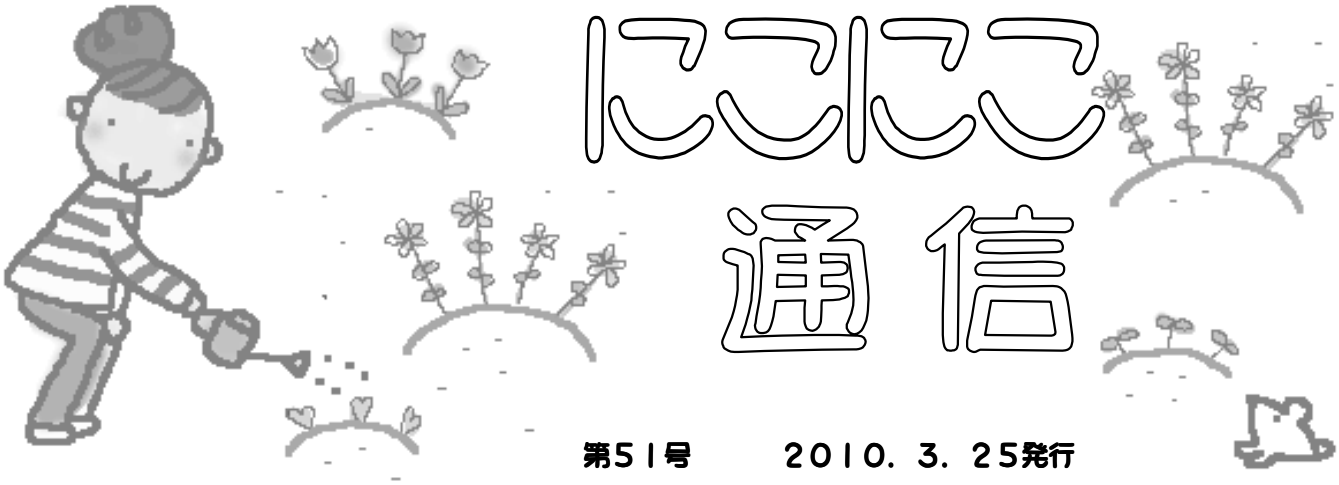


第51号　　2010. 3. 25発行

東京スカイツリー　成長中

東京の観光名所でもある東京タワーは、実はテレビの電波塔なのですが、東京都心部にはつぎつぎに超高層ビルが建てられたために、電波障害がおこるようになりました。それを軽減するためにＮＨＫと民放６局が計画して、今建築中なのが、新しい電波塔“東京スカイツリー“です。

建設場所は、東京都墨田区押上一丁目。これまでは、東武鉄道の貨物ヤード、業平橋駅の地上ホーム、東京メトロ半蔵門線の工事の時に資材置き場などに使われていた場所です。
東京スカイツリーは公共事業ではなく民間の事業。（これは、東京タワーも同様です。）　事業主体は、東武鉄道が出資する「東京タワースカイツリー株式会社」。２００８年７月に建設が始まり、完成は２０１１年１２月、開業は２０１２年春の予定です。

完成すると、高さは６３４ｍになるので、自立式電波塔としては世界一です。３月下旬現在、その高さは半分を超えました。これだけの高さの塔が建つわけですから、世界に誇る最先端の技術が使われているのはもちろんですが、五重塔など古代建築の手法も活かされているのだそうです。

足元は１辺６８メートルの正三角形で、上に行くにつれ円形に変わっていきます。建設している場所の地盤がもともと脆弱（ぜいじゃく）でゆるいため、通常の建造物に用いる円柱状の杭ではなく、壁状の杭を木の根のように張りめぐらせました。その壁杭は地下５０メートルまで打ち込まれ、地下約３５メートルにある、固い洪積砂（さ）礫（れき）層にがっちりと食い込み、また、杭の表面に小さな節（ふし）を無数につけることで、土壌との摩擦を高めました。こうすることで、地震などで揺れたときに土台に働く巨大な『引き抜く力』と『押し込む力』に耐えられるのだそうです。

この世界的なタワーの建設現場、建設中の今しかみられないと、見物客が次第に増えていて、「撮影スポット」といわれる場所には、カメラを持った人が大勢、平日・休日を問わず訪れているそうですし、建築会社による現場の見学会が開かれたり、はとバスの観光ツアーにもなっています。
下町界隈のお店や施設は、スカイツリーのついでに立ちよる人がふえて賑わっているようですし、町全体がイメージアップして、住む人がふえるのでは、という期待もされているようです。

完成はまだ少し先ですが、すでに漫画や映画などの背景としては登場しているものがあるようですし、栃木県日光市にある、東武ワールドスクエアでは、１/２５のサイズのスカイツリーがもうお目見えしています。

関節をぽきぽき 実は危険です！

健康あらかると

首や肩がこると、自然に首や腕を回したくなります。そんな時、首や肩の関節をポキッといわせると、気持ちがいい、という経験はありませんか？でもこれ、実は危険なのです。

ポキポキという音は、「気泡」の破裂音だといわれます。関節は、骨と骨のつなぎ目、その間には「関節液」があるのですが、関節を無理に曲げるとこの関節液の圧力が変わり、気泡が発生します。ポキポキという音はこの気泡が破裂する音だと言うのです。この衝撃が半端ではなく、その力は約１t。プロボクサーのパンチが６００kgといいますから、それよりもずっと強い衝撃が関節の中で起こっていることになるのです。

