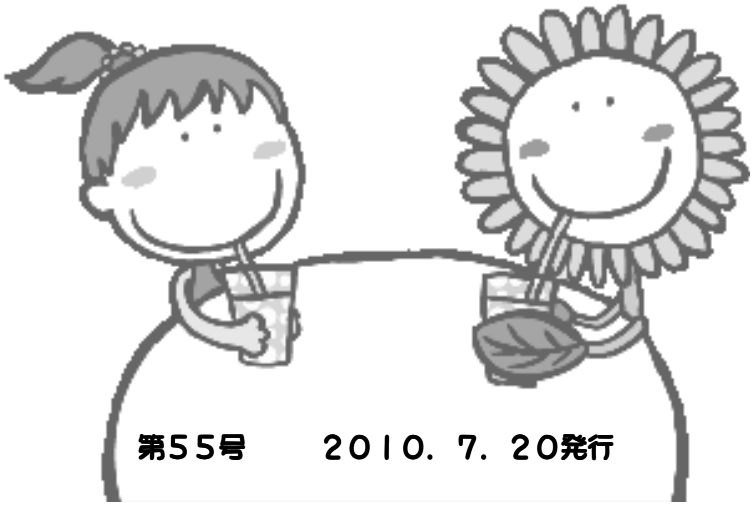
にこにこ通信



第55号　　2010. 7. 20発行

土砂災害から身を守ろう！

土砂災害は、当然のことながら、その多くは雨が引き金になって起こります。目安としては、１時間に２０ミリ以上、降り始めから１００ミリ以上になったら十分な注意が必要だといいます。危険だと思ったら早めに避難しましょう。避難するときですが、土石流はスピードが速いので、流れを背にして逃げたのでは追いつかれてしまいます。土砂が流れてくる方向の直角に逃げるようにしましょう。
また、必ずしも家族が一緒にいるとは限りません。日ごろから家族で話し合って避難場所や避難所までの道順などを決めておくと安心です。

土砂災害の前触れは・・・

土石流
- 山鳴りといって、山全体がうなっているような音がするとき
- 川の流れが濁ったり、流木が混じっているとき
- 雨が降り続いているのに、川の水が減っているとき

ガケ崩れ
- ガケから小石がパラパラと落ちてくるとき
- ガケから水が湧き出てくるとき
- ガケに割れ目ができたとき

地すべり
- 井戸の水が濁ったとき
- 地面がひび割れしたり、一部が陥没するとき
- 池や沼の水の量が急に変化したとき。

道路が冠水しているとき・・・

車を運転しているとき、その先の道路が冠水していることがわかったら、どんなに遠回りになろうとも、冠水した道路を通るのはやめましょう。水位が自動車のマフラーの高さを越えると危険だといわれます。危険を感じたら、車をおいて避難しましょう。最悪の場合、エンジンが停止し、車のドアは開かなくなり、身動きが取れなくなることもあります。その場合、できるだけ高いところ（冠水しにくいとおもわれるところ)に車を放置するようにします。
やむを得ず冠水した道路を走らなければならない時は、次のようなことに気をつけて運転しましょう。

- 決してアクセルを戻さない　（水が逆流してエンジンが停止するのを防ぐため）
- 車間距離は十分にとる
- 道路の中央よりを走る　　（道路は中央が歩道側に対して少し高くなっています）
- 追い越しはしない。
  ゆっくり必死に走っている、前の車をむりに追い越そうとすると、波が起きてマフラーから水を吸い込んでしまう危険があります。追い越しはやめましょう。

今年は、梅雨の時期に、大量の雨が降って各地で土砂災害が起こりました。これからの季節も、台風などで大雨が降ると、同様の被害がいつどこでおきるかわかりません。冠水した道路で動けなくなってしまうことだってありえます。水位が高くなると、水圧で力のある男性でも自力でドアを開けて逃げることはできないといいます。万が一に備えて、ガラスを割って非難できるように、一台に一つ、緊急用ハンマーを備えておくのも、重要なことです。

昼寝のすすめ　　健康あらかると

昼寝というと、休日ならともかく、仕事中は抵抗があると思われがちですが、昼寝は健康に良いだけでなく、実は仕事や勉強の効率アップにも効果的なのです。

午後に眠くなりますが、これは人間の体内リズムとも関係があることが分かっています。人間は午前2時～ 4時、午後1時～ 4時に眠気の山を迎えますが、それと昼食後の消化と重なって午後に眠気が訪れるのです。
眠気は自己防衛のために脳から発信される信号でもあります。忙しい時こそ、昼寝で脳を一時的にストレスから切り離し、リフレッシュさせることで集中力アップをはかりましょう。
ただし、昼寝をするといっても、方法を間違えると余計に疲労を感じてしまいます。昼寝にも理想的な時間とタイミングがあり、できるだけ、いつも同じ時間帯に昼寝をすることが大切です。

昼寝時間

30分以上寝ると深い睡眠に入ってしまうため、睡眠から覚醒への切り替えが難しくなります。目覚めをスッキリさせるには、15分～ 20分が良いといわれています。

昼寝の姿勢

必ずしも横になる必要はありません。デスクにうつぶせになる、椅子の背もたれによりかかって、クッションや枕を用意して･･･など、自分がその時リラックスできる状態で休みましょう。

