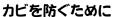


カビを取り除いて、梅雨をのりきりましょう

うっとうしい梅雨の時期は、カビの発生しやすい時期でもあります。 カビには、抗生物質ペニシリンのもとになる「アオカビ」や、味噌・醤油・日本 酒の醸造に使われる「コウジカビ」など、役に立つカビもある反面、病気を引き 起こす怖いカビ菌もたくさんあるのです。水虫やオムツかぶれのほか、肺や呼吸 器の病気の原因にもなります。また空中に漂うカビの胞子でアレルギー症状を起 こしたり、悪化させることもあります。カビ毒の中には、食中毒を起こしたり、 発がん性のあるものもあります。カビを単なる汚れと侮ってはいけません。



カビが生育するには、「栄養」「温度」「水分」「酸素」が必要です。 つまり、この4つの条件のうち、どれか一つでもおさえることで、カビの発生や増殖を抑えることが出来 るということです。

栄養

カビは、金属を分解して栄養にすることも出来るので、食品はもちろんのこと、畳・布・ガラス・コンクリートなど、ほとんどなんでも栄養にしてしまいますので、栄養になるものをなくすのは無理です

酸麦

もちろん、酸素も、なくしてしまうのは無理ですよね。

温度

カビが生息する温度は、5~35°C。20°Cを超えると急に元気になり28°Cで繁殖が一番盛んになります。ですから、10°C以下くらいの気温ならばカビの生育は抑えられますが、私たちが生活するのにはちょっと寒いですよね。

水分

残るは水分です。カビはジメジメしたところが大好きで、湿度が60%を超えると発生しやすくなり、 80%を超えると、あっという間に増殖します。一方、私たち人間が快適に感じるのは40~65%なの で、湿度を低く保つようにするのがもっとも良い方法と言えるでしょう。

そのためには、

換気をする

窓などを開ける時は、風の入り口を狭く、出口を広くすると風通しが良くなります。ただし雨の日は余計に湿気を呼び込んでしまうので要注意。換気は晴れた日の昼間に行いましょう。

除湿をする

エアコンのドライ機能や除湿機を使って部屋の湿気をとりましょう。

また、これらは、カビの繁殖場所にもなりますので、フィルターをこまめに掃除することも必要です。この時期洗濯物を部屋干しすることも多いですが、これらを上手に使って湿気をためないようにしましょう。

読書で脳を活性化 健康あらかると

読書でいつまでも元気に

読書は知識を深め、感情を豊かにすることは、今さら言うまでもありませんが、実はそれだけではありません。東北大学の川島隆太教授によると、読書をすることで、脳全体が刺激されるので、痴呆や脳の老化防止に効果があるそうです。

中でも、『前頭前野(ぜんとうぜんや)』と呼ばれる部分が、特に刺激を受けていることが明らかとなりました。

前頭前野とは、人間の思考や言語、筋肉の働き、記憶力や感情をつかさどる『脳の司令塔』として働く重要な場所です。そこが刺激をうけることで「視覚・記憶力・判断力」が一度に活用され、脳の活性化につながるので、いつまでも脳を元気に保つことが期待できるといいます。

声に出して読めば効果倍増

本を読むだけでももちろん良いのですが、さらに声に出して読む『音読』をすると、視覚や判断力に加え、「ロ」と「耳」も使うため、脳細胞はさらに多くの刺激を受けるので、より効果があると言われています。そして、読み終えたあとで「感想文を書く」「本の内容を人に話す」などをすると、より脳を活性化させることができます。

コーヒーを読書の友に

本を読んでいると眠くなってしまうという方も多いのではないでしょうか?そんなときにはコーヒーがおすすめ。砂糖入りのコーヒーには眠気予防だけでなく、脳を活性化させる働きがあります。

- カフェインが脳に働き、記憶力や計算能力を高める
- 香りが脳の血流量を増やし、脳を活発にする
- 脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖(砂糖)を摂取すると、思考能力 や集中力がアップする

当たり前に飲んでいるコーヒーですが、脳に良い効果があるんですね。 もちろん、カブ飲みや砂糖の入れすぎには注意しましょう。





もってすける

「もってすける」は、「持って助ける」のような意味です。 「~すける」は、他の動詞にもつけて使うことができ、 「~して手伝う、助ける」という意味になります。

荷物がいっぱいなんだよ。もってすけて。(=持って手伝って)

