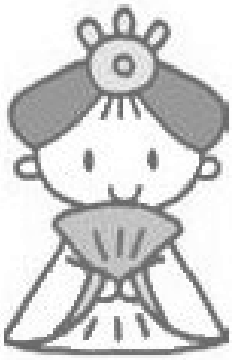
にこにこ通信



第50号　　2010. 2. 22発行

国旗のはなし

オリンピックなどで入場行進や、応援のときに使われる国旗。
世界各国、さまざまです。
オリンピックで使われたものをみていると、横長の長方形で、みんな同じサイズのものが使われています。でも横長の長方形と一口に言っても、正式なものは、国によって比率がさまざまなのです。
日本のように縦横比２：３のものが多いのですが、イギリスやカナダは１：２（ずいぶん横長ですよね)、アメリカ１０：１９、スウェーデンは５：８、フィンランドは１１：１８、ブラジルは７：１０、スイスやバチカンは１：１（正方形)、などというように。オリンピックなどの世界大会や、国連の会議などでは、２：３に統一されて使われます。

国旗は一度決められたら変わらないとおもいきや、世界をみわたすと、実際は頻繁に変更されているのです。アメリカの星条旗は、州の数が増えるたびに星の数がふえて今の数になっていることは、ご存知の方も多いと思います。イラクなどのアラブ諸国や政情が不安定なアフリカでは頻繁に国旗が変わっているそうです

日本の国旗は白地に赤い日の丸です。正式には日章旗といいます。日本では聖徳太子が遣隋使に託した文書以来、自国を”日出づる国”とする考え方があり、赤い日の丸は日の出の太陽を意味しています。また紅白は日本の伝統色で、めでたいものとされていて、赤は博愛と活力、白は神聖と純潔を意味するとも言われています。

日本の日の丸の旗によく似た国旗があります。バングラデッシュは、緑地に赤い丸。緑はイスラム教への信仰と農業の発展、赤い円は独立戦争で亡くなった人の鎮魂と太陽の恵みを象徴しているそうです。もう一つ、よく似ているのが、パラオの国旗。明るい青に黄色い丸で、太平洋と月をあらわしているそうです。もともと日本の国旗を真似しており、元祖日の丸に敬意を表して左寄りにしたということです。

そのほかの国で似ているのは、インドネシアとモナコ公国。どちらも、赤と白の２色で、上半分が赤、下半分が白で、まったく同じです。インドネシアの白は正義・純潔を意味し、赤は自由・勇気を意味しています。モナコ公国の赤と白は、古くから王家の色として使われていた色をそのまま使ったものだそうです。２国の国旗が同じになってしまったのは、本当に偶然だそうですが、実は正式なサイズは縦横比が違っており、インドネシアが、２：３、モナコ公国が４：５。インドネシアのほうがやや横長です。
ちなみに、赤と白を逆にして、上半分が白、下半分が白の国旗もあります。ポーランドの国旗で、縦横比は５：８とこちらも微妙に違います。

感染性胃腸炎　健康あらかると

インフルエンザと並んで冬場に流行するのが、感染性胃腸炎。ノロウィルス・ロタウィルス・アデノウィルスなどを原因とするものです。
乳児から高齢者まで、広く感染し、症状は軽く済むことが多いですが、免疫力が低下している人、慢性疾患のある人、高齢者や乳幼児では重症化し、生死にかかわることがあります。

感染は口からで、その原因は
・感染した人の便や嘔吐物に触れた手を介してノロウィルスが口に入った場合
・便や嘔吐物が乾燥して細かな塵と舞い上がり、その塵と一緒にウィルスを吸い込んだ場合
・感染した人が十分に手を洗わず調理した食品を食べた場合
・ノロウィルスを内臓にとりこんだ牡蠣やアサリなどの二枚貝を生や不十分な加熱で食べた場合

潜伏期間は１～２日、症状は、吐き気・嘔吐・下痢・３７℃台の発熱などで、症状の程度は個人差があります。症状が続くのはノロウィルスで１～２日ですが、ロタウィルスの場合は５～６日続くこともあります。また、下痢や嘔吐によって脱水症状や肺炎などの合併症を起こすこともありますので、高齢者や乳幼児など、体力のない人は注意が必要です。

治療には特効薬はなく、つらい症状を軽減するための処置（対症療法）のみというのが現状です。下痢止めは飲んではいけません。ウィルスを排泄させず、体内にとどめてしまうことになるからです。

感染した人の嘔吐物のついた衣類・物品・床などを処理するときは、使い捨て手袋・マスク・エプロンを着用し、処理後は石けんと流水で十分に手を洗いましょう。消毒は次亜塩素酸ナトリウム（家庭用の塩素系漂白剤でも良い）を薄めたもので行います。アルコールは効果がありません。

ノロウィルスは、感染力の強いウィルスです。症状が治まっても便の中には1週間～１ヶ月程度ノロウィルスが排泄されると言われていますので、周囲の方へ感染しないように注意が必要です。

