

# 通信





## 「ついで」と「ながら」で家事を楽に

毎日の家事を効率よく行い、楽にするために「ついで家事」「ながら家事」を心がけてみませんか?

- ○朝起きたらその場で乱れた布団を直してベッドメーキングをしてしまいます。 カバー類を洗う場合はここでついでに外します。
- ○寝室から移動するついでに、階段や廊下をフローリングワイパーで掃除します
- ○歯を磨くついでに、空いている方の手で洗面台や鏡を吹きます。 毎日ちょっとづつ拭くことで、掃除をする回数を減らせます。
- ○食後の食器洗いが終わったら、そのままシンクを軽く洗いましょう。 食事の都度に洗っていればぬめりや汚れがひどくならずにすみます。
- 〇モップ付きスリッパを履いて、移動ついでにモップ掛けをします。 モップ付きスリッパは、ながら家事の定番ですよね。
- ○玄関で家族を見送る時など、ついでに玄関の中外のごみをひろったり、箒で掃きます。
- 〇トイレを使うときに、トイレットペーパーで拭けるところを拭いてしまいましょう。 トイレットペーパーに使える洗剤もありますのでそれを使っても良いですね。
- ○煮物をする時に、火加減を見ながらコンロ回りの空いた部分を拭き掃除します。 ただし、くれぐれも火傷には気を付けてくださいね。
- ○食後ダイニングテーブルを拭いたら、ついでに別の場所も拭き掃除をします。
- ○テレビを見ながら、コロコロを使って床の掃除をします。
- ○入浴の時、シャワーを浴びるついでに、最後に壁にもシャワーをかけます。壁に飛び 散った石鹸やシャンプーのカスはカビの原因にもなりますのでカビ予防になります。



毎日の生活の中で、すこしづつついで家事、ながら家事をすることで、気合をいれて家事をしなくても済むようになります。かわいらしいデザインのものを選ぶなどして、手の届きやすいところに掃除用具を置いておくのもコツのようです。

#### とべや 3月のおすすめ

#### しそ南ばん

薄切りにしたきゅうりの、青しそ・青唐辛子風味の醤油漬。

東北自動車道のSA、PAでも長年取り扱っていただいて、お子さんから、ご年配の方まで、ファンが多い一品です。

オリジナルの「しそ南ばん」の他に、2つの姉妹品も誕生しました。

大田原市、天鷹酒造さんの辛味もろみ風味と、茂木町、山星島崎さんのゆず風味 ぜひ一度お試し下さい。

しそ南ばん 160g入り 378円 240g入り 540円





## 温泉の効果

## り果 健康あらかると

温泉にはリラックス効果、温熱効果などの健康増進作用がありますが、温泉に含まれる成分によってその効果はさまざまです。日本の温泉は温泉法によって「温泉分析表」を掲示することが義務付けされていますので、自分の身体の症状と照らし合わせて温泉選びの参考にしましょう。

#### 二酸化炭素泉(炭酸泉)

炭酸ガスの小気泡が肌につく泡の湯。低温であるが保温効果が強い。高血圧、動脈硬化、運動麻痺、筋・関節痛、打撲、切り傷、冷え性、更年期障害、不妊症に良い。入浴と飲泉では慢性消化器病、慢性便秘に良い。下痢の時は飲泉を禁ずる。 大分県・長湯温泉、山形県・肘折温泉郷など。

-----------

#### 炭酸水素温泉(重曹泉、重炭酸土類泉)

肌が滑らかになる冷の湯。浴後清涼感がある。入浴と飲泉で痛風、肝臓病、胆石、慢性胆嚢炎、慢性消化器病に良い。筋・関 節痛、慢性皮膚病などにも良い。高血圧症、腎臓病は重曹泉の飲泉は控える。和歌山県・川湯温泉、長野県・小谷温泉など。

#### 塩化温泉(食塩泉)

高齢者向きで、よく暖まる熱の湯。筋・関節痛、打撲、捻挫、冷え性、慢性婦人病、月経障害、不妊症、病後回復に良い。 入浴と飲泉で貧血、慢性消化器病、慢性便秘に良い。高血圧症、腎臓病、心臓病、むくみのある時は飲泉を控える。 静岡県・熱海温泉、石川県・片山津温泉など

#### 硫黄温泉(石膏泉·芒硝泉·苦味泉)

動脈硬化の予防になる中風の湯。石膏泉は入浴と飲泉で高血圧、動脈硬化、糖尿病、慢性皮膚病、打撲、捻挫、筋・関節痛に良い。芒硝泉は高血圧、動脈硬化、外傷に良く、入浴と飲泉で胆石、便秘、糖尿病、痛風に良い。苦味泉は、石膏泉、芒硝泉と同じ。群馬県・法師温泉、静岡県・天城湯ヶ島温泉など。

#### 鉄泉(含鉄·銅泉)

湧き出したときは無色透明、空気に触れると褐色になる。入浴と飲泉で貧血、慢性消化器病、痔によい。入浴は月経困難症、筋・関節痛、更年期障害、慢性皮膚病に良い。褐色に濁った温泉水は効力が落ちている。強酸性の鉄泉は乾燥肌の人には向かない。兵庫県・有馬温泉など。

