にこにこ通信

第５９号

数字にこだわりますか？

　車のナンバーや電話番号、部屋番号など、私達の身の回りで使われている数字ですが、「４と９は縁起が悪い数字」として、なんとなーく嫌われて きました。４（死）や９（苦）を連想させるからとか。病院の病室や集合住宅の部屋番号などは、この数字が外されるというケースもあるようです
また、車のナンバーも、「４２」と「４９」は発行されないそうです。（ただし希望ナンバーで申請すればすべての 数字が選択できます）

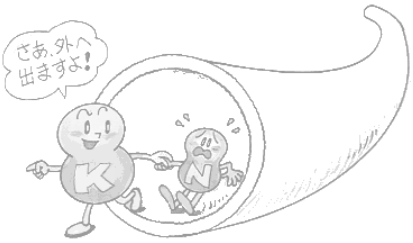
そうは言っても、誕生年・月・日、住所、電話番号など、どうにもならない場合もありますよね。
「『４９』→『良く』、『４』→『幸せの４』、『９』→『来るの９』で、良く幸せが来る！！」と、読み替えれば、逆に縁起の良い数字に見えてくるでしょうか？

数字の「縁起の良し悪し」というのは言語や文化、価値観などで違ってくるものです。
例えば
　中国では、９は『久』と音が同じなので好まれるそうです
　タイでも「発展する」と同じ発音をする「９」が好まれるそうです。
　アメリカ先住民は4を聖なる数字としています。これは東西南北の方角から来ているようです
　キリスト教の信者の方たちには、１３は嫌われる数字です。日本で４や９の数字のつく部屋が無いように、１３号室や１３階を避けることが多いようです
　日本と同じく中国でも８は演技の良い数字です。北京オリンピックの開会式が２００８年８月８日８時８分に行われたことは話題になりました
　他にも車のナンバーが「４２」は「始終荷がある」と、運送関係の方に人気、とか、「８」は車がクラッシュして逆さまになっても読めるからという理由で、レーサーの方たちが嫌うという話もあるようです

そういった一般的なもの意外でも、個人的にラッキーな数字や好きな数字があって、こだわっている方も多いですよね。

いずれにしても、ただの思い込みや言い伝え、と言ってしまえばそれまでですが、あえて、その数にしたり、その数を避けたりすることで、気分良く何かが出来るのなら、こだわるのも悪く無いですよね。
あなたは、好きな数こだわりの数、ありますか？

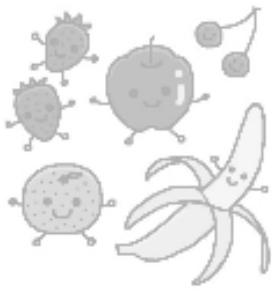
カリウム　健康あらかると



カリウムは、細胞の外液に存在するナトリウムとバランスをとりながら、細胞を正常にたもったり、血圧を調整したりして、常に一定した体内の状態を維持するのに役立っている、ミネラルです。
カリウムを多く摂ることで、体内の余分なナトリウムを排出し血圧をおさえ、また、脳卒中の予防、骨密度の増加にも効果があることがわかってきました。

カリウムは広く食品の中に存在しますが、特にバナナ、メロン、アボガドなどの果実類、ほうれん草などの野菜類、大豆や小豆などの豆類、ひじき、わかめなどの海藻類などに多く含まれています。
野菜は調理することでカリウムが失われやすいですが、カボチャは茹でてもカリウムの量がほとんど変わらないのでオススメです。また、果物類は生でたべられるので、カリウムを摂取するのには良いのですが、食べ過ぎは肥満の原因となったり、中性脂肪や血糖が増えてしまうので、要注意です。

上手にカリウムを多く摂るために
　毎食食べる主食を、白米から玄米や五穀米にしたり、パンをライ麦パンなどの精製していないものに替えることで、カリウムをたくさんとることが出来ます。
カットされた乾燥わかめを常備しておいて、味噌汁やスープなど汁物はもちろんのこと、サラダ・和え物・酢の物・炒め物などに、こまめに入れるようにすると、良いでしょう。



国民健康・栄養調査の結果によると、カリウムの平均摂取量は足りていますが、食事を抜くことの多い人や野菜や果物をあまり食べない人は足りていない可能性があります。また、体内のカリウムは、塩分やアルコールをたくさん摂ると、対外に排出されて位しまう量が増えてしまいますので、足りなくなってしまいます。ですから、カリウムを多く含む食品を積極的にとるようにすると良いでしょう。