栃木弁講座　やなさって（やのあさって）

「明日＝あした」、「明後日＝あさって」ですよね。
では、その次の日を何と言いますか？

栃木では、たぶん年配の方は「**やなさって**」といいます。
東京やそれ以西の地方では、あさっての次の日は、「**しあさって**」だそう。
ちなみに、私のこどもの頃、「**やなさって**」の次の日を「**しあさって**」といっていたような。
これでは、気をつけないと、約束をしても行き違いになってしまいますね。

ためしに、息子に聞いてみたら、あさっての次は「**しあさって**」だと言ったので、ちょっとびっくり。
栃木でも「しあさって」化がすすんでいるのかもしれません。
3日後・4日後を表す言葉は、全国的にみてもさまざま。　使うときは要注意です。

かんたんレシピ　－味噌を使って－

なまり節の味噌煮

■材料■　４人分

なまり節　４切れ
水　　約400cc
酒　　大さじ2
みりん　　大さじ2
砂糖　　大さじ3
みそ　　大さじ2・1/2
しょうが千切り　30g
しょうが絞り汁　小さじ1
しめじ　　1パック

■作り方■

[１]なまり節は皮を除き、１切れを１／３厚さのそぎ切りにする。
[２]鍋に[１]を入れ、ひたひたより少し多めの水にしょうがの千切りを加えて火にかけ、沸騰したらアクをきれいに取り除く。
[３]酒、みりんを加えて、５分くらい煮て香りをつける。
[４]砂糖、みそを加えて弱火にし、蓋をして40分ほどじっくりと煮る。（調味料は１／４程度残しておいて最後に加減するとよい）
[５][４]に残りの調味料を加え、小株に分けたしめじを加え、煮汁が少量になるまで煮て、最後にしょうがの絞り汁を回しかけて火を止め、しめじと一緒に皿に盛りつける

ノート

新学期を前に、機能的なノートが次々と登場しています。
ブームになったのが「東大ノート」。普通の罫線入りの大学ノートの罫線上に等間隔に印がついていて、ノートをとる時に文頭をそろえたり、図や表を早くきれいに書いたり、コピーしたものをまっすぐ貼ることができます。
その他には
黒板をそのまま写しやすい「横型ノート」。
普通のB5サイズのノートに授業で配られたプリントを貼ろうとすると少しはみ出してしまうという声に答え、縦9mm横16mm大きくすることでプリントを張りやすくした「プリント添付用ノート」。
B5のノートの幅を細くして持ち歩きやすくした「スリムノート」。
各ページの右側に、余白が付いている「余白ノート」。
これらのノートブームにより、ノート活用術の本も次々と刊行されています。
この春、学生の方も社会人の方も、自分の使い道に合わせたノート選びが楽しそうです。

野菜のはなし　ほうれんそう

旬は秋から冬ですが、品種改良や栽培法の開発で一年中出回っています。
冬のほうれん草のビタミンＣは夏の３倍ですし、旬のこの時期は甘みが増していておいしいので、積極的に食べたい野菜です。

ほうれん草は緑黄食野菜の代表格で、カロテン、ビタミンＣ、鉄分、カルシウム、クロロフィルを多く含んでいます。食物繊維もやわらかく、良質です。
ガンの予防・血液をサラサラにする・イライラ、骨粗しょう症の予防・動脈硬化や脳卒中の予防に効果があるとされています。
ほうれん草のアクには結石の原因とされるシュウ酸がありますが、ゆでて水にさらせば、大丈夫。でも、水にさらし過ぎると、ビタミンＣが流出するので、注意が必要です。

おひたし・和え物。炒め物・スープやグラタンなど、和・洋・中といろいろなものに使えて便利な野菜です。また、アクの少ないサラダ用もでまわっています。

ひとりごと

今年も暖冬？かと思っていたら、よく雪がふりましたねぇ。そんな冬もそろそろ終わりでしょうか？
寒い日が続いても、チューリップがちゃんと芽を出して春に備えています。自然はすごいですね。
花が咲くのが楽しみです。

楽しみじゃないのが、スギの花！今年は花粉が少ないとは言われているようですね。でも、花粉が飛び始めれば、そんなの関係ない。症状が出るのは同じな気がしますよ、花粉症患者の身としては。

「院展」のチケットをいただいたので、行ってきました。院展とは、日本芸術院の日本画の公募展のことらしいです。「日本画」ときくと、なんとなく色紙などに描いた水彩画のようなイメージでいたのですが、ぜんぜん違うんですね。屏風画や襖絵のような大きいものがたくさんで、迫力があり、とても見ごたえのあるものでした。ただ、残念だったのは、大きな作品を見るのには会場がやや狭かったこと。
実は初めて知ったのですが、画材として使うのは、岩絵の具とか言って、鉱物を粉にしたものだそう。
見本に何種類か展示してありましたが、どれもとてもきれいな色の粉でしたよ。

「にこにこ通信」が今回でなんと第50号です。内容の完成度より、とりあえず形にすることを目指してきました。つたない内容ですが、これからもよろしくお願いします。

２２．２．２２

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。(^^)