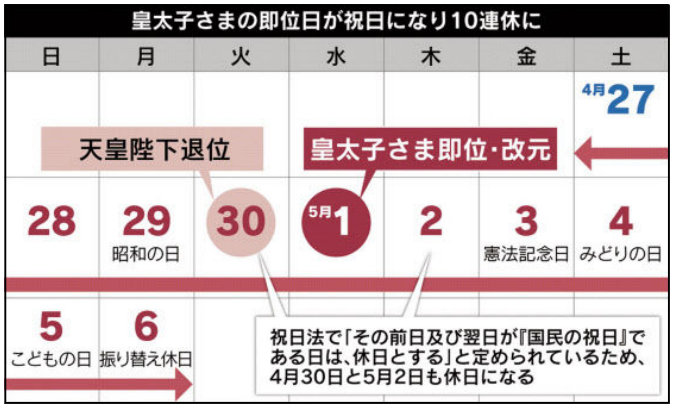
にこにこ通信

第157号

今春　10連休！

新しい天皇陛下の即位日に当たる、２０１９年５月１日を今年限りの祝日とすることが決まりました。
「祝日法」により、「祝日と祝日に挟まれた日は休日となる」ので、４月２９日（昭和の日）、５月１日（新天皇即位日）、５月３日（憲法記念日）に挟まれる４月３０日と５月２日も休日となります。
土日を含めると、今年のゴールデンウィークは、４月２７日（土）から５月６日（こどもの日の振り替え休日）までの１０連休になるというわけです。



今年限りの異例の長い連休ということで、海外旅行の予約が好調なようです。１２月中旬の時点でも、ヨーロッパやアメリカなど長距離・長期間のツアーなど、前年の６～７倍の予約だとか。豪華客船によるクルーズも人気のようです。

しかしその半面、１０連休まるまる休める人ばかりではありませんし、ただでさえ忙しいゴールデンウィークがいつも以上に忙しくなると危惧する人もいます。また、学校や保育園などは休みになっても、親は休みではない場合、その間子どもをどうするか、など頭を悩ませている家庭も多いです。医療機関、金融機関、ごみ処理など、いろいろな影響を心配する声もあります。

電話によるアンケート調査によると、１０連休が「うれしい」という人は３５％で「うれしくない」人の方が４５％と多かったそうです。うち、男性は「うれしい」４３％「うれしくない」４０％、女性は「うれしい」２８％「うれしくな」い５１％。いろいろなしわ寄せが女性に来やすいということでしょうか。

長期間遠方へ旅行するのも良いですが、まとまった時間が取れるこの時期、見たかったＤＶＤや映画を見たり、近所のイベントへ出かけたりなどゆったり過ごすこともできます。また、まとまった時間を利用して、部屋の模様替えリやフォームをしたり、動きやすい時期なので、大掃除をするのも良いかもしれません。

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

メガネの正しい作り方　　健康あらかると

視力が落ちて来たとき、メガネで見えるようにならないか、とまず思いますよね。
メガネ屋さんに行けば視力検査をして見えるように眼鏡を作ることはできます。でもまずは眼科を受診して専門医にきちんと検査をしてもらうことが大切です。

視力低下の原因が、近視・遠視・乱視・老眼（老視）といった屈折異常によるものなのか、他の目の病気によるものなのかは眼科専門医でなければ診断することはできません。もしも目に病気があった場合に、メガネをかければ見えるので大丈夫だと安心していると、治療が手遅れとなって取り返しのつかない状態になる危険性があるのです。

視力が低下する病気の例として次のようなものがあります。

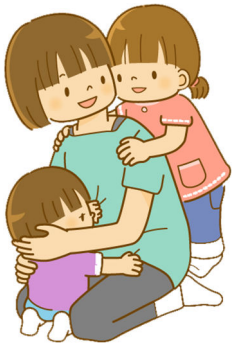
白内障　水晶体が白く濁り、見えにくくなる病気
加齢黄斑変性　網膜の中心である黄斑部がいたみ（障害され）視力が低下する病気
網膜剥離　網膜がはがれ、視野の一部が欠ける病気
網膜中心動脈閉塞症　網膜の中心動脈がつまる病気
糖尿病性網膜症　糖尿病の合併症の一つ。悪化すると失明の原因となります
点状表層角膜炎　角膜の表面に小さな点状の傷が出来る病気

適正なメガネを作るには、まず眼科医を受診し、目に病気がないかを確認し、通常の視力検査をはじめとする検査をしてもらいます。老眼の場合は、近くの視力も測定します。
その上で、使用する目的、仕事、生活環境等を考慮しながら度数を決めていきます。

単に見えるからと言ってその度数が良いとは限りません。例えばデスクワークが多い近視の方なら、近くが楽に見えるようにわざと弱めの度数にすることもあります。また、初期の老眼の方では、老眼鏡を作るかどうかということもあります。老眼で視力が低下してきた場合、遠くと近くを交互に見るなど適切なトレーニングを行なうと、症状が改善する可能性があるからです。
メガネ店は適した老眼鏡は作ってくれても、個人に合った視力改善のためのアドバイスまでは受けられません。
現実には眼科医の関与しない形でメガネが作られることが多いのが現状のようです。
それらの中には前述のような病気が見逃されていたり、眼精疲労の原因になったり、不必要な種類の眼鏡を作ってしまったりする例もあります。
「見えにくいな」と思ったら、まず眼科を受診して目的に合った処方箋を書いてもらったうえでメガネを作るようにしましょう。

