第５２号

２０１０．４．２３発行

外国のコインで手軽にボランティアを

旅行や出張などで海外に行ったときに、使いきれずに残って持ち帰ったコイン、皆さんのご家庭にも多分どこかにあるでしょう。思い出や記念にとっておくのは結構ですが、もし、邪魔になっていたり、もてあましているようなら、ユニセフに寄付するという方法があります。

海外旅行などで余った外貨を集め、開発途上国の子どもと母親たちの命と健康を守る活動に役立てる「ユニセフ外国コイン募金」が１６年目を迎えました。昨年度は日本円換算で４６４２万円の紙幣やコインが集まったそうです。これまでに寄せられたお金（日本円を含む）は、なんと１０２トン、金額にして７億２１９５万円にもなりました。

この「外国コイン募金」に協力する方法は、

空港で

国内の主要国際空港（成田・関西・中部・福岡・千歳・仙台・広島）にユニセフの募金箱があります。各空港の税関検査場（帰国時、機内に預けた荷物を受け取るターンテーブルがあるホール）に設置されていますので、そちらの募金箱にお預けください。

郵送または宅配便で

郵送または宅配便で、日本ユニセフ協会へ直接送ります。しっかりと梱包し、内容物を明記する際は「メタル」と書いてください。 尚、送料は自己負担です。

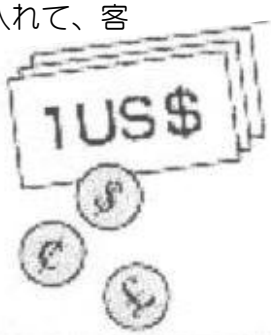
［郵送先］〒108-8607 東京都港区高輪4-6-12　ユニセフハウス
（財）日本ユニセフ協会　外国コイン募金係
TEL:０１２０・８８・１０５２　http://www.unicef.or.jp/

機内で

日本航空の国際線（コードシェア便を除く全路線）および全日本空輸の国際線（一部路線）では、ユニセフ外国コイン募金への 協力を呼びかけています。機内に用意されている封筒に入れて、客室乗務員に渡してください。

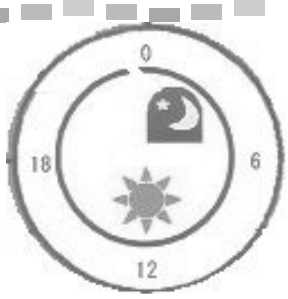
最寄りの募金箱へ

三井住友銀行、日本航空、日本通運、JTB、毎日新聞社でもユニセフ外国コイン募金箱を設置しています。　（一部取り扱っていない支店・支局もあります。）
店頭にて、募金箱へ預けてください。



病気になりやすい時間帯

健康あらかると



私たちの体には、時間的なリズムがあります。これを生体リズムといい、このリズムにしたがって朝起きて夜寝るという毎日を送っているのです。
病気が起こる危険は、いつでも同じではなく、病気によって１日のうちでも起こりやすい時間帯というものがあることがわかってきています。それによって、薬を投与したり治療をしたりするときに効果的な時間帯を研究する、時間医学が始まっています。

たとえば、次のような病気の起こりやすい時間帯が知られています。

心筋梗塞　心筋梗塞は、高血圧や血圧の変動が危険因子。血圧は午前２時ごろに低でその後上昇しますが、朝目覚めたときに急激に上昇するために、午前８時～１０時位に起こることが多い。

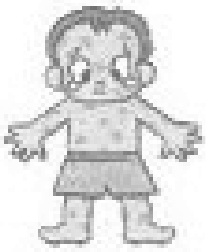
胃潰瘍　胃酸分泌が多い夜間高くなるので、胃潰瘍も夜中に出来やすい。また、夜中に物を食べるとさらに胃酸分泌を高めることになるので要注意。

脳血栓　血液は明け方に固まりやすく、しかも、固まった血液を溶かす働きも低下しているので、朝起こりやすい。

がん　成長ホルモンが夜に増加するのと同様がん細胞も夜活発に分裂する。そのため、がん細胞が大きくなるのも夜ということになる

糖尿病　夜間の成長ホルモンの増加のため、明け方３、４時頃から血糖値の上昇が起こる。これに応じてインスリンの分泌量も増えないと、血糖値が次第にあがってしまう

アレルギー性疾患　喘息の場合はアレルギーを示すヒスタミンの値が喘息では午前４時ごろがピークになるため明け方に発作がおこりやすい。アレルギー性鼻炎も午前中の早い時間により症状が出やすい。アトピー性皮膚炎は、午前中に比べて夜間に３倍皮膚がはれやすいという報告があり、かゆみのピークは午後７時～１２時位。



