にこにこ通信

第143号

静電気から身を守ろう

これからの時期、服を着替えるときや車を降りるときなどバチッときて嫌な思いをしますよね。
静電気を防ぐ方法をしらべてみました。

身体や衣服の静電気を放電する方法

バチッとくるのは、静電気を通しやすい金属などです。車のドアや室内のドアノブなどを触る前に静電気をゆっくり逃がせる、木・紙・コンクリート・レンガ・タイヤなどに触れることで防ぐことができます。ドアを開ける前にコンクリートや壁紙にふれましょう。スーパーのお会計の受け渡しのときにバチっとくることがありますが、事前にレジの台に触れておけば防ぐことができます。

衣類の静電気を起こりにくくする方法

着る服によって静電気が起きやすいものがあります。自然素材の綿・絹・麻・羊毛などを身につけましょう。
合成繊維のものを身に着ける場合も、組合せによって静電気の起こりやすさが変わります。
右の表の、プラスに帯電しやすいものとマイナスに帯電しやすいものの組合せは静電気が起きやすくなります。
なるべく、近い性質のもの同士を組み合わせるようにしましょう。
冬には欠かせないフリースはポリエステル素材なので、中にはウールのセーターよりも綿のシャツや、アクリルやポリエステルのものを着た方が静電気が起こりにくいというわけです。

マイナスに帯電しやすい ← 弱い → プラスに帯電しやすい

強い															強い
塩化ビニー	ポリエチレン	ポリウレタ	アクリル	ポリエステル	ビニロン	アセテート	皮膚	リネン・麻	木綿	レーヨン	絹	ナイロン	ウール	毛皮

静電気を防ぐ方法

加湿する

湿度が高いと静電気は起こりにくくなります。冬は暖房で部屋の中が乾燥しがちなので加湿器などを使って湿度を50～60％に保つようにしましょう。ハンドクリームを塗って手を保湿することも予防につながります。

食生活を見なおす

体内が弱アルカリ性だと静電気が発生しにくいそうです。逆に身体が酸性化している人は静電気が起きやすくなっています。野菜・豆類・芋類・海藻類などのアルカリ性食品をバランスよく食生活に取り入れるように心がけましょう。

とべや　12月のおすすめ

味噌漬　きゅうり・だいこん・しょうが

自社製の、天然醸造味噌を使った味噌床に時間をかけて
漬け込みます。
素材のおいしさを味噌の旨味が引き立て、あとを引くおいしさ。
あまりしょっぱくなく、食べやすいと、人気です。
これから寒くなる季節、特にしょうがはオススメ。

きゅうり、だいこん、しょうが　　各120g入り　各378円

歩く速さと寿命の関係

健康あらかると

歩くスピードについて、2011年アメリカで発表された興味深い研究結果があります。
これは、3万4485人の方を対象に、最大21年をかけて追跡調査したものです。この間に1万7528人の方がお亡くなりになったのですが、これらの人が亡くなった年齢ともっとも因果関係があったのが「歩くスピード」。つまり、歩くのが遅い人は早く亡くなり、速い人は長く生きたというデータなのです。
具体例としては、75歳の男性が85歳まで生きた割合は、歩行速度が最も速い（毎秒1.6m）グループでは87%、最も遅い（毎秒0.2m）グループでは19%でした。
また、運動不足の人は大腸がんになりやすかったり、一日30分以上・1週間で合計2時間以上の早歩きを行うと善玉コレステロールが増えたり、乳がんによる死亡率も低くなるという調査結果もあります。早歩きをすること、早歩きができる能力は、健康で長生きをするために必要なことなのです。

「第2の心臓」も大切

歩くためにはエネルギーが要ります。心臓や肺が悪い人は、歩くスピードがどうしても遅くなります。股関節を痛めた人も、歩きづらいのでスピードが出ません。腰から下の筋肉は「第2の心臓」と呼ばれています。それは、下半身の筋肉がしっかり動くことで、血液が心臓に戻るようにできているからで、グイグイ歩ける人は十分に戻ります。ところが歩くスピードが遅くなってくると、心臓に戻る血液が少なくなります。つまり、足腰が弱ると心臓も一緒に弱くなってしまうのです。そうなると、動きたくない、ちょっと疲れたら休むというような行動に変わり、いつしか動けなくなってしまいます。

歩幅を広く

東京都健康長寿医療センター研究所が70歳以上の1149人を対象に調べ、介護が必要な人や認知症が疑われた人などを除く666人を追跡した調査によると、男性で歩幅の狭いグループ（61.9cm以下）と、歩幅の広いグループ（70.6cm以上）の認知機能低下が発生するリスクを調べてみたところ、歩幅の広いグループのリスクを1とすると、歩幅の狭いグループは3.4倍、女性の場合だと実に5.8倍もリスクが高いことが分かりました。ある程度歩幅を維持するために足腰や筋肉を強くしておくことがいかに大事であり、認知症の予防に効果があるかがお分かりいただけると思います。