なかなか眠れない人は･･･

梅干しを見ると唾液が出るように、眠りやすくするために条件反射を身につけます。例えば、歯磨きをする、リラックスできる香りを嗅ぐ、深呼吸をする　など。自分なりの昼寝前の儀式を作ってみましょう。

目覚め方も大切

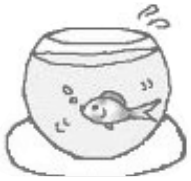
すぐに体を動かさずに、体を伸ばして、深呼吸をし、ゆっくり体を目覚めさせます。「リフレッシュできた！」とポジティブな思考で起きることも大事です。

昼寝のお助けアイテム

目覚まし時計（アラーム）…決まった時間に目覚めるようにする
アイマスクなど目隠しできるもの…刺激が少ない方が良く眠れる
耳栓など…普段から騒音が気になる人は必須
軽い毛布・ブランケット…軽く保温ができるものがベスト
コーヒーなどカフェインを含む飲み物…昼寝前に飲めば、目覚めた後スッキリ！

栃木弁講座

のろ



「のろ」とは「水中に発生する藻やコケ、とか、コケを主成分とした水アカのようなもの」のことです。

「この金魚鉢、のろだらけで、中に何がいるかぜんぜん見えないよ」

「池に入ったら、のろで足が滑って転びはぐった。」
（「転びはぐった」は栃木方言で、「転びそうになった」という意味です）

かんたんレシピ　－味噌を使って－

マグロの味噌味やまかけ

■材料■　４人分

マグロ赤身（刺身用）	３００ｇ
オクラ	８本
大和芋	１００ｇ
味噌	大さじ1弱
出汁	大さじ２～３
わさび	適宜
しょうゆ	適量

■作り方■

［１］マグロは２㎝角に切り、しょうゆ少々をまぶしておく。
　　オクラはさっとゆで、小口切りにする。
　　味噌と出汁を混ぜておく。
［２］大和芋をすりおろし、味噌と出汁をまぜて加えてさらに
　　すり混ぜる。
［３］マグロを器に盛り、オクラを散らし、山芋をかける。
　　お好みで、おろしわさびを添えてどうぞ。

ホームベーカリー

家庭で手軽に焼きたてパンが作れる「ホームベーカリー」が改めて人気です。
理由は、本格的なフランスパンや米粉パンが焼ける、などという機能が大幅に向上してきたこと、安全な食べ物にこだわる消費者が増えてきたこと、そしてそれに加えて、このところ、外食を控えて「内食」志向の方が増えてきたことも、追い風になっているようです。

機種によって次のような機能があります。
・基本の食パンの他、フランスパンなど、表面がパリッとしたパンやライ麦パン、蒸しパン、あんパンなどが作れる
・食パンが2時間半で焼きあがる
・生地の練り具合や発行度合いなど好みで設定できる。
・もち米を蒸してお餅が作れる

これらに加えて、今年の秋には、米粉ではなく、なんとお米から米粉パンがつくれるという機種が発売されるそうです。

購入するときは、価格や容量はもちろんですが、自分のほしい機能のついている機種を選びましょう。

野菜のはなし　オクラ

日本で普及したのは最近ですが、エジプトでは２０００年以上も前から栽培されていたといわれます。
独特の粘りが特徴で、ネバネバの成分は、血中コレステロールを減らし、血圧を下げる効果のあるペクチンと、胃粘膜の保護、たんぱく質の消化促進、整腸などの作用があるムチン　です。
そのほかの栄養成分は、カロチン・ビタミンB1、B2、C、カリウム、カルシウム、マグネシウムなど。
身体の免疫力を上げてくれるので、夏ばて防止にも期待できそう。
選ぶ時は、緑色が濃く、切り口やヘタに黒ずみがないもの、五角形の角がはっきりしていて、産毛が生えているものを選びましょう。あまり大きいものは、中の種が硬い場合があるので、中くらいのサイズのものが良いです。

ひとりごと

梅雨が明けたとたん、猛暑日が続いています。今年の夏はどうなることやら。
夏は夏らしくならないと、野菜も実らないし、お味噌も元気に発酵しないので、仕事上、暑い夏は一応歓迎と言っておきます。

先日テレビで見たのですが、道路が冠水して、ある程度深くなると、車のドアも、家のドアも、男の人の力でも開けられないんですね。
もう10年以上前になりますが、那須の水害のとき、車に乗っていて流されそうになったという知人がいます。水が結構深く、危険だと思ったので、車から降りたら、車は流されてしまったそうです。車はダメでしたが幸い彼女は無事でした。「降りないで乗ってれば、重みで流されなかったのに」などと後でからかわれていましたが…
彼女はドアを開けて逃げることができましたが、もしドアが開かなかったら…ガラスを割って逃げ出すしかありません。やっぱり買おう。ホームセンターへ行って「脱出用ハンマー」を買いました。いざというときには安心？でも必要な時が来ないことを願います。

２２．７．２０

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。(^^)