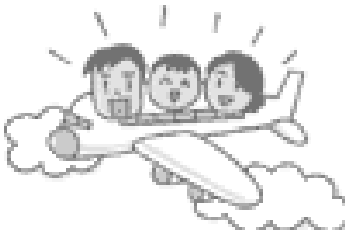
にこにこ通信

第５６号

２０１０．８．２０発行

憧れの世界一周旅行



世界一周してみたい！――特別に旅好きでなくても、一度は夢みたことがある人も多いでしょう。でも、お金がかかるし、時間もないし……と諦めてしまう人がほとんどですよね。　ところが、“世界一周航空券”が登場し、ここ数年、ひそかなブームになっているようです。

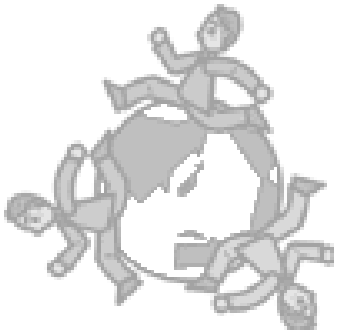
世界一周航空券とは、その名の通り、世界一周するための航空券。ワンワールド、スターアライアンスなど航空会社各グループが売り出していて、連続した航空券がセットになっているものです。世界一周航空券における世界一周の定義は、「太平洋と大西洋を各々1回だけ渡って出発地に戻ること」。つまり地球を一周することを意味し、何十カ国も周らなくてもＯＫ。　一度通過した大陸を戻って逆方向に旅程を組むことができないなど、細かなルールはありますが、滞在都市やスケジュールは自由に組むことができます。有効期限は1年間で、最大１６回、飛行機が利用できます。

気になるお値段は、エコノミークラスで約33万円～、ビジネスクラスは約62万円～、ファーストクラスは約90万円～。食費ホテル代など、その他にかかる旅行の費用の目安は、バックパッカー的な旅のスタイルであれば1日3,000円～5,000円、平均的な旅なら1日10,000円だそうなので、旅行期間に応じて計算してみてください。

この世界一周航空券を使って旅行をしている方たちは、平均すると１～２月かけて８～１０都市回る方が多いそうですが、駆け足になりますが、１０日～２週間あれば３・４都市周れます。中には３泊５日という強行スケジュールの人もいたのだとか。

世界一周というと、会社を辞めていざ！　みたいなイメージですが、この旅行券を使えば、もっと気軽に、例えば、転職の合間、ハネムーン、年末年始などの長期休暇などに世界一周旅行が可能です。

世界一周に興味や関心を持つ人は着実に増えていて、月に1回開催されている「世界一周スクール」には、すでに約６５０名が参加。うち２００名近くが世界一周に出発しているそうです。参加者は２０～３０代前半、６０代の方が多いようで、すでに現実に世界一周旅行の計画を立てている人から、お金をためていつか海外旅行に行くことを夢みている人など、さまざまです。



興味はあるけど、スクールに通うほどではない、という人には、『世界一周航空券 Perfect Book』がおすすめです。世界一周航空券の使い方からモデルプランの紹介、経験者のアンケートなど役立つ情報満載ですし、実際に世界一周するにはいくらぐらいかかるんだろう？日程は？危険度は？そんな疑問にもこたえてくれます。写真も豊富で、見ているだけで世界一周している気分になってしまいそうです。

世界一周はもはや夢物語ではないようです。みなさんも次の長期休暇には気軽に世界一周、いかがですか？

低体温症

健康あらかると

最近、低体温症の人が増えているそうです。
健康的な人の体温は３６．６℃といわれますが、低体温症の人はそれよりも１℃低い３５．５℃位になっています。この１℃が健康に悪影響を与えてしまします。

低体温症の原因

低体温症は生活習慣と食事習慣が原因であることが多いようです。その主なものは、

- 寝不足
- 運動不足
- 加工食品、偏食、過食、食べないなど
- 甘いものの食べ過ぎ
- 人間関係などのストレス
- 冷暖房を完璧にきかせている
- シャワーしか浴びない（湯舟に浸からない）
- ガードルなどの窮屈な下着または衣服
- 過剰なダイエット

どれも現代人、特に女性がついやってしまいがちな習慣です。

低体温症の悪影響

低体温の人は、健康的な人に比べて基礎代謝が１２％低くなり、太りやすい体質となってしまいます。また、免疫力は、健康な人に比べると３７％低下。そして体内酵素は５０％も低下します。そのため風邪をひきやすくなったり、疲れやすくなったりします。
さらに、ガン細胞は３５℃という体温をもっとも好むので、ガン発症のリスクも高まってしまいます。
また、花粉症やアレルギーも発症しやすくなります。

低体温症を予防･改善するために

- ３度きちんとバランスの良い食事を摂る
- 過剰なダイエットはしない
- 甘いものや冷たいものは摂りすぎないようにする
- 体を冷やす食べ物を摂りすぎないようにする
- ウォーキングなど適度な運動を行う
- 睡眠をきちんと摂る
- 喫煙を控える

