にこにこ通信

第１２９号

涼しくなってきましたね。
ゆったりと温泉につかりたい、という方も増えてきたのではないでしょうか？

温泉法という法律によると、温泉とは、
「地中から湧出する温水、鉱水および水蒸気その他のガス（炭化水素を主成分とする天然ガスを除く。）で、別表に掲げる温度または物質を有するものをいう」と定められています。
その別表には、温泉源から採取されるときの温度が摂氏２５度以上、もしくは、リチウムイオンやラドンなど１８物質のうち１つでも含んでいること、とされています。きちんとした条件があるんですね。

そして、温泉を公共の浴用や飲用にする場合は、都道府県知事や保所長の許可を得たうえで温泉の成分や入浴上の注意等についての掲示をすることになっています。
温泉へ行く機会がありましたら、興味のある方は確認してみてくださいね。

入浴するときには・・・

【温泉に入ってはいけない時】
・重度の病気の状態（結核・悪性腫瘍など）消化管や外傷によって出血している時、心臓や肺が、動くと息苦しくなるような状態のときは、病状が悪化したり、身体に負担になることがあります。
・食事の直前、直後や飲酒時など、ふらついたり、入浴中に寝てしまうことにつながることがあり、危険です。
・過度の疲労時や激しい運動後30分以内も、上記と同様の理由で危険です。

【温泉の正しい入り方】
１．足から初めて、全身にかけ湯をし、身体を洗ってから入りましょう
２．入浴回数と時間は、慣れるまでは１回３～１０分を１～２回、慣れて来たら１回５～２０分を３～４回がおすすめです。
３．湯から上がったら、身体についた温泉成分は洗い流さず、タオルでふき取るとよいでしょう。
４．入浴による脱水予防のため、入浴の前後には、水分補給を忘れずにしましょう。

とべや　10月のおすすめ

秋はきのこの季節。おいしいきのこをお召し上がり下さい。

【きのこ三昧】
ひらたけ、しめじ、なめこの３種類のきのこを佃煮にしました。
そのまま召し上がるのはもちろん、きのこご飯の素にも使えます。　→
（米２合に１４０ｇ１袋、米３合に２１０ｇ１袋を炊き込んで下さい）

【しいたけ旨煮】
肉厚の香りの良い椎茸を姿のまま煮含めました。薄切りにして混ぜご飯やお寿司の具としてもお使い下さい。

きのこ三昧	１４０ｇ入	３７８円	２１０ｇ	５４０円
椎茸旨煮	１４０ｇ入	３７８円	２１０ｇ	５４０円

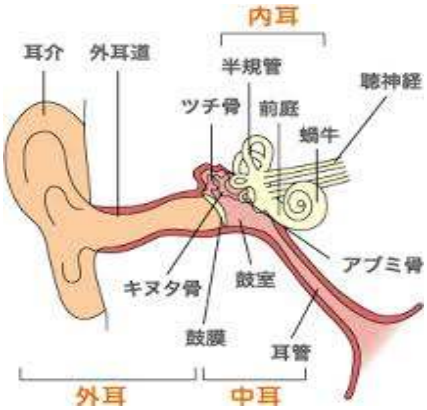
中耳炎

健康あらかると

中耳炎というと、子供のかかる病気と思われるかもしれませんが、大人もかかる可能性があります、

中耳炎とは

耳は、大きく「外耳」「中耳」「内耳」に分けられます。「中耳」は鼓膜の奥にある「鼓室(こしつ)」という部分のことを指し、鼓室からは鼻とのどにつながる「耳管(じかん)」がでています。鼓室には空気がたまっていて、耳の聞こえが良い状態に保つためには、鼓室の空気を入れ替えて鼓室の中の圧力と外の圧力を同じにする必要があります。この働きをしているのが耳管です。
中耳炎は、この鼓室に細菌やウィルスが入って炎症が起きたり、膿や水がたまる病気です。この細菌やウィルスはほとんど鼻から耳管を通って入ります。鼓膜に穴が空いていない限り、水泳やシャワーの時に耳に入った水で中耳炎になることはありません。



子どもが中耳炎になりやすわけ

細菌が侵入してくる耳管は、子こものうちは太く短いうえに傾斜が緩やかです。そのために風邪をひいたりして鼻の奥に細菌やウィルスがたまると逆流を起こしやすいのです。大人になると耳管は細く長くなり、傾斜もゆるやかになるため中耳炎にはなりにくくなりますが、鼓室が広いため一度かかると治るまでに時間がかかることがあります。

中耳炎の予防

【鼻やのどの炎症に注意する】
中耳炎の原因の多くは、風邪やインフルエンザ、花粉症などののどの炎症です。鼻水がなかなか治らないなど、症状が長引いている場合は耳鼻科を受診しましょう
【鼻はすすらずやさしくかむ】
鼻水はすすらず、できるだけかむようにします。ただし、あまり勢いよくかむと、細菌やウィルスが耳管を通って、鼓室に炎症を起こす原因になってしまうので、かたほうずつゆっくりとやさしくかむようにしましょう
【ストレス、疲労、睡眠不足をさける】
ストレスや疲労、睡眠不足が続くことで免疫力が低下してさまざまな病気にかかりやすくなりますし、耳管の機能も悪くなります。疲れたなと感じたら無理せずに休養を取るようにしましょう。