栃木弁講座

そばえる



「そばえる」とは「甘える　甘ったれる」という意味です。

もう小学生なんだから、いつまでも母ちゃんに**そばえて**んな。
（…お母さんに甘えてるな）

○○ちゃんは**おそばえ**だねぇ～　（○○ちゃんは甘えんぼだね～）
のように、名詞として使うこともあります。

かんたんレシピ　ー味噌を使ってー

エビのみそチリ

■材料■（４人分）

むきエビ（大きめのもの）　２４０ｇ
Ａ　片栗粉・ごま油　各大２
　　コショウ　少々
ネギ　２本（２４０ｇ）
しょうが（すりおろす）　大１
にんにく（すりおろす）　大1.5
赤唐辛子（へたと種を除き小口切り）1本分
Ｂ　みそ・トマトケチャップ　各大２
　　みりん大２　片栗粉小１　水小１
　　酢　小１／３
他に塩・酒・ごま油

■作り方■

［１］エビは塩２つまみ酒大２をまぶして１０分ほど置きさっと洗って水けを拭きＡをまぶす。
ねぎは斜め薄切りにする。Ｂは器に混ぜ合わせておく。
［２］フライパンにゴマ油（分量外）大２を中火で熱し、エビの両面をサッと焼いて取り出す。
［３］フライパンにごま油小２を足し、ショウガとニンニクを中火で炒め、香りがたったら赤唐辛子、ネギを加え水２００ｃｃを注ぐ。煮立ったら蓋をして２～３分蒸し煮にする
［４］ネギがやわらかくなったら火を止めＢを加えて混ぜる。［２］のエビを戻し入れ強めの中火で１分ほど炒めて出来上がり

焼きいもがブーム

今、焼き芋がとても進化して、女性を中心に人気を集めています。
焼き芋は食物繊維やビタミンが多く含まれるため、他のスイーツを食べるより健康的ということでダイエット目的の女性に人気です。
遠赤外線を利用した焼き芋オーブンが出来て全国のスーパーなどに普及したことも一因で、おいしい焼き芋が、いろんな所で手軽に買えるようになりました。
これまでホクホク系の焼き芋が主流でしたが、最近のブームは品種改良によってできた、ねっとりとして、糖度が高く、冷めてもおいしいタイプです。

ブームをうけて、焼き芋専門店が出来たり、サツマイモを使ったスイーツ、冷凍したものを半解凍して食べる「アイス焼き芋」など広がりをみせています。

野菜のはなし

小豆

小豆はお赤飯や和菓子の材料ですが、最近では小豆キャラメル、アイスクリーム、飲み物などいろいろに使われています。そんな小豆には栄養がたくさんあります。

食物繊維、疲れを取り除くビタミンＢ１、皮膚の健康維持に大切なビタミンＢ２、Ｂ６、ナトリウムを体外へ排出する働きのあるカリウム、鉄、活性酸素を抑える働きのあるポリフェノールなどが含まれています。

選ぶときは、粒がそろっていて皮が薄いもの、紅色が濃くてツヤがあるもの、大きくてふっくらしたものを選びましょう。保存するときは、缶などの密閉容器に乾燥剤などと一緒に入れて気温変化の少ない冷暗所に保存しましょう。

大豆など他の豆類は、水に浸して戻して使いますが、小豆は吸水性が高いので水に浸して戻すと皮が裂けてしまうことがあります。なので、水洗いをした後すぐに煮るようにしましょう。
煮るときに鉄鍋を使うと、あずきに含まれるアントシアニンが鉄と結びついて黒く変色してしまいますので注意しましょう。

ひとりごと

私は高校生の時に初めてメガネを作りました。もうメガネとの付き合いは長いです。
遺伝性の乱視のため視力は悪く、本当は小学１年生のときから、メガネをかけるよう言われていたのですが・・・。
初めてメガネをかけたとき、世の中がこんなに明るいんだ！と驚いたことをよく覚えています。
それ以来メガネは何回も作り変えましたが、ほとんど眼科は受診せずに作ってしまっています。
もう何か病気の心配も出てくる年齢、次回は受診しようと思いました。

今、私の周りでちょっとブームなのが、腕カバー。昔の事務員さんや農作業などに使うようなタイプではなく、長さが１５㎝位で、手首の方にだけゴムをいれたもの。ちょっとした台所仕事の時などにとっても便利なんです！！　知人から手作りのものを貰って、その便利さに感激。見よう見まねで量産し（笑）友達に配ったりして、拡散しています。

さて、この季節、例年通り、味噌作り教室の真っ最中ですが、味噌の仕込み作業にも大活躍。貸し出し用を用意してますので、是非使ってみてください。店頭で販売もしていますので、お気に召しましたらどうぞお買い求め下さい。プレゼントにも最適ですよ♪

H31．1．21

今号のナンプレパズル

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

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

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。(^^)