にこにこ通信

第７２号

空き巣にねらわれやすい家

空き巣にねらわれたというニュースを聞いても、ひとごとと思っていませんか？被害はどの家にも起こり得ます。油断しないで用心しましょう。ねらわれやすい状態をまとめてみました。

鍵をかけない

長時間の外出は鍵をかけても、ちょっとの外出、たとえば、ゴミ出し、子供の送り迎え、近所への買い物など、ちょっとの時間だからと、鍵をかけずに家を出る。そんなちょっとした時間でも空き巣にねらわれることが案外多いようです。面倒がらずにしっかりと戸締りするようにしましょう。

奥まって人目につきにくい家

大通りに面している場所よりも、裏道など、人気が少ない場所の方がねらわれやすいです。
また、袋小路の行き止まりの家は、ねらわれにくいといわれていますが、回りに空き地や駐車場などある場合には、逃げ隠れができるので、例外です。気をつけましょう。

留守であることがわかる
新聞や郵便物などがポストにたまったままになっていると、留守なのがわかってしまいます。新聞は、その期間止めてもらったり、郵便物は大家さんやご近所に預かってもらうようにお願いするなど、しましょう。

集合住宅の1階・2階・最上階

マンションやアパートでは、1階が入りやすく逃げやすいです。
2階だから大丈夫と安心してはいけません。2階でも窓を開けっぱなしにしていたり、登るための足がかりになるようなものが置いてあったりすると、侵入されてしまいます。
また、屋上まで外部の人が簡単に出入りできるような建物は、屋上から最上階の部屋へ入ることができるので、ねらわれやすいです。

高い植木や塀で囲まれている

背の高い植木や塀は、侵入防止の対策としては良いのですが、一度それを乗り越えて中に入ってしまえば、逆に周りから見えないので、侵入者が人目につかなくなってしまいます。プライバシーを守りつつも、全体を塀で囲わないようなつくりがおすすめです。
また、植中がまったく見えないほど木の葉が茂ってしまうと危険です。まめに手入れをするようにしましょう。いづれにしても、塀や植木を過信せず、家の状態が確認できるような視界を確保しましょう。

近所づきあいなない、少ない

近所同士、お互いに顔見知りで、あいさつや声かけができている地域は、その雰囲気を察知して侵入されません。地域全体で空き巣に入られないような環境作りをこころがけましょう。また、長期に家を開ける時も、近所に声をかけて気にしてもらうことで侵入の防止にもなります。

靴底の減り方

健康あらかると

正しい歩き方をしているか自分ではなかなかわかりません。そんなとき、いつも履いている靴の底をチェックしてみましょう。靴底の減り具合を見ると、気づかなかった歩き方のクセがわかります。

内側の減りが目立つ
靴底の内側の減りが目立つ人は、X脚や内股になりやすい傾向があります。X脚や内股は、相手に子どもっぽい印象を与えてしまうかもしれません。

外側の減りが目立つ
靴底の外側の減りが目立つ場合、O脚や外股（ガニ股）の可能性があります。品がなく、横柄な印象を与えてしまうことがあるので、注意が必要です。

後ろ側の減りが目立つ
靴底の後ろ側の減りが目立つ人は、外股（ガニ股）になりやすい傾向があります。こちらも、品がない印象を与えています。

左右で極端に減り方が違う
靴底の減り方が左右で極端に違う人は、体や骨盤のゆがみがあるかもしれません。体がグラグラしやすいので、ふらふらとしている印象を与えてしまうことも。

親指の周りとかかとの外側が減っている
親指の周りとかかとの外側が減っている場合、歩き方にクセが少ないといえます。今のままの歩き方に自信を持ち、堂々と歩きましょう。

靴底のどこか一部分の減りが極端に激しいと、その部分を引きずっていたり、体重をかけていたりすることがわかります。すり減っている部分をあまり引きずらない、体重をなるべくかけないようにするだけで、クセの改善につながります。
歩くときは親指に力をこめて蹴りだし、かかとから着地しましょう。 ヘソの下から歩いていることを意識し、ひざから下だけで歩かないように気をつけてください。腕を前後に「まっすぐ振る」と、左右のバランスが整いやすくなります。特に後ろへ大きく振るように意識すると、体が自然に前に出るようになるはずです。