今後、時刻と病気の起こりやすさ、薬の効果や副作用出やすさなどのなどの研究がさらに進むことによって、今までよりも合理的な治療ができるのでは、と期待されています。

栃木弁講座

ぼっとすると　（ぼっとすっと）

「ぼーっとする」ではなく「ぼっとすると」
「ぼっとすっと」と発音することが多いです。
「ひょっとすると」、「もしかすると」、という意味です。

あれ、財布がない！**ぼっとすっと**途中で落としたのかも。

ぼっとすっと、あしたは雨かもね。

ぼっとしたらだいじかとおもったけど、やっぱりダメだった。
※「だいじ」、は栃木弁で大丈夫という意味。
もしかしたら大丈夫かと思ったけど…　という意味です。

かんたんレシピ　－味噌を使って－

アサリとキャベツの味噌バター

旬のアサリと春キャベツを使って

■材料■　４人分

アサリ(殻つき)	300g
キャベツ	葉2枚
バター	小さじ2
みそ	小さじ2

■作り方■

[１]アサリはよく水洗いして塩水につけ、砂を抜く。
　　キャベツはちぎって軽くゆでる。
[２] 鍋にバターを溶かし、アサリを入れて蓋をし、殻が開いたらみそ、酒で調味する。
[３]キャベツを加えてさっと火を通し器に盛る。

第4のビール

「第４のビール」が注目を集めています。
麦芽を使った本来のビールが「第1のビール」、麦芽の使用比率を低めた発泡酒が「第２のビール」、エンドウ豆など麦芽以外の素材を原料にしたのが「第３のビール」とよばれるのに対して「第４のビール」とは、発泡酒に麦を原料とする蒸留酒を加えたビール。
酒税法上は「第3のビール」に分類されますが、製法が異なることから「第4のビール」という名がつきました。
魅力は価格の安さとその味わい。蒸留酒を加えたものは、酒税法では「混成酒類」の「リキュール」に分類されるので、税金は「第３のビール」と同じく３５０ｍｌ缶あたり２８円です。普通のビールは７７円、発泡酒は５６円ですから、ずいぶん違いますよね。
　にもかかわらず、メーカーの工夫により麦芽の使用率は50%前後です。
　　価格を安く抑えつつ、麦芽のコクやや飲みごたえを実現したというわけです。

野菜のはなし　たらの芽

料亭やスーパーなどの需要に応えるため、栽培物は12月頃から出荷され始めますが、天然の物は、地方にもよりますが、4月から6月上旬位まで採れます。

天ぷらにされることが多く、盛り付けたときの見た目や食べやすさから芽が出て間がない小ぶりのものを使います。しかし味の点から見ると、もう少し大きくなって、葉が開く少し前くらいのほうがおいしいと言う人もいます。

山菜の王様と言われ、ほろ苦さと香りは、春の天ぷらの素材として欠かせないものです。和え物やさっと茹でてドレッシングで仕上げてもおいしいですし、オリーブオイルで揚げただけでも彩がよく、楽しめます。

　栄養成分は、たんぱく質、ミネラル、ビタミンE、植物繊維など。また、カリウムを多く含んでいて、ナトリウムを体外に排出する働きがあり、高血圧の方に効果があると言われています。β-カロチンも豊富です。

ひとりごと

今年の春は天候が不順で、なかなか春になりきれない感じ。おかげで桜などの花はとても長持ちしていて、長く楽しめるのはよいのですが…、不順な天候のせいで、日照不足になり野菜が育たなかったり、気温が低くてミツバチが飛びまわらなくて果物の受粉が思うように行かなかったり、と、いろんな影響が出ているようですね。
スーパーに行けば野菜は高いし、お日様が出ないと気分も暗くなりがち。

そんな中、偶然、新たに地元の桜スポットを見つけました。その通りに入った瞬間、「おぉっ！」とびっくり。二車線の道路の両側に植えられた桜が大きくなっていて、1km以上にわたって見事な桜のトンネルなのです。　その道は工業団地の中なので、まわりにはにぎやかな看板などはないし、行き止まりのせいもあって休日は人も車もほとんどなく、純粋に桜だけが目に入ってきます。毎年一度は行ってみる価値アリ。

4月某日、地元のT芝さんの団体の方たちが、今年も味噌作りにいらっしゃいました。午前・午後にわかれてにぎやかに、ご自分用のお味噌を仕込んでいかれました。中にはもう何年も毎年参加されている方もいて、特に説明しなくてもどんどん作業を進めてくださいます。毎年、T芝さんの味噌作り終わると、そろそろ仕込みの時期も終わりが近いと感じます。

外国のコイン、我が家にも結構あります。旅行から帰った直後の記憶の新しいうちは、「記念に」とか思って取っておくのですが、時がたつと記憶のかなた。空きビンや引き出しの中にしまわれて、出してみることなどありませんね。たとえ小額でも、我が家にしまったままでは死んでしまっているコインたちも、ユニセフに送れば生かしてもらえるのなら、集めて寄付しようと思っています。

２２．４．２３

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。(^^)