早歩きとはどのくらいかというと、不動産の表示に使われている徒歩〇〇分は、分速80m、時速に換算して4．8km、この速さが一つの目安です。そして、早歩きをする時の理想的な歩幅は身長×0．45と言われています。身長150cmの人で約67cm、160cmの人で約72cm、170cmの人で約76cmです。普段の歩幅にあと10～15cm広げるつもりでやや大股で歩いてみましょう。

歩く速さと歩幅を少しアップさせるだけで、10年後20年後30年後の健康状態を良好なものに変えることができるのです。最初から無理をせず、少しづつトライすると良いですね。

栃木弁講座

ぶすくれる

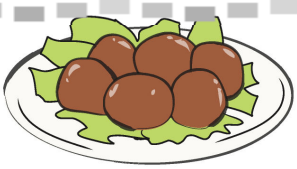
「ぶすくれる」とは、「ふてくされる」という意味です。

ちょっと注意されたくらいで、いつまでもぶすくれてんじゃねぇ！
（・・・いつまでもふてくされてるな！）

なんで、ぶすくれてんの？　（どうしてふてくされてるの？）

かんたんレシピ　－味噌を使って－

レンコンつくね



■材料■　（４人分）

レンコン　２００ｇ
Ａ　豚ひき肉　４００ｇ
　　小麦粉　　大２
　　塩　　小１／２
Ｂ　みりん　　大４
　　みそ　　大２
　　一味又は七味　少々
　　（お好みで加減して下さい）
　　水　　カップ１／２
サラダ油　　大１

■作り方■

［１］　レンコンは皮をむき、１００ｇはすりおろす
　　残りの１００ｇは荒めに刻んでおく
［２］　ボウルにＡ、刻んだレンコンを入れてよく混ぜ１２等分に丸めて
　　少し平たくする
［３］　フライパンにサラダ油を中火で熱し、［２］を並べ入れる
　　４分間焼いたら返しさらに４～５分焼いて取り出す
［４］　フライパンをさっと拭き、Ｂとレンコンのすりおろしを入れて混
　　ぜる。中火でひと煮立ちさせ、［３］を戻して煮からめ、火が通っ
　　たら出来上がり

ほうじ茶

今、若い女性を中心にほうじ茶が人気です。
ペットボトル飲料などのほうじ茶そのものの売り上げは年々右肩あがりだそうですし、ほうじ茶ラテやほうじ茶アイス、ほうじ茶プリン、ほうじ茶羊羹、ほうじ茶カステラなどなど、スイーツがいろいろ登場し、人気が高まっています。
さらに、ほうじ茶ラーメンや、ほうじ茶をイメージした香水まであるそうですよ。

緑茶に比べてカフェインが少なく、香ばしい香りで口当たりが良くリラックス効果もあるとされていて、それが人気の理由かもしれません。
ほっと一息、ほうじ茶でリラックスしてみては？

野菜のはなし　まいたけ

まいたけという名前の由来は、非常に貴重なきのこなので、見つけた人が舞って喜んだという説と、傘が広がった様子が舞っているようだという説があるそうです。
市場に出回っているもののほとんどが人工栽培で、季節を問わず流通しています。

歯ごたえと独特の香り・旨みで人気ですが、栄養価にも優れていて、ビタミンB1、B2、ナイアシン、ビタミンDの前駆体エルゴステロールなどのビタミン類とカリウム・鉄・亜鉛などミネラル分を含みます。
また、免疫力を高めるといわれるβグルカンを豊富に含んでいます。

食べ方は、秋田名物のきりたんぽ鍋をはじめとする鍋物、炒め物、吸い物、みそ汁、炊き込みご飯、天ぷらなどいろいろ楽しめます。ただし、茶わん蒸しの具には向かないので要注意。まいたけに含まれるたんぱく質分解酵素が卵のたんぱく質を分解してしまうので、茶わん蒸しが固まらなくなってしまいます。

鍋物やスープにすると、煮汁が黒くなりますが、黒い色素と共に水溶性の旨味や栄養が汁に溶け出しているので、捨てないでそのまま使いましょう。

選ぶ時は、肉厚で密集していてさわるとパリッと折れるようなものが新鮮です。

ひとりごと

今年も残すところあとわずかとなってしまいました。
この時期になると毎年思いますが、１年間、あっという間ですね～
いろんなことがあったような、いつのまにか何となくすぎてしまったような・・・(+_+)

以前お知らせしましたが、市内在住の絵手紙作家さんに商品ラベル用の文字を書いていただきました。漬物・佃煮の袋入り用のラベルを順次変更しています。すでに５点、近々あと４点が登場します！ラベルにもちょっと注目してみてくださいね。

さあ、寒くなり、いよいよ味噌の仕込みの季節到来です。
早くも味噌教室の問い合わせをいただいています。
とべやの味噌作り教室は、年内１２月１６日(土)に今シーズンの第１回を。
その後年が明けて、寒仕込みの味噌作りから本格的に行います。
希少な黒豆みその仕込み３月１７日午後。
お誘いあわせてのご参加お待ちしていますm(_ _)m

29. 11. 22

今号のナンプレパズル

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

解き方
❶ 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つづつ入ります。
同じ数字が重複してはいけません
❷ 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つづつ入ります。
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！

前回の答え

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

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。(^^)