



にこにこ 通信

第140号



ボルダリング

ボルダリングとは、簡単に言うと岩登り。ロープなどを使わずに高さ3~4mの壁や岩を登るスポーツです。もともとは山登りのトレーニングとしてスタートしましたが、人工壁が登場して室内でも楽しめるようになり、愛好者が増えています。

国内でもボルダリングを楽しめる施設がどんどん増えていて、全国で400か所を超えました。中には女性専用の施設もあるそうです。

ボルダリングは、傾斜のついた壁面に、色や形が様々な「ホールド」という突起物が並んでいて、それをうまく使って壁を登っていきます。必要な道具は、専用のシューズと滑り止め用のチョークの粉のみ。自分の力だけで上るので、特別な技術や道具が必要なく気軽に始めることができます。ホールドの色やシールで難易度が設定されていて、難易度ごとに決められたホールドだけを使って登る、という課題をクリアしていきます。施設にもよりますが、通常10級から1級、さらに“段”のグレードが設定されていて、10級は小さな子供でも楽しんで登れる位だそうです。



家族連れ、ダイエット目的の若い女性、ワイワイ楽しむ学生たち、運動不足解消の男性など、それぞれが自分のペースで楽しむことができます。最近は高齢者の愛好家も増えてきました。お孫さんと一緒に楽しめるスポーツはなかなかありませんよね。

スポーツと言っても運動神経や筋力にものをいわせて壁を登るのではなく、バランス感覚や柔軟性が必要だといいます。どのルートで壁を登っていくのかを考える、頭脳系のスポーツでもあります。

2020年の東京オリンピックの種目にもなったボルダリング。始めるのに何歳からでも遅いことはないそうですよ。

とべや 9月のおすすめ

【きのこ三昧】

ひらたけ、シメジ、なめこの3種類のきのこを佃煮にしました。そのまま食べるのももちろんですが、きのこご飯のもととしてもお使いいただけます。140g 1袋をお米3合に、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



認知症予防にラジオを

健康あらかると

認知症の何よりの予防となるのが、日々の脳への刺激です。

一日中テレビをつけっぱなしにして、ぼーっと見続けているのが一番悪い習慣だといえます。ストーリーのパターンが決まっているドラマやお笑い芸人たちの内輪ネタは、脳に新しい刺激はもたらしません。



それに比べて、ラジオを聴くことは、認知症予防に役に立ちます。その理由は、

場면을想像することで脳を鍛える

映像による情報がないラジオを聴くとき、音声情報しか脳に届かないため、脳は得られない情報を補おうと働きます。耳で聞いた情報から想像力によって情報を視覚化する「場面想像」は、脳の司令塔である「前頭葉」を活性化させます。

自然に集中力が高まる

ラジオは、「聞く力」と「集中力」を必要とします。脳に届く情報量が少ないということは、正確な情報を得るためにはそれだけ集中して聴かなければならないということです。毎日ラジオを聴いていると、自然と集中力がたかまるというわけです。

同時に2つのことをすることが脳を鍛える

ラジオの良い点は、聞きながら他の作業ができるということ。同時に2つのことを行うには、脳にとってかなりの負担ではありますが、脳を大活躍させていることでもあります。

脳によいラジオ番組は、

ニュース番組

さまざまなニュースを聴きながら、何か事件が起こったのなら、事件の起こった街並み、犯人像、それを取り巻く人たちなど、情景を思い浮かべる「場面想像」が脳を活性化させます。

天気予報

天気予報は、地図なしで地域を思い浮かべ、状況を想像しなければなりません。雲や太陽、雨といった自然の情景が次々に浮かんで、脳が活性化されます。

運動も認知症に効果がありますので、ラジオを聴きながらストレッチやウォーキングなどをするとより効果が期待できそうですね。

ただし、周囲への注意力が散漫になりがちですので、公園などの安全な場所で行うようにしましょう。



栃木弁講座

かんます

「かんます」は、かき混ぜるという意味。「かんまかす」ともいいます。

下の方に沈んでいるかもしれないから、よーくかんましてね。

焦げ付かないように、ときどきかんまして。

などのように使います。





かんたんレシピ 一味噌を使ってー

和風回鍋肉

■材料■ (4人分)