関節を鳴らすと、その衝撃によって関節の軟骨や関節そのものを破壊してしまいます。鳴らし続けると、次第に関節に接している骨がボロボロになって痛みを感じたり、軟骨が損傷してしまったりするのです。

手の指だけでなく、首や腰を鳴らしたくなる人はさらに要注意です。首や腰は大切な脊髄が入っているので。関節の変形によって神経が圧迫されたり傷つけられたりすると、激しい肩こりやめまいに襲われたり、ひどい場合には手足の麻痺や命に関わる危険もあるというのです。

こんなに危険なのことを、なぜ気持ちいいと感じるのでしょうか。それは関節周辺の筋肉を長時間動かさないでいると、そこに疲労物質がたまっていくるのですが、関節を曲げ伸ばしすることでその疲労物質が軽減されるためです。しかし、関節の中の骨には痛みを感じる神経がないので、内部が傷ついても気持ち良いとしか感じないのですね。

疲れを感じたら、ぽきぽき鳴らさないように、ゆっくりストレッチするようにしましょう。

栃木弁講座

へでなし（ひでなし）

「へでなし」とは、「いい加減・いんちき・くだらない・取るに足らない」などの意味で使う言葉です。「ひでなし」と発音する人もいます。

へでなしゆってんじゃねぇー（=いい加減なこと言ってんじゃない）

えらそうに見えっけど、あいつは**へでなし**だ。（とるにたらない奴だ）

あんなに時間かかって、こんな**へでなし**しか作れなかった。

「この、**へでなし**！」って怒られた記憶のある方も多いかも。
（=このろくでなし！　って感じでしょうか？）

かんたんレシピ　－味噌を使って－

味噌チヂミ

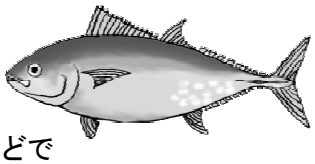
■材料■　４人分

もち粉（又は上新粉）　150g
薄力粉 100g
水　400cc
卵　２個
味噌 大さじ１
ニラ　　1束
人参　　1本
ごま油　適量
つけタレ
　みそ 小さじ１　　砂糖 大さじ２
　酢 大さじ２　　醤油 小さじ１

■作り方■

[１]ニラは1cmに、人参は千切りにした後1cm長さに切る。
[２]生地を作る。まず卵を溶きほぐしてから水・餅粉(又は上新粉)薄力粉・味噌を入れ、よく混ぜる。
[３][２]の生地に[１]の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
[４] フライパンにごま油をひいて、[３] の生地を流し入れ、中火にして３～５分ほど焼く。きつね色に焦げ目ができたらひっくり返して蓋をし、３～５分蒸し焼きにする。
[５]食べやすい大きさに切り、つけタレの材料を全て混ぜ合わせたタレをつくって、タレにつけていただく

クロマグロ



魚屋さんで「マグロ」といえば、クロマグロのことをいいます。スーパーなどでマグロ・本マグロとして、売られているのもクロマグロです。
また、「トロ」といえば、このクロマグロの脂の多い部分のことで、他のマグロの場合には使いません。マグロの中で、いちばんおいしくて、高価な魚です。刺身を食べる私たち日本人にはなくてはならない魚の一つですよね。
先ごろ、ワシントン条約で取引禁止の法案が否決されて、ほっと胸をなでおろした方も多いことでしょう。

体調3メートル、体重400kgにもなる大型の魚で、普段は非常に早いスピードで太平洋の東西にわたり回遊する、ダイナミックな生活をおくっています。

野菜のはなし

ふき

春一番に出てくるふきの花のつぼみは「ふきのとう」と呼ばれます。ふきは日本原産の野菜の一つで、平安時代から栽培されているといわれます。天然物の旬は３月～５月です。

栄養成分で見ると、ビタミンＡ・Ｂ１のほか、カリウム・カルシウム・ナトリウムが含まれています。
肝機能強化、疲労回復、新陳代謝促進、発ガン物質除去、胃腸活性化などの効能があるといわれます。
購入するときは、葉がみずみずしく、茎に傷のないものを選びましょう。茎が太いものは繊維が硬いので、直径1～２㎝くらいのものを。

北海道や東北では、大型で長さが2メートルにもなる秋田ふきが育ちます。昔は葉の下で雨宿りをしたり、馬で行く人に、下からさしかけて使ったというほどの大きさです。
北海道のアイヌ伝説に登場する、コロボックルという小人がいますが、アイヌ語で“ふきの葉の下の人”という意味で、雨宿りのとき、一枚のふきの葉の下に10人も入るほどの小ささだったといわれています。

ひとりごと

暖かくなったり、寒くなったりの繰り返しですが、確実に春は近づいているのようで、桜の開花のニュースも聞かれるようになりました。今年もさらに桜の開花が早いようですね。この辺もあと1週間くらいで咲くのかもしれません。

とべやの直売店の一角に、自由にお使いいただけるスペースがあります。
今そこに作品を展示しているSさん。お年は80才近いと伺っております。
彼女は、手先が器用で趣味も豊富。絵手紙・お習字・バッグや人形やお手玉作り・・・などなど、ご自分で作ったものを、たくさん展示して下さっています。
その中でみつけた、Sさんの言葉

老いてなほ　　おしゃれ上手になりたくて
心のおしゃれは　つき合ひ上手
笑いて明日を迎えたき

泣くな人生
空を見ろ

２２．３．２５

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。(^^)