

第64号

今さらですが・・・ツイッターとは?

「ツイッター」とは、『140文字以内の「つぶやき」を入力し、それをみんなで共有するサービ』と、説明されますが、ちょっとわかりにくいですよね。

●その前に、電子メールとブログについて・・・

普段お使いの電子メールは、「封書の手紙」のようなもので、特定の人に対して、送るものです。送信ボタンをおすと、郵便配達のように、サーバがメールを相手の所へ届けてくれます。

一方、**ブログ**は、家の外に張り出されたかべ新聞のようなものです。日記などを家の前に張り出すと、誰かがやってきて(アクセスして)、読んでくれます。

電子メールは書いた人が相手のパソコンに「勝手に」送りつけます。

ブログのばあい、相手がブログにアクセスしてくれて、初めて相手に届きます。

●ツイッター

ツイッターは、電子メールとブログの中間のような存在です。

140字と文字数に限りがありますが、ブログに書く「記事」のように、「つぶやき」として自分の言いたいことを入力すると、サーバに保存されます。そして「プロフィール」というページにアクセスすると、その人の「つぶやき」を一覧で見ることが出来るのです。これもブログに似ています。

ある人の「つぶやき」をいつも見たい場合、毎回「プロフィール」のページにアクセスするのは面倒です。 そこで、あらかじめ登録しておくことで、読みたい人へ「つぶやき」が届けられるようになります。このよ うに、登録することを「フォローする」と言います。

ツイッターは、その場で見たこと感じたこと考えたことを、自由にリアルタイムで発信することが出来ます。 だれでも気軽にでき、芸能人や有名人と言われる人のつぶやきをフォローすることで、身近に接することが できるというのも魅力です。

ただし、気軽に出来てしまう反面、不特定多数の大勢の人の目に触れることは常に意識していなければなりません。「守秘義務」に当たるような情報をつぶやいてしまい、大問題になった例もありました。

今回の震災では「リアルタイムで今起きたことを発信できる」という特長が大いに威力を発揮しています。 地震直後に、SOSや被災地の現状をたくさんの人が伝えました。どんな報道よりも、早く細かい情報だっ たと思います。これにより実際に命が助かった方も少なくありません。

また、避難してからは、避難所での生活の様子や足りないもの、困っていることなどを発信することで、被災地の外に住む人たちに現状を知ってもらったり、きめ細かい対応をするためにも役立っています。震災経験の方から、避難生活のアドバイスなどもよせられました。

ほかにも、見ず知らずの人の思いやりのある言動や、過酷な被災現場で 仕事をする家族のエピソードなどのつぶやきは多くの人の感動をよんで います。

ただ、必ずしも正しい情報がやり取りされているわけではありません。 中には不安をあおるような内容のものもあるようです。

そういったものには踊らされることなく、上手に利用したいものです。



有酸麦運動

健康あらかると

有酸素運動とは

私たちは運動をするために筋肉でエネルギーを作らなくてはなりません。 肺からとりこんだ酸素を使ってエネルギーを作りますが、短距離走や重量挙げなど、 強い運動をする時は、酸素の供給が間に合わなくなり、無酸素でエネルギーを作るよ うになります。こういった運動は心臓にも負担をかけてしまいます。

ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水中運動などを息切れしない程度に長い時間し続けるためには、一定量の酸素が筋肉に送り続けられなくてはなりません。このような、酸素を使いながら行う運動を「有酸素運動」といいます。



有酸素運動の効果

有酸素運動を行うことで、こんな効果が期待できます。

●カロリー消費と脂肪燃焼

当たり前のことですが、この場合も、有酸素運動であることを忘れてはいけません。 自分の体力が続かなくて苦しいという状態では、無酸素運動になってしまいます。 個人差がありますが、心拍数110~130位が目安とされています。

●心肺持久力の向上

これは、続けることによって得られる効果ですね。ウォーキングやストレッチ、なわとびのような軽い運動でも毎日、続ければ持久力が少しずつついてきます。

また、会社帰りに遠回りして余計に歩く、などの小さな心がけでも続けることで大きな効果があります。



これには運動強度が大事です。激しすぎるをすると、ストレス発散の効果はあまり期待できません。 それよりも軽い運動を30分以上続けるなどして、脳をリラックス状態にしてあげることが大事なのです。

有酸素運動にはこのような素晴らしい効果が期待できるので、実践してみましょう!