正しい姿勢での歩き方には、お腹を引き締める効果も。いつもの歩き方よりもカロリーを消費しやすくなるので、ぜひ挑戦してみてください。

栃木弁講座

あしたあさって きのうおととい

「あしたあさって」は明後日、「きのうおととい」は一昨日のことです。
あしたとあさって、きのうとおととい、という意味ではありません。
なぜでしょうね。

「あしたあさって、ディズニーランドに行くんだ♪」

「きのうおととい作ったカレーだけど、だいじ（=大丈夫）かな？」
（「だいじ」は栃木弁で「大丈夫」。「大切なもの」ではありません。）

かんたんレシピ　－味噌を使って－

豚肉とセロリの味噌和え

■材料■（4人分）

豚薄切り肉		３００ｇ
セロリ		１本
レタス		３～４枚
しょうが		１かけ
酒		少々
Ａ	サラダ油	大２
	酢	大１
	味噌	大１
	しょうがのしぼり汁	小１

■作り方■

［1］　豚肉は茹でて２～３㎝幅に切っておく
［2］　セロリは４ｃｍ長さの短冊切りにして、さっと茹でる
［3］　ボウルにちぎったレタスと[1][2]を入れて、Ａで和える

エンディングノート

3月11日の震災のあと、家族とのつながりを大切に考える人が増え、いつ何が起こるかわからない、という現実を感じて、若い人にも、エンディングノートを作る人が増えています。
エンディングノートとは、万が一の時に備えて、家族への伝言や、病床に伏した場合の介護・治療法、葬儀・埋葬方法、財産・保険・クレジットカードについての情報、家系図、自分史などについて健康なうちに書き留めておくものです。
様式は様々で、無料のものから一冊1000～1500円で販売されているものもありますし、フリーでダウンロードできるものもあります。
　エンディングノートを作ることで、今までの行き方を振り返り、残された人生をより充実したものにする良い機会にもなるといいます。
　　ただし、遺言書のように法的拘束力はないので注意が必要です。

野菜のはなし　カリフラワー

前号で取り上げたブロッコリーとよく似ていますが別の野菜です。どちらもキャベツの仲間なのですが、ブロッコリーから品種改良してカリフラワーができました。ブロッコリーと同様に、食べている部分は花蕾（からい）という蕾の部分で、白いものの他にオレンジや紫の品種もあります。
日本には両方とも明治初期に入ってきましたが、先にカリフラワーが広く食べられるようになりました。昭和40年代ごろから、ブロッコリーが広く食べられるようになり、今ではすっかりブロッコリーに人気をさらわれてしまっています。
カリフラワーは、ビタミンC、B1、B2、カリウム、食物繊維などが含まれています。ビタミンCは含有量が多く、また、加熱しても損失が少ないのが特徴です。また、アブラナ科の野菜に含まれるイソチオシアネートには、免疫機能を高め、ガンの発生を抑える効果があるといわれています。
茹でる時に、小麦粉を水で溶いたものを食われるとふっくらします。また、レモンや酢をいれて茹でるとより白く美しく茹で上がります。
選ぶ時は、よくひきしまっていてずっしりと重いもの、まわりの葉がみずみずしいもの、蕾が開いていないものを選びましょう。

ひとりごと

カリフラワーを記事にしましたが、確かに私が子供の頃はよくカリフラワーにマヨネーズをかけて食べましたよ。そして、確かに、もう何年もブロッコリーしか買わないですね。
カリフラワーだって結構栄養あるのに、ブロッコリーには敵わないのでしょうねぇ。色もきれいだし。
何年も前でしたが、一度カリフラワー食卓に出したことがありましたが、ブロッコリーしか知らなかった子供たちは、「何これ？？？白い･･･」と。　彼らが生まれてから、一度も食べさせてなかったことに気がついた次第です。

平成23年は、特に3月11日の震災のあと、先が見えない中、終わってしまうような感じです。
原発事故もなぜか“収束宣言“が出されましたが、どう考えても、まだまだ、でしょう。
すでに漏れてしまった放射能、いまも漏れているであろう放射能、除線作業で出る膨大な汚染水や廃棄物などなど、どうなるのか、どうするのか、原発から100キロのこの地でさえ、いつも心配です。
主婦としては、日々食べる物も、気にしながら買い物をし、調理してます。

平成24年。干支は辰です。
辰（龍）は干支の中でたったひとつの想像上の動物であり、強さ･しなやかさ･健康･調和･幸運を運ぶとされているとか。
そんな一年になると良いですね。

２３．１２．２１ い

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。(^^)