# にこにこ通信

第１３３号

## 100年前はどんな時代だったのでしょう

２０１７年になり、早くも１月が過ぎようとしていますが、１００年前の１９１７年はどんな時代だったのでしょうか？

１９１７年は、大正６年。戦争と災害の激動の年でした。 第一次世界大戦真っ只中の３年目、ロシア革命が起きた年です。
国内では、９月３０日に「大正６年の大津波」が発生しました。この津波は、地震ではなく台風によるもので、四国に上陸した台風の勢力が衰えずに東京湾に達し、大きな被害になったということです。

女性が初めて運転免許証を取ったのがこの年。栃木県在住だった渡辺ハマさん（当時２３歳）だそうです。
ちなみに免許を取った９月２７日は、現在「女性ドライバーの日」になっています。

スポーツでは、初めての駅伝「東海道駅伝徒歩競走」 が行われました。京都の三条大橋から東京の不忍池までの２３区間５０８ｋｍを３日間かけて走るというもの。
これが現在の箱根駅伝につながっているそうです。
日本初のサッカーチーム「東京蹴球団」ができたのもこの年。１９２１年に行われた第１回天皇杯で優勝しました。現在も社会人チームとして活動中です。

また、森永製菓の「フィンガーチョコレート」、資生堂から「七色粉白粉」というおしろいが発売されました。当時はまだファンデーションは存在せず、白またはベージュのおしろいのみという時代だったので、画期的な商品だったようです。

夏目漱石『明暗』菊池寛『父帰る』芥川龍之介『戯作三昧』志賀直哉『城の崎にて』萩原朔太郎『月に吠える』有島武夫『カインの末裔』河上肇『貧乏物語』などが出版されたのもこの年。今も読み継がれる文豪たちが活躍した時代でした。

ハイカラさんや『花子とアン』のころの時代。西洋のものを取り入れ、新しいものが誕生して今につながっているのですね。

## とべや　２月のおすすめ

**たまり漬**

たまり漬のたまりとは、味噌が熟成するときに出る水分のこと。
栃木県では、味噌から採れるこの希少な「たまり」で漬物を作る風習がありました。
そのイメージを生かして、塩分濃度を下げたり、現代風にアレンジして商品化したのがたまり漬です。
とべやのたまり漬は、一口大の大根を主原料に、山菜や茄子を刻んで混ぜ、漬け込みました。
甘辛さについつい箸がすすみます。（※現在は味噌のたまりは使用しておりません）

160g入り　378円　　240g入り　540円

# マイコプラズマ肺炎　健康あらかると

マイコプラズマ肺炎は、マイコプラズマという微生物の影響で起こる呼吸器感染症の一種で、晩秋から早春にかけて患者が多い病気です。
マイコプラズマにかかるのは５才～１４才が多いですが、大人もかからないわけではありません。まれに肺炎になり重症化することもあるので注意が必要です。一度感染すると免疫はできますが、あまり長続きしないので、何度もかかる可能性があります。

**感染**
マイコプラズマ肺炎の感染経路は飛沫感染と接触感染で、感染力は比較的低いとされています。家庭、教室、職場など、閉鎖的な場所では蔓延しやすくなります。
潜伏期間は２～３週間です。

**症状**
発熱で発症し、１～２日遅れて咳が出てきて、だんだん強まっていく、というのが典型的な経過です。
咳は最初は空咳ですがだんだん痰がからんできます。頭痛、全身倦怠感、咽頭痛を伴うことも多いです。
風邪に症状がにているので、初期には上気道炎（いわゆる”風邪”）と診断されることも多いです。
風邪と同じような症状でも咳が止まらない、夜間に激しい咳が続くなどの場合には早めに受診するようにしましょう。

**合併症の危険**
喘息を持つお子さんは喘息発作を起こして悪化する危険があるので注意が必要です。
また、まれに脳炎や脳症、じんましん、肝炎などの肝機能障害などの合併症を起こす場合もあります。

**診断と治療**
マイコプラズマ肺炎かどうかは血清検査やレントゲンで診断されます。
治療には抗生物質が使われますが、通常処方されるペニシリン系やセフェム系などの抗生剤は無効で、マクロライド系やテトラサイクリン系の抗生剤が有効です。

**マイコプラズマ肺炎を防ぐには**
マイコプラズマ肺炎は、症状の個人差が大きく、風邪と症状が似ているため、知らないうちに感染を広げてしまうことがあります。そのため「歩き回る肺炎」と呼ばれています。マイコプラズマ肺炎には予防接種などの予防法はありませんので、普段から手洗い、うがいを習慣にしましょう。お子さんの通う幼稚園や学校、地域で流行している場合には、マスクの着用や人込みを避けるようにしましょう。

