

バタフライ効果

蝶の羽ばたきのような、小さな動きが、めぐりめぐって、やがて大きな影響を及ぼす ことがあります。

「バタフライ効果」と呼ばれています。

蝶が羽を動かすと、空気中の微粒子を動かし、それが他の微粒子を動かし、さらに多 くの微粒子を動かす。そうしているうちに、やがて地球の反対側で竜巻を発生させる。 ほどの大きな力になるというのです。「塵も積もれば山となる」、ということわざも ありますね。

毎日のちょっとづつの積み重ねが、大きな成果を生む可能性があり、反対に、大きな ムダとなることもあるのです。

例えば、何気なくつけているテレビ。1日3時間も続けて見ていたら、一年間で約1,100時間、45日 分もテレビを見ていることになります。これを10年間続けると、約1年分です。この分の時間を、他の こと、例えば読書・勉強・運動・趣味などに使っていれば、確実に成果が上がっているはずです。

3月11日の震災のあと、この言葉が注目をされています。

あまりの被害の大きさに、自分も何かしなくては、と思っている方は大勢います。

でも、その大部分の方が実際に出来るのは、募金、節電、支援物資を送ること・・・。でも被災地の現状 を考えると、本当に些細なもので、果たしてどれくらい役に立つのかと思ってしまいます。

被災地のボランティアに参加しても、その惨状に呆然とし、少しくらいの作業では、焼け石に水のような 気がしてしまう・・・被災した方々の生活の厳しさの前には無力感を感じるばかりです。

それでも、一人一人のちいさな行動の積み重ねが、やがて大きな力になるはず。そんな勇気をもらえる考 え方なのです。スポーツ選手やタレントさんたちのように、多額の募金や大掛かりなボランティアは出来 なくても、例えば、買い物のたびにおつりの小銭を寄付するという行為だって、たくさんの人が、長い間 行えば、大きな金額になるでしょう。

使わない電気を消したり、電気製品のコンセントをぬいて、何ワットか節約したところで、どうなの?と 思ってしまうかもしれませんが、みんながそれを習慣にすれば、大きな節電になるはずです。

そうしなければその反対になってしまう。今までのようにあまり気にせず電気を使い続ければ、電気が足 りなくなるので、夏の時期、また計画停電が実施されることになるかもしれないのです。

バタフライ効果は、人の行為にも影響を及ぼします。

暗い顔をして下を向いて歩いていれば、それを見た人も、心配したり、暗くなって しまいますよね。

震災の後、日本中が極端な自粛ムードに包まれたのも、ひとりひとりが「こんなこ としてる場合ではない」と、ちょっとづつ、いつもの行動をやめてしまったことが 始まりです。

震災の影響は日本全国に及んでいます。明るくがんばろう、と言うのは簡単です が、現実は本当に大変です。でも、少し無理をしてでも、上を向いて明るい顔を心

がけることで、周りの人たちにも明るさが連鎖し、やがて大きな力になっていくことを願います。

貯金もさることながら・・・

貯節のすすめ

健康あらかると

年をとっても自立した生活をしたいと誰もが思ってることでしょう。そのためには、筋力を一定水準維持していなくてはなりません。個人差はありますが40代くらいから毎年1%づつ筋力が落ちていくといいます。使わなければもっと早いスピードで落ちていくかもしれませんし、使っていれば、遅くすることが出来るのです。元気なうちに筋肉をためておこうというのが貯筋です。

貯筋のための運動

足貯筋スクワット腹貯筋上体おこし

腕貯筋 腕立て伏せ

ふくらはぎ貯筋 かかとを上げるだけ

背中貯筋 背筋運動

埋蔵貯筋 ウォーキング、自転車、階段のぼりおり

中でも足の筋肉は一番重要です。本格的なスクワットでなくても、息を吐きながら椅子から立ち上がって、座るという運動を10回、週2,3回行うだけでも効果があるそうです。

貯筋をするときには

- 運動の前にストレッチを行い、
- 少しきついかな、という強度で、
- ・動かしている筋肉を意識しながら行い、
- ・出来るようになったら、レベルを上げるようにします。

運動をすることで、貯筋意外にも身体全体に良い効果が現れます。

若さと健康を保つ成長ホルモンが分泌されたり、血管が若返ったり、骨折しにくい身体になります。

運動することでよく眠れるようになるので、身体の疲れはもちろん、心の疲れも取れやすくなり、精神的にも健康になります。また、筋肉がふえると基礎代謝も高まるので、太りにくい身体になります。ダイエットやメタボリック症候群の解消にも効果があります。

貯筋は、早くからはじめるのにこしたことはありませんが、いくつになってもきちんと努力すれば大丈夫。

筋肉は人から借りることは出来ません。自分で貯めておくしかないのです。筋肉を貯める方法はただ一つ、筋肉を 使うことです。



ばかでもあっぺ

「あっぺ」は、「あるだろう、あるでしょう」と言う意味です。 「馬鹿じゃないの」関西弁なら「あほやなぁ」とか言うところでしょうか? なにか間抜けなことをしたときや呆れたときなど、にこう言います。

