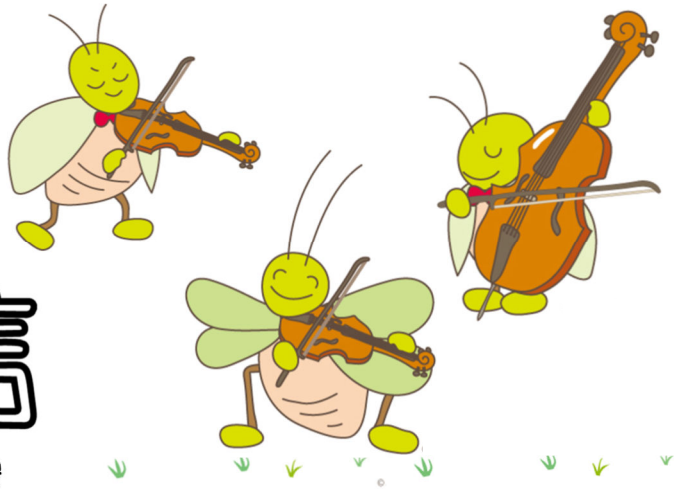
にこにこ通信



第164号

おごらず、人と比べず、面白がって、平気に生きる

昨年１２月に刊行された『一切なりゆき　樹木希林のことば』が今なお売れ続け、今年上半期のベストセラーになったそうです。
この本には、１９８５年から２０１８年までの雑誌インタビューや対談記事から、希林さんの１５４の言葉が厳選してまとめられています。平明な語り口ながらどこかユーモラスで明るく前向きでしかも味わい深い言葉の数々が多くの人々に支持されているようです。

やったことが　ほんのわずかだもの　やり残したことばっかりでしょう。
きっとひとりの人間が　生まれてから死ぬまでの間
本当にたわいもない人生だから　大仰には考えない
靴下でもシャツでも　最後は掃除道具として　最後まで使い切る
人間も、十分生きて自分を使い切ったと思えることが人間冥利に尽きるということだと思う
自分の最後だけはきちんとシンプルに始末することが最終目標

がんはありがたい病気　周囲の相手が自分と真剣に向き合ってくれますから
ひょっとしたらこの人は来年はいないかも知れないと思ったらその人との時間は大事でしょう？
そういう意味で、がんは面白いのよ

人生なんて自分の思い描いた通りにならなくて当たり前
いつも「人生、上出来だわ」と思い、うまくいかないときは「自分が未熟だったのよ」でおしまいにする
「こんなはずでは」と思うとき、他人の価値観や誰かと比較してそう思うだけじゃないのか考えた方がいい
本人が本当に好きなことができていて「ああ、幸せだなあ」と思っていればその人の人生はキラキラ輝いていますよ

「おごらず、人と比べず、面白がって、平気に生きればいい」これは、葬儀のあいさつで長女の内田也哉子さんが紹介した言葉です。

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。
そのまま食べるのはもちろんですが、きのこご飯のもととしてもお使いいただけます。
１４０ｇ１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

鼻　血

健康あらかると

古代ギリシャの時代、「鼻血」は体の中の悪い体液が鼻を通じて排泄されるものと考えられていたそうですが、現在ではもちろん違います。鼻の穴の皮膚と粘膜が移り変わるところに「キーゼルバッハ部位」といって、毛細血管が集中する部分があります。鼻血の多くは、空気の乾燥や鼻炎などで鼻の粘膜が弱くなり、この部位が何らかの原因で傷つくことが原因で起こります。

鼻血は１０代以下と６０代以上に多い傾向があります。
子どもの場合は季節にあまり関係なく起こり、原因の多くは、鼻炎や湿疹、鼻をいじる癖や外傷、夏場ののぼせなどで、鼻の粘膜が弱っている状態で起こります。
大人は、高血圧、糖尿病、肝臓の病気、薬の服用(血栓症などに使われる血液のかたまりを抑えるワルファリンなどや血小板の働きを抑えるアスピリンなど)、妊娠や月経、鼻の中にできた腫瘍など、血管が破れやすい状態や出血が止まりにくい状態が原因の、全身的な問題で起こることが多いです。

鼻血がでたら

子どもでも大人でも血をみると驚いて慌ててしまいがちですが、まずは落ち着きましょう。パニックになると、血圧が上がって止まりにくくなってしまいます。子供が泣いている場合は安心させます。

基本的には鼻にティッシュなどの詰め物はしないで、親指と人差し指で小鼻(鼻の柔らかい部分)を１５～２０分しっかりと押さえます。この時、顔は上を向かずにやや下向きにしましょう。押さえている間は横にならずに座った姿勢で安静にします。上を向いたり横になったりすると、血液が喉に流れて気分が悪くなってしまいます。

注意すべき症状

大抵はこの方法で止血できますが、以下のような症状の時には耳鼻咽喉科で診察を受けましょう。
・３０分以上止まらない
・洗面器いっぱいほどの多量の出血がある
・すぐに止まっても数時間後や数日後に繰り返し出血する