大人はつい我慢してしまうことも多く、受診せずにいると慢性化してしまう危険性もあります。耳の聞こえが悪い、つまった感じがする、耳だれがある、など、違和感を感じたら早めに専門医を受診するようにしましょう。

栃木弁講座

いかんべ

「いかんべ」とは、「いいでしょう」という意味です。　例えば

この新しい靴、いかんべ。
(＝この新しい靴、いいでしょう。自慢するような状況)

これだけきれいに掃除すれば、もういかんべ。(＝これだけきれいに掃除すればもういいだろう)

などのように使います。

かんたんレシピ　ー味噌を使ってー

れんこんの味噌ゴマチーズ炒め

■材料■

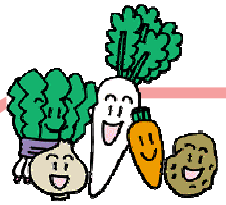
れんこん(小さめ)	1節
オリーブオイル	適量
みそ	大１
マヨネーズ	大１
パルメザンチーズ	大１
すりごま	大１
みりん	小１
砂糖	小１／２

■作り方■

[１]れんこんは皮をむて縦半分に切り、５㎜位の厚さに輪切りにして水にさらしておく
[２]オリーブオイル以外の調味料を混ぜておく
[３][１]のレンコンの水気を切って、フライパンにオリーブオイルを熱して炒める。透き通ってきて、表面に焼き色がついたら、弱火にし、[２]を入れて軽く炒めて出来上がり。

万年筆

手ごろな価格の万年筆が人気です。
パソコンが普及している今、あえて手書きの良さが見直されているようです。
パイロットやプラチナなど、万年筆メーカーが、１０００円前後の実用的な万年筆を出しています。
子供向けの商品として発売したそうですが、若い人など万年筆になじみのない大人にも受けて、ヒット商品になりました。
万年筆は、ほとんど筆圧を掛けずに文字が書ける、インクを補充すれば長い間使用することができる、使っているうちに使用者になじんだ書きやすさになる、万年筆ならではの筆跡が表現できる、など、魅力がたくさんあります。
かわいらしい見た目やカラフルな色合いも人気の理由です。
それに加えて、インクの色のバリエーションが豊富で、ラメ入りや香り付きのインクもあるそうです。何本も購入して使い分ける方もいるようですよ。



野菜のはなし　ナス

ナスは非常に種類の多い野菜です。インドが原産とされていて、原産地周辺の東南アジアでは、白色や緑色のものが一般的。英語でナスを“Eggplant"(たまごの植物)と言うのはそのためです。
ナスはいろいろな種類があります。京都の丸い賀茂ナスや、小ナスの十全ナス、大型の米ナス、みずみずしくて柔らかい水ナスなど、伝統野菜になっているものもあり、用途によって使い分けられたりしています。
最近、さらに種類が増えて、各地の道の駅やスーパーの店頭などで、白や緑のナス、長～いナスなど珍しいナスをいろいろ見かけるようになりました。
見た目にも楽しく、和食はもちろん、イタリアンや中華などにも合います。いろいろ楽しみましょう。

白ナス　紫の色素も葉緑素もないナスで、加熱するととろりとした食感になります
ゼブラナス　イタリアナスとも呼ばれている西洋種。きれいな縞模様のナスです。かためなので加熱向き
タイナス　ピンポン玉サイズの緑色のナス、果肉はとても硬いので、カレーなどの煮込み料理に
青ナス　緑ナスとも呼ばれます。皮はかためですが田楽や焼きなすなど加熱すると美味しい
長ナス　長さが30センチもあります。果肉が柔らかいナスです
小ナス　皮が柔らかく甘みがあり、小さいので漬物にぴったり
賀茂ナス　京都の上賀茂地区で栽培されている丸ナス。ずっしりと重みがある。田楽、揚げ物に。
十全ナス　新潟県の十全村の地名から名づけられました。丸い小茄子で果肉がやわらかいので浅漬けに
米ナス　アメリカ種を改良した大型のナス。加熱料理に
水ナス　大阪の岸和田市特産。みずみずしくて柔らかい

ひとりごと

今年の秋は、台風が次々と通り過ぎているうちに、やってきた感じですね。
大雨などによる被害を受けられた地域の方々には心よりお見舞い申し上げます。

温泉を記事にしましたが、皆さんは温泉お好きですか？
とべやがある栃木県大田原市は、那須、塩原、板室という温泉地も近いですし、もっと近場にも気軽に入れる温泉がいくつもあります。温泉好きには、とても良いところですよ♨

我が家には栗の木があり、彼岸栗とはよく言ったもので、本当に毎年お彼岸の前後に収穫できます。ちょうど収穫時期なのに、今年は雨の日が多くて残念。でも雨の止み間に何度か拾いました。
少し茹でて食べて、あとはとりあえず冷凍庫へ。そのうち、栗ご飯にします(^^♪

さて、秋のお彼岸がすぎると、そろそろ味噌たちは十分に熟成発酵しています。
手造り味噌教室おいでいただいた方、親子味噌作り教室にご参加いただいた皆様、そろそろ食べごろですので、表面のお手入れをしてお召し上がりくださいね。
ご質問等ございましたらお気軽に下記までどうぞ。

H28．9．21

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。(^^)