子が悪いな、と思っても、朗らかにしていると、いつの間にか元気になってしまうことってありますよね。
また、ストレスを受けていると、胃潰瘍などの病気になってしまうことがありますが、笑うことによってストレスを解消していれば、病も遠ざかってしまうでしょう。

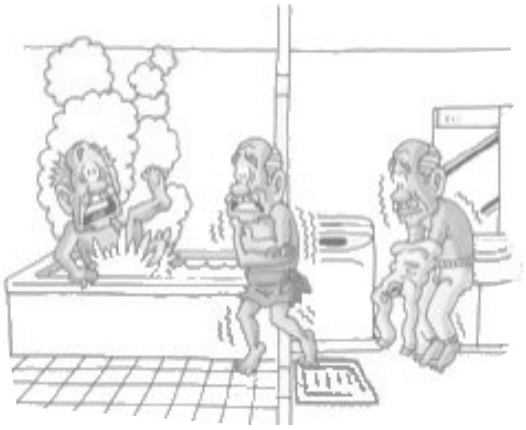
・箪笥長持ちもってくるよりも笑顔一つの嫁が良い

たくさんの財産を持ってきても、暗い顔ばかりしている嫁では家の雰囲気も暗くなり、運も逃げてしまいますが、笑顔だと、家全体が明るくなり幸せになります。
笑顔は何よりの財産だというわけです。

・喜とは自他共に喜ぶことなり

これは、日蓮上人の言葉です。まわりも自分も明るく笑顔でいられるようになりたいものです。

ヒートショック　健康あらかると



ヒートショックとは急激な温度変化が体に及ぼす影響のことです。
たとえば、暖房のきいた居間からお風呂に入ろうと寒い廊下などへ出て、寒い脱衣所で衣服をぬぎます。こととき、人間の体は体温を調節しようとして血管を収縮させせようとします。そのあと、寒いからと、温かい湯船の中にいきなり入ると、また体温を調節しようとして今度は血管を拡張させせようとします。
このようなとき、心臓や血管には思った以上の負担が掛っていて、高齢者や高血圧の人には心筋梗塞や脳血管障害につながり命取りにもなりかねないとても危険なことです。
ヒートショックを起こしやすいのがトイレ・洗面所・浴室です。真冬、暖房で暖かい居間との温度差は１０度以上とも言われています。

ヒートショックをなくすために、究極の方法は常に家全体を暖めておくことですが、なかなかそう簡単にはいきませんよね。
浴室での事故を防ぐために、風呂に入る前にしばらく浴槽のふたを開けておくのも良いですが、手っ取り早く暖めるには浴槽に給湯するときシャワーを使うことです。シャワー給湯で浴室温度は１５分で約１０度上昇させることができるという報告があります。
また、浴室での事故は入浴温度４１度を境に増えるそうですので、お湯の温度はちょとぬるめの４１度以下にしましょう。また、高齢者や血圧の高い人は一番風呂は避け、家族が入浴した後浴室内が暖まってからはいるようにするのも有効です。「年寄りにさら湯はいけない」と昔から言われているのは立派な生活の知恵なのです。

ご高齢の方が家庭内で亡くなる原因の４分の１がこのヒートショックといわれています。中でも入浴中に亡くなる人は年間１万人を超えるそうで、これは交通事故で死亡する人よりも多い数です。
家全体を暖めるのは無理でも、浴室・脱衣所・トイレなどにも暖房の配慮をしようという動きがひろまっています。浴室・脱衣所の暖房は決して贅沢品ではなく、健康に生活するための必需品。簡単な温風ストーブなどでも良いので、購入を検討してはいかがでしょう。トイレ用などには、センサー付で人を感知して自動運転をするものや、タイマー付きで、毎日同じ時刻に暖房ができるものなどが販売されていますので、目的にあわせて選んで下さい。

栃木弁講座　てれんこ

「てれんこてれんこ」と、2回つづけて言います。
ゆっくり、のんびり、だらだら、何かをしている様子をいいます。
「ちんたら」みたいな感じでしょうか。
同じような意味で「てれてれ」と言うこともあります。