ちーだらまっか

何か不思議な尾間じまいのようですが、漢字で書くと「血だら真っ赤」、血だらけのことです。

発音する時には、「ちーだらまっか」「ちぃだらまっか」と伸ばします。



「どうしたのその膝!血ーだら真っ赤じゃないの!」

鼻血が止まらなくて、ティッシュが血ーだら真っ赤だー



かんたんレシピ -味噌を使って-

ゴマ味噌クッキー

■材料■

【約30本分】

大さじ2 みそ すり黒ゴマ 大さじ3 砂糖 大さじ3 大さじ3 菜種油 大さじ3 牛乳 薄力粉 1カップ (120g) ベーキングパウダー 小さじ1

■作り方■

- [1]ボールにみそ、すり黒ゴマ、砂糖、菜種油、牛乳を入れ てゴムベラ等で混ぜる。薄力粉とベーキングパウダーを 合わせてふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜて一 つにまとめる。
- [2] ラップの上で30cm×10cm位に伸ばし、幅5mm位の棒状に 切る。オーブンシートを敷いた天板に並べ、180度に温 めたオーブンで約20分焼く。

【作るポイント】 粉を入れたら混ぜ過ぎないようにすること。

冷蔵庫用カーテン

節電のために、冷蔵庫用のカーテンの売り上げが好調です。

買ってきた食品を入れたり、冷蔵庫を開けて献立を考えていたり、と普段 冷蔵庫を開けている時間は結構あるものです。ちなみに、冷蔵庫を1分間 開けておくと、およそ4℃~12℃温度が上がってしまうとされています。 上がった温度を再び下げるために大量の電気を消費してしまいます。

そこで役立つのが冷蔵庫用カーテン。透明の暖簾のようなもので、扉を開けて冷蔵 庫の天井部分に吸盤でつけます。価格は1,000円位です。



野菜のはなし



普通、玉ねぎは、収穫後日持ちを良くするために約1ヵ月風に当てて乾燥させてから出荷します。 今の時期、新玉ねぎが出回っていますが、これは、黄玉ねぎや白玉ねぎを早取りしたもので、こちらは 収穫後すぐに出荷されるので、日持ちがしません。

玉ねぎは、ビタミン類はあまり含まれていませんが、その代わりに「硫化アリル」という栄養成分が多 く含まれています。玉ねぎを切ると涙が出てくるのは、この物質の影響です。

硫化アリルは、ビタミンB1の吸収や働きを高め、体の新陳代謝を活発にして、疲労回復を早める効能が あります。また、ビタミンEと同じく、血液をサラサラにする働きがあるので、脳血栓や動脈硬化を予 防する効能もあります。

玉ねぎにはその他に、善玉コレステロールを増やし、体内の余分なナトリウム(塩分)を排出したり、 ガンの予防効果があることが知られています。また、食物繊維も比較的多く、便秘の改善や下痢止めの 効能もあります

選ぶ時は、表面につやがあり、ずっしりと重いものを選びましょう。

保存は、普通の玉ねぎはネットなどに入れて風通しの良いところで保存します。新玉ねぎはビニール袋 に入れて冷蔵庫で保存し、なるべく早くお使い下さい。



ひとりごと



今年の春は、なんだか 上の空なうちにすすんでいます。

桜が終わり、ムスカリやチューリップやスイセンやシバザクラや・・・いつの間にやら花々が 次々と咲いて、春爛漫!です・・・

もっとも、今までだって、上の空だったじゃない、と言われたら、返す言葉はありませんが。

そうこうしているうちに、もうゴールデンウィーク目前。地震で被災し営業を停止していた施設 も、復旧し営業を開始したところも多いです。「一人一旅行」を、といわれていますが、ちょっ と気分転換に出かけてみては?

23. 4. 26 (1



発行人

漬物·佃煮·味噌·納豆



戸邊 郁恵 〒324-0058

栃木県大田原市紫塚4-3944

電 話 0287-23-1221

0287 - 23 - 1231FAX

URL http://tobeya.co.jp/

e-mail shopmaster@tobeya.co.jp



昨年8月に

新装開店!

アドレスも

変わりました

『にこにご通信』は、いつも とべい にご 来店・ご利用頂いているお客様、戸门食品 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。(^^)