難しいことではないですが､これらを続けることがポイント｡低体温症は､日々の生活の中のちょっとした注意で予防や改善ができる病気です｡まずは意識を変えて､少しずつ生活習慣を見直しましょう｡

栃木弁講座

こ

「こ」は､「来い」という意味です｡

「早くこ｡」（早く来なさい｡早くおいで｡）

「こっちさこ｡」（こっちへ来なさい､こっちへおいで｡）

「あした､うちさこ｡」（明日､うちへおいで｡）

かんたんレシピ　－味噌を使って－

豚肉の野菜巻き

■材料■　４人分

豚ロース薄切り	４００ｇ
にんじん	１本
いんげん	１袋
味噌	大さじ２
マヨネーズ	大さじ２
すりごま	大さじ1
とろけるチーズ	お好み量

■作り方■

［１］拍子切りにしたにんじんと半分の長さに切ったいんげんを下ゆでする。
［２］味噌とマヨネーズ、すりごまを混ぜ合わせたものを豚肉の表面に塗る。
［３］味噌を塗った面に人参といんげんをのせて巻いていく。
［４］巻き終わりを下にしてフライパンで焼く。
［５］全面が焼けたら、とろけるチーズをふりかけ蓋をしてチーズが溶けるまで焼く。
※野菜はゆでてあり、豚肉に火を通すだけなのであまり焼きすぎないように。味噌の香りが飛んでしまいます。

タジン鍋

北アフリカのモロッコで生まれた、とんがり帽子の形の土鍋。
２年位前から話題になり、よく見かけるようになりました。
タジンは、フタに穴がなく、具材からでた水分が水蒸気となり蓋の上のほうで冷やされて、再び蓋の内側を伝って落ちてきます。水蒸気をうまく循環させるという、水が貴重な地方ならではの優れものの鍋です。素材の旨味を逃がすことなく、やわらかく煮込むことができます。
肉・魚・魚介類と具材は自由ですが，水分を多く含む野菜をたくさん加えることがポイント。
円錐形の蓋は見た目以上に容量があり、野菜たっぷりのヘルシーメニューに適してます。形がかわいらしく、そのまま食卓に出せるのも、魅力の一つです。
直火のほか、レンジやオーブンでも使えるので、グラタンやドリア・チーズフォンデュや餃子など使い方は無限です。
価格帯は８０００～１万円台ですが、多少高くても、焦げにくく、焦げを落としやすい加工のもののほうが料理の幅が広がります。
１～３人用は直径２０～２５センチ、３～５人は２５～３０センチ程度が目安だそうです。また、メーカーごとに素材や熱伝導率が異なるので確認して選んでください。

野菜のはなし　かぼちゃ

かぼちゃは、江戸時代に日本に入ってきた野菜で、「カンボジア」が訛って「かぼちゃ」となったといわれています。現在カボチャのほとんんどは、明治時代に入ってきた西洋カボチャです。

かぼちゃは体内でビタミンAに変わるβカロチンを多く含んでいます。βカロチンは粘膜や皮膚の抵抗力を高め、生活習慣病やガン予防に効果があるといわれています。また、βカロチンは実より皮やワタの部分に多く含まれているので、一緒に調理して食べるようにしましょう。

他にもビタミンCやE、B1、B2、ミネラルや食物繊維などを含んでいて、細胞の老化防止、免疫力を高める、コレステロール値を下げる、便秘解消、大腸がんの予防などの効果があります。昔から「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれるのは、ビタミンを摂りにくい冬場に長期保存ができてビタミンが豊富なかぼちゃはビタミン補給源として最適だったからです。

かぼちゃは種にも栄養があります。かぼちゃの種は、高タンパク、高エネルギー、そしてミネラルも豊富なので、低血圧症や貧血の方にオススメしたい食材です。調理方法は、水できれいに洗って天日干しにします。よく乾燥したらフライパンで表面に焦げ目がつくまで炒ります。好みで塩などをふっておやつにどうぞ。

ひとりごと

今年は記録的な猛暑となりました。皆様、いかがおすごしでしたか？
熱中症にかかる人がたくさんいて、クーラーや塩飴など、熱中症対策の商品がとても売れたようですね。その反面、クーラーの効きすぎているオフィスで働く方を中心に、「夏のおでん」が売れてるとか。近所のスーパーでも、おでんの材料売り場がにぎわっていたような。
暑い暑いと思っていたら、いつのまにやら夜になると秋の虫が鳴き始めています。

とべやでは、この夏、ホームページを新しくしました。
　　店名　手造り味噌　とべや　http://tobeya.co.jp/
一度のぞいてみてください。
こちらでご注文いただけば、コンビニ払いもご利用いただけます。（手数料をご負担していただきますことをご了承下さい）
とりあえず開店しましたが、内容の充実度はまだまだ！です。「とべや」で検索をしても、出てくるのは古い方のページですし。
何しろ素人なので、手探りでいろいろやっている状態です。にぎやかに機能するページ作りを目指して、日夜がんばるしかありません！

２２．８．２０

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://tobeya.co.jp/
e-mail　shopmaster@tobeya.co.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。(^^)