- 豚薄切り肉 300g
- キャベツ 大6枚
- ピーマン 3個
- 長ねぎ 1本
- にんにく 1片(みじん切り)
- A・赤とうがらし1本分
(種をのぞいて小口切り)
- ・みそ、砂糖 各大さじ2
- ・酒、しょうゆ 各大さじ1
- ・ごま油 小さじ2
- ・中華風旨味調味料

■作り方■

- [1] 豚肉は一口大に、キャベツは軸を除いて5cm角に切る
ピーマンは乱切り、ネギは1cm幅の斜め切りにする。
合わせ調味料を混ぜておく
- [2] フライパンに油をにんにくをいれ、香りがたったら
豚肉を炒める。
肉の色が変わったら野菜を加えてさらに炒める。
- [3] 野菜がしんなりしてきたら、合わせ調味料を加えて炒め合
わせて出来上がり。

おしゃれなトイレ



トイレが進化しています。目に見えない汚れや菌を分解除菌する除菌水で流す技術や、トイレの材質に、汚れが付きにくい衛生陶器を開発したりなど、「キレイ」「清潔」「におわない」技術が飛躍的に進歩しています。

それに伴い、トイレ空間全体もきれいにしたい、との要望に応じて、デザインもとてもおしゃれに変化しています。

ふたの色のバリエーションが豊富になりました。従来のオーソドックスなもの他に、和風の色味や明るい色味のものなど、10色もの色があります。また、棚や手洗いなどもデザインや素材感で好みのものを選ぶことができます。

キレイで汚れないトイレに進化したことで、落ち着ける、こだわりの空間づくりが可能になっています。



野菜のはなし

なめこ



つるりとしたのどごしと歯ざわりが人気のなめこ。

野生のものは、ブナ林に自生し、全体がぬめりで覆われています。

天然物の旬は9月～11月ですが、おがくずなどを使って栽培されているので、1年を通して出回っています。

水分が95%と多く、栄養成分としては、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム、ビタミンB1、B2、葉酸などを含んでいます。また、特有のぬめり成分は、ムチンというムコ多糖類の一種で、消化吸収を助ける、胃壁を守る、肝機能の働きを助けるなどの効果があります。

選ぶ時は、生のものなら、カサが開いていないもの、水煮なら、水分が濁っていないものを。傷みやすいので、購入したら早めに食べましょう。

生のものは、石づきのおがくずのついている部分を切ってザルに入れてさっとあらってから、使います。みそ汁に入れる場合はそのまま、和え物に使う場合は茹でて使います。大根おろしとなめこを併せてポン酢で和えれば、簡単な1品になりますよ。



ひといごと



三椏や花と花との佳き間合ひ

ミツマタの季節ではないですが、昨年亡くなった叔父が作った俳句に先日出会いました。ひとそれぞれ、いろんな“佳き間合ひ”があるんでしょうね。

市内にお住いの絵手紙作家の方とご縁があり、これまでも弊社の商品の文字を書いていたいたり、大きな絵手紙の作品を何度かいただいたこともありました。

このほど、新たにラベル用の文字をお願いしたところ、先日、何枚もの作品を届けていただきました(*^^*)

少しずつ新しい文字のラベルが登場いたします。お楽しみに！

29. 8. 22



今号のナンプレパズル

			1		2			
9				7				1
		8		4		7		
		4				5		
1			5	8	4			9
		5	2		3	8		
		9				1		
3	4			2			9	8
8			9		1			7

解き方

- ① 太枠で区切られた3×3の9マスに、1～9までの1桁の数字がそれぞれ1つつつ入ります。
同じ数字が重複してはいけません
- ② タテとヨコの9マスの列にも1～9までの1桁の数字がそれぞれ1つつつ入ります。
こちらも同じ数字が重複してはいけません。
すべてのマス目を埋めてください。

答えは来月号で！

8	1	4	9	2	5	6	7	3
5	2	9	3	7	6	8	4	1
6	7	3	4	1	8	5	2	9
7	4	1	5	8	9	2	3	6
2	6	8	1	4	3	7	9	5
9	3	5	7	6	2	4	1	8
3	8	7	6	9	4	1	5	2
4	5	2	8	3	1	9	6	7
1	9	6	2	5	7	3	8	4

前回の答え

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客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。お待ちしております。(^^)