「せっかく買い物のメモ作ったのに、持って行くのを忘れて、肝心なもの買いわすれたーっ」

「馬鹿でもあっぺ!」

「美容院で歌手の〇〇みたいにしてって言ったらこんなになっちゃったー(泣)明日学校行きたくなーい(泣)」

「馬鹿でもあっぺ。そんなのだれも気にしねーよ。」







かんたんルシピ - 味噌を使って-

パプリカの味噌肉詰め

■材料■

パプリカ 4個 しいたけ 2枚 玉ねぎ 1/2個

牛豚ひき肉 300g

味噌 大3

塩・こしょう 適宜

卵 1個

コンソメスープ 400ml

ケチャップ 大3

生クリーム 1 O O m l

パセリ 適宜

■作り方■

- 「1]パプリカは上の部分を1cmほど切り落とし、蓋にできるようにします。 しいたけと玉ねぎはみじん切りにします。
- [2]ボールにひき肉、[1]のしいたけと玉ねぎ、味噌、塩、こしょう、卵を加え、 よく練ります。

- [3][2]を4等分してパプリカの中に詰め、薄くサラダ油(分量外)を敷いたフライパンに さかさまに置いて、上面を少し焼きます。
- [4]パプリカ4個がきっちり入るような大きさの鍋を用意し、[3]を縦に並べて[1]で切っ たふたをします。固形コンソメを溶かしたスープを流し入れて鍋のふたもし、沸騰さ せます。中火で15分ほど煮込みます。
- [5][4]のスープを100ml鍋に取り、ケチャップと生クリームを入れてソースにします。
- [6][4]が煮えたら皿に盛りつけ、[5]のソースをかけます。パセリを乗せて出来上がり。

扇風機

夏を前に、扇風機の売り上げが伸びています。

資源エネルギー庁の資料によると、エアコンの変わりに扇風機を使用することで、約50% の節電になるそうです。

価格は、リモコンつきで、7000~8000円が一般的。それほど動き回らない方なら、 リモコンなしの5000円以下のもので十分です。

省エネのためにということで、ワット数の低いものを選びたくなりますが、単純にいえば、 『ワット数=風力』。ですから、広い部屋で使用する場合や、エアコンとの併用ではなく 扇風機のみで過ごす場合を考えると47Wぐらいのもののほうが良いでしょう。

必要の無いときには「弱」で使えばよいのですから。

さらに、机上に置ける「デスクファン」や、大きな洗濯ばさみ状のクリップで固定 できる「クリップファン」、壁かけにできるものなど様々な製品があるので、 上手に使い分ける人が増えています。



野菜のはなし



えんどうは、ギリシャ時代から栽培されていた、世界最古の野菜といわれています。

さやえんどうはビタミン類が豊富で、緑黄色野菜に分類されます。

ビタミン類が豊富で、なかでもビタミンCは、含有量が多い上に熱に強く、加熱しても約6割が残るというデータがあり ます。このほかカロテン、食物繊維も豊富です。ビタミンCとカロテンの相乗効果で、細胞の老化抑制が期待でき、紫 外線が気になるこれからの季節は、頼もしい味方ですね。食物繊維は便秘予防に効果的で、美肌効果も期待できま す。また、豆の部分にはビタミンB1やタンパク質や、体の成長を促進し、集中力を高めてくれる必須アミノ酸のリジンも 含まれています。

薄くて上品な絹さやのほかに、厚いさやが甘くて歯切れの良いスナップえんどうは近年人気です。

選ぶ時は、全体が鮮やかな緑で、ハリがあるものを選びましょう。先端のヒゲが白っぽく、ピンとしているものが新鮮で す。絹さやは中の豆の形が浮き出ていないものが上質です。

グリーンピースは、実えんどうの未成熟の実で、ビタミン類は少ないですが、硫化アリルが多く含まれています。 風にあたると実の表皮が堅くなるので、さやごとを買うとよいでしょう。



ひとりごと



震災から数ヶ月経ちましたが、この辺でもまだまだ震災の爪あとが。ブルーシートを貼り付けた 瓦屋根や倒れたままの大谷石の塀など、あちこちにあります。家が半壊して、アパートに住んで いるという方もいます。避難を余儀なくされている地方や津波に遭われた地方の方々に比べれば とりあえず日常生活を送る事が出来ているので、幸せですが、この町も被災地なのです。

それにしても。先の見えない原発の問題は、心配です。

唯一の被爆国である日本。広島と長崎に原子爆弾が落とされた時、ワカメの味噌汁・玄米の塩むすびを食べて原爆症にならなかったという記録があります。(秋月辰一郎著「死の同心円一長崎被爆医師の記録」)このことは、ヨーロッパでも知られていて、チェルノブイリの事故の時には、味噌をたくさん輸出したそうです。何がどういう作用をしているのかはわかりませんが、毎日味噌汁を飲むことは、放射能に効果がありそうです。

味噌は、ガンやそのほかの病気を抑制し、健康を保つ働きがあることは良く知られていましたが、このような食品を生み出した日本人には、敬服するばかりです。 ぜひ、毎日味噌汁や味噌料理を食べてください。

23. 5. 21 (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 FAX 0287-23-1231

URL http://tobeya.co.jp/ e-mail shopmaster@tobeya.co.jp



『**にこにご通信**』は、いつも にご 来店・ご利用頂いているお客様、**戸田倉品** 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。(^^)