## 栃木弁講座　ふんのぼる

「ふんのぼる」とは、「踏む、踏みつける」という意味です。

満員電車で誰かに足ふんのぼられた

ここに花の種まいたから、ふんのぼんないでね。

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

# 鶏肉とまいたけの味噌炒め

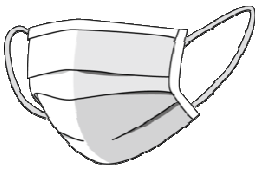
■材料■（４人分）

まいたけ　　大1パック
鶏もも肉　　1枚
しょうが　　1かけ
みそ　　大2
みりん　　大2
バター　　大2
あさつきみりん切り　少々

■作り方■

［１］まいたけは石づきを取ってほぐす。
　　鶏もも肉は一口大に切る。
　　しょうがは千切りにする。
［２］フライパンにサラダ油（分量外）を熱し、しょうがを炒め
　　鶏もも肉を入れる。鶏肉に火が通るまで色よく炒めたら
　　まいたけ、バターを加え、サッと炒める。
　　みそ、みりんで調味し、最後にあさつきを散らしてひと混
　　ぜしたら出来上がり。

# サージカルマスク



インフルエンザやノロウィルスの予防や花粉対策など、マスクが必需品という方も多いと思います。従来のガーゼでできたマスクに代わって主流なのがサージカルマスクです。

「サージ」とは、手術等の医療行為を指し、本来は医療用マスクのことですが、風邪や花粉症などに用いられる一般向けマスクもサージカルマスクと呼びます。、その多くがガーゼではなく不織布で作られています。不織布はガーゼよりも隙間が狭いため、花粉や細菌が入りにくいのです。

プリーツ加工されているものが多いですが、着け方を間違えると効果が半減してしまいますので要注意です。鼻にあてるワイヤーが入っている部分を上にして、プリーツの折り目が下を向くのが正しい着け方です。みぞが上を向いていると余計な細菌が溝に溜まってしまうからです。
あとは、プリーツをしっかり広げて顔にフィットさせ、ワイヤーを鼻に沿わせます。

不織布製のマスクには、他に立体型になっているマスクもあります。こちらはより顔にぴったりとフィットしやすいので隙間ができにくくて、、また、化粧も比較的落ちにくいので女性にはお勧めです。

# 野菜のはなし

## 豆苗

豆苗（とうみょう）は、エンドウ豆の新芽です。　カイワレ大根のように短期間で発芽、成長させます。かつては高級中華料理店でしか食べられない野菜でしたが、今では大量に生産されるようになり、ポピュラーな野菜になりました。

ほのかなエンドウ豆の香りと甘みがあり、シャキシャキとした食感が特徴です。
野菜の中でも栄養は極めて優秀で、βカロテンはブロッコリーの５．８倍、ビタミンＣはほうれん草の２．１倍、食物繊維はアスパラガスの１．７倍含むほか、抗酸化作用のあるビタミンＥ、骨を丈夫にするビタミンＫなど、豊富に含んでいます。

生のままサラダに使ったり、炒め物、なべ物、スープなど、使い勝手の良い野菜です。
また、一度カットして使った根を利用して、キッチンでもう一度豆苗を栽培できるのも人気の理由です。栽培方法は、残った根っこをお皿に入れて一日一回水を交換するだけ。１週間から１０日で食べられます。ただし、自宅で栽培したものは、雑菌が混じりやすいので、必ず加熱して召し上がって下さい。

# ひとりごと

今年はじめての『にこにこ通信』です。今年はどんな年になりますやら。
とべやでは、昨年秋に生みそ玉」を新発売しました。味自慢の天然醸造のみそを、生のまま使って、即席ながら本格的なお味噌汁が作れるという商品。見た目もかわいらしいので(自画自賛)、店頭で手に取っていただいています。これをどう成長させるのか、今年の課題。

プライベートでは、モーツアルトが作曲した名曲、クラリネット五重奏曲に挑戦します！
クラリネット吹きなら誰もが憧れる曲。弦楽器の仲間たちに感謝です。

さて、この季節、例年通り、味噌作り教室の真っ最中です！
味噌作り教室は、始めてからもう３０年以上になります。
お客様も、もう何年もいらっしゃっているので、お子さんが小さかったはずなのに、いつの間にやらお孫さんを連れていらっしゃたりと、月日の経つのを感じさせられます・・
お子さんもお孫さんも、弊社の味噌を毎日召し上がって大きくなったのだと思うと感無量です！

教室は、土曜日を中心に、実施していますが、なかなか足を運べない方には、委託加工も承っておりますので、お気軽にお問い合わせくださいね。

H29．1．22


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。(^^)