#### 硫黄泉(硫化水素泉)

含まれる硫化水素ガスのにおいが特有。換気の悪い浴室では中毒を起こすことがある。刺激が強い泉質である。高血圧、動脈硬化、慢性皮膚病、慢性婦人病、筋・関節痛、痔などに良い。入浴と飲泉で慢性消化器病、糖尿病、便秘、痛風に良い。 乾燥肌の人には向かない。栃木県・日光湯元温泉、神奈川県・小涌谷温泉など。

#### 酸性泉(明ばん泉)

肌にしみる強い刺激がある。湯ただれを起こすことがある。肌の弱い人は、入浴後真湯で流す。慢性皮膚病、慢性婦人病、月経障害、筋・関節痛、糖尿病に良い。入浴と飲泉で貧血、慢性消化器病に良い。高齢者で乾燥肌の人には向かない。 秋田県・玉川温泉、岩手県・須川温泉など。

#### 放射能泉

尿酸を尿から出すので痛風の湯という。温泉中に含まれる放射能は気体で、湧き出した後は空気中に散ってしまうので全く心配はない。高血圧、動脈硬化、慢性皮膚病、慢性婦人病に良く、入浴と飲泉で痛風、慢性消化器病、神経痛、胆石、筋・関節痛に良い。鳥取県・三朝温泉、山梨県・増富温泉など。

#### 単純温泉

無色透明無臭で、含まれる成分が薄く刺激が弱いため、入り心地がよく、利用範囲は広い。高齢者向き。病後回復期・手術後・骨折・外傷の療養に良い。飲泉は軽い胃腸炎に良く、また尿量は増す。岐阜県・下呂温泉、長野県・鹿教湯温泉など。

公司でつちり ごでっしゃり

「こでっちり」も「ごでっしゃり」も、たくさん、めいっぱいという意味です。

は一腹いっぱい。こでっちり食った。 「は一」は「もう」という意味。 もうお腹いっぱい。めいっぱい食べた

大きい鍋にごでっしゃりお煮しめ作ってきてくれたよ





#### かんたんレシピ

### だけでつくる甘酒



#### ■材料■

出来上がり 約300cc

米糀 150g 水 150cc なべ 魔法瓶 温度計



#### ■作り方■

- [1] 鍋に水を入れて火にかけ65℃くらいに温める
- [2] 米糀を入れて温度を計り、再度65℃くらいに温める。
  - ※最適な温度は60℃ですが、魔法瓶で保温している間に温度が下がっ ている分を考慮し少し高めにします。

\_\_\_\_\_\_\_

- [3] 魔法瓶は、他のお湯を入れて温めておく
- [4] 魔法瓶のお湯は捨てて、[2] を入れ、温度が60℃以上になってい ることを確認する
- [5] 8時間後には美味しい甘酒が出来上がり。 途中4時間後くらいに一度温度鍋に移し温度を60℃に上げるとさら に出来上がりが良くなります。

## マンホールカード



日本のマンホールの蓋は、大きさは決まっていますがデザインに関しては特にきまりはあ りません。そんな中、1970年代後半ごろから各地独自の蓋が登場して、次第に様々な趣 向を凝らしたマンホールの蓋がつくられるようになりました。

今では1,700の自治体に12,000種類ものデザインがあるといわれています。

2016年にマンホールの魅力を普及させるため「マンホールカード」が作られ、人気になっています。 カードは全国統一の様式になっていて、名刺サイズのしっかりした紙製。表はマンホールの写真が大 きく印刷されており、裏にはマンホールのデザインについての説明が載っています。 これまでに41都道府県の約100自治体が制作しています。

マンホールカード」は各自治体の指定の場所に直接行くことでもらえます。

もらえるのは一人一枚、郵送などは受け付けていません。

マンホールをきっかけに、その土地を訪れて歴史や文化に触れてもらうことも目的です



### 野菜のはなし 🕕





レタスなどと一緒によく見かける野菜で、葉が縮れて切れ込みが入ったようになっているのがエンダ イブです。独特のほろ苦さがあります。

カロテン・ビタミンB2・Cの他、カリウム、カルシウム、鉄分などのミネラルや食物繊維を多く含 む、最近人気の野菜です。

株の内側の柔らかい部分は生のままサラダに、外側の葉は煮込みや炒め物に向いています。 選ぶ時は、葉の白い部分が多く、葉先が細かくちぢれてみずみずしいものを選びましょう。



## ひとりごと 👩

工場前にある直売店の店内を、少し模様替えしました。 デッドスペースになっていた場所に、テーブル・椅子の数を増やして、 イートインコーナー、カフェコーナーに。

味噌作り教室にいらしたお客様も、ゆったりと休んでいただけますし、店内も明るくなって良かっ たです。

今まで通り漬物・佃煮の試食の他、ご購入いただいた生みそ玉、おやきなどを召し上がることもで きます。納豆・ごはん・お漬物で簡単お食事もいかがでしょう? ご来店の時、ちょっと一休みにもご利用ください。

味噌作り教室は5月ごろまで実施しています。 3月18日(土)午後には、貴重な黒豆味噌作りも行いますよ! ご興味のある方、ぜひ一度ご参加くださいね。

29. 2. 20



#### 発行人

漬物·佃煮·味噌·納豆



トレベング / 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** ペープ にご 来店・ご利用頂いているお客様、戸门食品 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。(^^)