職員室に行ってすけて。(=一緒に行って。)

こんなにいっぱい食べきれないから、食べてすけて。(食べるの手伝って)



大根と豚ばら肉の味噌煮

■材料■

豚ばら肉(かたまり)

400g

大根

1/2本

味噌

大 6

酒

50сс

砂糖

大 3

ねぎ

1本

しょうが薄切り

ひとかけ分

■作り方■

- [1] 豚バラ肉はかたまりのまま鍋に入れ、ねぎの青い部分と生姜を入れてかぶるくらいの水で30~40分下湯でし、一口大の角切りにする。
- [2]ねぎの白い部分は細い千切りにして冷水に放ち、白髪ねぎにしておく
- [3] 大根は2cmの厚さに輪切りにして皮をむく。鍋に[1]の肉と大根を入れ、ひたひたの水を入れて火にかける
- [4] 煮立ったらアクを取り、味噌・酒・砂糖を加えて落し蓋をして、弱火で50~60 分煮る。煮汁が少なくなったら火をとめて出来上がり。 器に盛り、[2]の白髪ねぎをのせて召し上がれ。

手回し節電グッズ

震災対策や節電への対応に注目が集まり、電気を使わない商品、なかでも手回 しで使用する商品に関心が高まっています。

電池の代わりに手回しで発電して使う懐中電灯の売り上げは倍増、ラジオや携帯電話の充電機能など複数の機能がついたものはさらに売り上げを伸ばしています。

ほかにも、電気を一切使わずに手回しで洗濯をする簡易洗濯機や、子ども向けの手回し商品のおもちゃも、注目を集めています。

節電グッズとしては、ソーラー式(太陽光発電)のものもありますが、天気の悪い日や夜間でも 充電したり、使えたりする点では、手回しのものが便利です。ただし、発電するのは 人力なので、そこはちょっと大変。でもいざと言う時のためには 備えてあると安心ですね。



野菜のはなし ベビーリーフ

ハーブや葉物野菜の若い葉を、発芽して10~30日くらい、10センチ~15センチ くらいで収穫したもので、総称してベビーリーフといいます。

よく使われるのは、ホウレンソウ・ミズナ・レタス・エンダイブ・ルッコラ・デトロイト(ロシアの赤カブ、ビーツの若葉)・ターサイなど。

それぞれ個性豊かで、丸い形やギザギザしたもの、色も濃い緑薄い緑や赤っぽいものなど、カラフルです。ベビーリーフミックスとして、売られているので、一度にいろんな風味や味を楽しむことが出来ますし、洗ってそのままお皿に盛り付けるだけで、簡単におしゃれなレストラン風のサラダになります。それだけでなく、ベビーリーフは栄養豊富。成熟した葉野菜に比べて、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどが多く含まれています。加えて、野菜の栄養価が詰まった幼葉の部分を手摘みして、そのまま洗うだけで食べるので、ビタミンやミネラルの調理による損失が少なく、効率よく摂取できます。

育てるのもとても簡単なので、ベランダ菜園やキッチンガーデンにも最適。種を蒔いて3週間くらいから摘み取ることが出来ます。



ひとりごと



あじさいの花が色づいてきて、きれいです。雨の多いこの時期、雨が似合う花だなぁと思います。それでもジメジメした日が続くと、梅雨明けが待ち遠しくなりますね。 節電を心がける今年の夏、去年ほどの猛暑にはならないという予想だそうです。

「被災地の子供たちに本を贈ろう」というイベントがありました。 家に眠っている本で、小中学生が読みそうな本や参考書などを集めると言うのです。 我が家の本棚に並んでいるたくさんの本、そのほとんどが何年もそこに並んでいるままです。 その中から、条件に合いそうなものを選んで持っていきました。50冊くらいありました。 古いものもあるので、被災地の子供たちにどのくらい手にとってもらえるかわかりませんが、役に立ってくれたらうれしいです。

担当の人に本を渡して、車も気持ちも、ちょっとだけ軽くなって帰って来ました。本棚も少しは 風通しがよくなったかな、と期待しましたが、まだまだ本がいっぱいで、どこが減ったのかほと んどわからない・・・実は、このところ、「断捨離」を心がけているのですが、まだまだ、まだ まだ、まだまだ先は長いです。

23. 6. 21



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。(^^)