ただし、腎臓の悪い人は、たくさんカリウムを摂取すると「高カリウム血症」になり、血圧が高くなってしまうことがあるのでご注意下さい。

栃木弁講座

がおる

元気がなくなる、やつれる、気持ちが萎える、ひどく疲れているなど、
精魂尽き果てている様子に使います。
漢字にすると「臥折る」だとか。「体を折るようにして横にならなければならないほどの激しい疲れ」という意味だそうです。

「あいつ近頃忙しそうだねぇ。ずいぶん**がおってる**よ。」

「あ～だめだ。飲みすぎっちった。こどい（＝濃い）コーヒー入れてくんねげ。（＝くれませんか）」
「な～に**がおって**んのっ！もう年なんだからほどほどにしな。」

かんたんレシピ　－味噌を使って－

豚肉と茄子の梅味噌炒め

■材料■　４人分

ゴマ油...大さじ1
豚ロース薄切り肉…２００g
塩・コショウ(下味)...適量
ナス…３本(短冊切り)
青ジソ…１０枚
（A）　みそ...大さじ１
　　ハチミツ...大さじ１
　　みりん...大さじ１
　　梅干し…１個
　　（果肉の柔らかい物の方が味噌と混ざりやすい）

■作り方■

［１］ナスは短冊切りにして塩水（分量外）につける。
［２］豚肉はひと口大に切って、塩、コショウで下味をつける。
［３］フライパンにゴマ油を入れて豚肉を炒める。
［４］豚肉にこんがりといい焼き色がついて、脂がにじみ出てきたら、水気をきったナスを入れて炒める。
［５］ナスに火が通ったら、（A）を入れ、梅干しはつぶしながら混ぜる。
［６］みそが少し焦げる感じになったら、青ジソをちぎって加え、混ぜてでき上がり。

発熱するインナー

薄いけれど発熱して暖かいという、インナーや靴下が売れています。
布地なのに、どうして発熱するかというと、
①保温:中が空洞の糸を65％使っており、空気層の断熱効果であたたかさを外に逃がさない。
②ドライ:吸収した汗は、表面積の大きな繊維によって拡散し、すぐに乾くので体の冷えを抑える。
③発熱:吸湿性に優れた特殊な綿が、体から蒸発する水分を吸収して熱エネルギーに変換し、素材自体が温かくなる。
ということだそうです。
これから、寒い冬を前に、すでに活用している方も多いのでは？

野菜のはなし　もやし

もやしは実はいろいろな栄養素をふんだんに含んだ野菜です。
豆や穀類の種がもやしになると、新たにたくさんの栄養素が作られます。カリウム・ビタミンA、Cなどです。
その他に、スタミナをつけたり疲労回復に効果がある、アスパラギン酸、血圧上昇を抑え、精神安定、脳機能安定などの作用がある、γ－アミノ酸（GABA）などのアミノ酸も生成されます。
また便秘や糖尿病、大腸がんなどを予防改善する働きのある、食物繊維を多く含みます。

選ぶ時は、茎が白くてしっかりしているもの、根に透明感があるものを選びましょう。
保存する場合、袋に爪楊枝で小さな穴をあけて冷蔵庫に保管すると長持ちするそうです。
シャキシャキとした歯ざわりがもやしの特徴なので、調理する時は、加熱しすぎないことがポイントです。炒め物やスープの具に使う時は、最後に加えると良いでしょう。

ひとりごと

先日、朝早く出かける用事がありました。
外に出てみると、霜で真っ白。車の窓も凍っていて、ちょっとあわててしまいました。
これからは、そういう季節です。気をつけなければなりません。

インフルエンザ流行のニュースも聞こえてきました。
昨年は、新型インフルエンザでちょっとした騒動でしたねぇ。インフルエンザ対策なのか、マスクをしている人を時々見かけます。そろそろ予防注射をしなければ。

栃木テレビの、『栃木発！旅好き！』という番組の収録に、来てくださいました。
出演者は、地元では人気の嶋均三さんと藤岡英里さん。昨年の冬に、味噌の仕込み体験をしてきただき、その味噌をお預かりしていたので、「味噌の引き取りに来た」、という設定です。
さっそく味噌の味見や、その他の商品の試食などのシーンを撮影して、約2時間で終了しました。
嶋さんは大田原市出身。ばりばりの栃木弁で、ダジャレが快調でしたよ。

２２．１１．２０

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

今年8月に
新装開店！
アドレスも
変わりました。

『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方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。お待ちしています。(^^)