「てれんこてれんこ歩いてるんじゃないよ。」

「てれんこてれんこやってっから、いつまでたっても終わんないんだよっ。」

かんたんレシピ　－味噌を使って－

ブロッコリーの味噌マヨグラタン

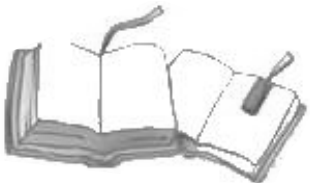
■材料■　４人分

ブロッコリー　１株
とろけるチーズ　５～６枚
　　又はピザ用チーズ１００ｇ 位
味噌　大さじ２
マヨネーズ　大さじ４
牛乳　１／２カップ
塩コショウ　少々

■作り方■

〔１〕ブロッコリーは小房に分ける。茎は皮をむき、薄切りに。硬めに茹でておく
〔２〕味噌、マヨネーズを混ぜて、牛乳でのばし、塩コショウで味を整える
〔３〕耐熱皿にサラダ油かバター（分量外）を薄く塗り、〔１〕を入れ〔２〕のソースをかけて、チーズをのせる
〔４〕オーブントースターで焼き色がつくまで焼いたら、できあがり。

大人向けの教科書



　歴史教科書の出版で老舗の山川出版社から、『もう一度読む山川日本史』『もう一度読む山川世界史』が出版され売れ行きが好調だそうです。同社が出版してきた高校用の歴史教科書をベースに、注釈扱いの内容や、最新の学界での動きを踏まえた内容を新たに通史に盛り込み、サイズも持ち運びに便利なA5版にしました。
歴史をもう一度教養として学び直したい、と買っていく人が多いといいます。
昨年夏に日本実業出版社から刊行された『もう一度高校数学』も反響を呼んでまいます。
高校3年間に学ぶ数学を一冊にまとめたもので、仕事上必要な確立や統計の基礎を学び直したいというビジネスマンなどに好評だとか。
　いずれの出版社も予想以上の売れ行きに驚いているようです。

野菜のはなし　ねぎ

昔から、関東では主に白い部分（葉鞘）を食べる「根深ねぎ」が栽培され、関西では緑の葉の先端部まで食べられる柔らかい「葉ねぎ」が栽培されていました。
「関東は白、関西は緑」を食べるといった食文化ができあがっていたのです。近年は、人の移動や輸送方法の発達によって、東西自慢のねぎを、料理にあわせて使い分けるようになりました

ねぎの独特の匂いの成分は、「硫化アリル」で、消化液の分泌を促して食欲を増進し、体温を高めて血行をよくする効果があります。食欲増進、消化促進、疲労回復、冷え症改善、低血圧改善、風邪予防、解毒作用などがあるといわれています。
他にカルシウムとビタミンC、葉にはカロテンも含まれています。

ねぎは薬味、汁物、鍋物、煮物、炒め物など、幅広く使える食材です。この季節には欠かせない野菜です。

ひとりごと

いよいよバンクーバーオリンピックが始まりますね。
今回は何と言っても中学生の高木美帆選手が大注目です。彼女はスケートだけでなく、サッカーは、ジュニアの日本代表の合宿に参加するほどの選手だというし、陸上も得意だし、ヒップホップダンスも小学校1年からやっているという･･･スポーツ万能少女です。いるんですね、そんな子が。
「すべてが初めての経験なので、学べるものはすべて学んできたい」という彼女。力まずに楽しんできて欲しいですね。

ヤマカワの教科書、懐かしいです。参考書も山川のを買って、勉強しましたよ、あの頃は　(^^;)
高校時代の日本史の先生が仰っていました。
「今は勉強しているからいろいろ覚えているけど、社会人になったら、そのほとんどを忘れてしまうだろう。でも、せめて大河ドラマを観たときに、時代の流れとかがわかる人であって欲しい。」と。
その頃は、重箱の隅をつつくようなことまで競って覚えていたものでしたが、今、確かに大河ドラマをみて、あれ、この人は・・・？　この事件て・・・？　なんて思うこと多いですもの。
山川の教科書、買って読んでみようかなぁ。

２２．１．２０

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

『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。

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。御待ちしています。(^^)