また、前述の薬を服用していて鼻血がでやすいからと言って、勝手に飲むのをやめてしまってはいけません。必ず主治医に相談しましょう。

栃木弁講座

うわっか

「うわっか」は、「表面　上側」を意味します

このケーキ、うわっかにチョコレートがたっぷりかかってる
（＝このケーキ、上にチョコレートがたっぷりかかってる）

うわっかだけきれいにすれば中はだいじだよ
（＝表面だけきれいにすれば、中は大丈夫だよ）
※「だいじ」は栃木弁で「大丈夫」という意味です。

などのように使います。

かんたんレシピ　－味噌を使って－

マグロのごま味噌あえ

マグロの他にも、お好みのものでどうぞ！

■材料■（４人分）

マグロ赤身　　３００ｇ
大根　　３００ｇ
塩　　小１／２
Ａ　みそ　　大２
　　しょうゆ　小２
　　砂糖　　大１
　　ごま油　　大１
万能ねぎ　　適量
青じそ　　４枚

■作り方■

［１］　マグロはペーパータオルに包んで冷蔵庫に１０～２０分おいて余分な水分を取り、１．５ｃｍ角位に切る
［２］　大根は長さ５ｃｍの千切りにして塩小１／２を振って１０分程度置き、水気を軽く絞る。
　　万能ねぎは小口切りにする。
［３］　ボウルにＡを混ぜ合わせマグロと和える。
［４］　器に青じそを敷き大根とマグロを盛り付け万能ねぎをちらす。

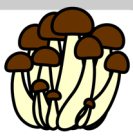
キッズバイク

キッズバイクは、自転車のようにまたがって乗り、足で地面をけって進む、ペダルのない幼児用の２輪遊具です。対象年齢は、２歳から５～６歳までの未就学児とされています。軽量なので、小さなお子さんに扱いやすく、専用のキャリーケースに入れて持ち運んだり、車の積み下ろしも簡単にできます。

走行中、倒れそうになっても、自分で簡単に足で支えることができます。
慣れてくると安定感が増して、バランス感覚、スピード感が養え、自転車をすぐに乗りこなすことができる、と普及しています。

ただし使用には注意が必要で、ヘルメットの着用、道路では使用しない、必ず大人が立ちあうなどを徹底してください。特に坂道では、短い距離でも大人が追い付けないほどのスピードが出てしまうことがあります。

野菜のはなし　しめじ



「ほんしめじ」「しめじ」などの名前でスーパーなどで一般的に売られていますが、本来のしめじとは別のものです。かつては「しめじ」の名で販売されているのは「ひらたけ」でしたが、近年は、「ぶなしめじ」が一般的です。
天然のしめじは、まだ人工栽培に成功しておらず、珍重されるきのこのひとつです。

ぶなしめじは、ビタミンB1、ナイアシン、パントテン酸などを多く含みます。食物繊維が豊富なので、便秘の解消や、コレステロール値の低下などに効果があります。
また旨味成分のアミノ酸も多く、煮物、炊き込みご飯、汁物、てんぷら、炒め物、鍋物など、和洋中に幅広く使用できる便利なキノコです。

選ぶときは、かさが小ぶりで開きすぎず、ハリと弾力のあるものを。
保存するときはパックのまま、又は密閉容器に入れて冷蔵庫で保存して早めに使い切りましょう。

ひとりごと

秋の気配が感じられるようになってきました。ついこの前までの酷い暑さがうそのよう。
道沿いの田んぼの稲が、日に日に頭を垂れてきているように感じます。
季節が移り変わるのが早い・・・

今回のレシピ名は「マグロのごま味噌和え」ですが、我が家では半分の量にして、マグロと鯛で作ってみました。私は鯛の方が美味しかったです。他のお魚やホタテなんかも良さそう。
簡単で、おいしいので、是非お試しくださいね。

樹木希林さんは徹底してモノを使い切る生き方をしていたそうで、着るものも、何十年前の洋服や着物をご自分でリフォームして、それを着て海外の映画祭にも出席しました。
着物のリフォーム、実は私もちょっと興味があって、古くなった母の着物をコートにしてみたりしました。でもなかなか新しい着物をリフォームする勇気がありません。全然着ないし、これからも着ることは、きっとないのに。
「もったいない」気がするから？そもそも何が「もったいない」のか…。タンスのこやしになっている方が「もったいない」？　時々引き出しを開けては、しばし眺めてまた閉めてしまいます。

２０１９．８．２２

今号のナンプレパズル

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

9	1	2	7	3	4	8	6	5
7	8	4	9	6	5	2	1	3
6	5	3	1	8	2	4	7	9
4	7	8	6	2	9	5	3	1
3	6	5	8	7	1	9	4	2
2	9	1	5	4	3	6	8	7
1	2	6	3	9	8	7	5	4
5	4	7	2	1	6	3	9	8
8	3	9	4	5	7	1	2	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。(^^)