にこにこ通信

第145号

平昌オリンピック　パラリンピック

いよいよ、お隣韓国で平昌オリンピック・パラリンピックですね。
大会ごとに独自のマスコットがありますが、平昌オリンピックのマスコットは、
白虎の「スホラン」、パラリンピックのマスコットはツキノワグマの「バンダビ」です。

１９８８年ソウルオリンピックのマスコットも「ホドリ」という虎でした。
韓国では朝鮮半島の地図は虎の形をしている、と昔から親しまれてきた動物です。
加えて白虎は東洋では守護神とされていて、神話や説話で山と自然を守る想像上の神聖な動物として描写されてきました。
「スホラン」は、平昌オリンピックに参加するアスリート、観客、その他すべての参加者を守るシンボルなのです。

クマは、古朝鮮の始祖とされる檀君の神話に登場し、韓国では神聖視されている動物です。
韓国では決断力があって信頼でき、広い心を持つイメージがあるようです。
１９８８年のソウルパラリンピックのマスコットもツキノワグマの「コムドゥリ」でした。
「バンダビ」は、強い意志と勇気、そして温かい心を持った友人として平等と調和へ人々を導き、アスリートが自らの限界へと挑戦することを応援するシンボルというわけです。

さあ、平昌はどんな大会になるでしょうか？
一流のスポーツ選手のパフォーマンスをみていると、人はこんなに早くすべれるのか、こんなに高く飛べるのか、こんな美しいポーズをとれるのか、こんなことができるのか、と毎回感心してしまいます。平昌オリンピック・パラリンピックも楽しみです。

テレビの前で観戦するだけの一国民としては、無責任に１つでも多くのメダルを期待したいところですが、選手の皆さんには、四年間、それ以上の努力が報われる大会であってほしいですね。

スホラン　2018年 平昌冬季オリンピック
バンダビ　2018年 平昌パラリンピック

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

冬なのに脱水症？　健康あらかると

脱水というと、夏のイメージが強いかもしれませんが、実は冬でも脱水を引き起こすリスクがあります。

脱水になりやすい原因として、まず空気の乾燥が挙げられます。現代の住宅は気密性が高く、エアコンなどの暖房器具の使用により、さらに湿度が下がります。湿度をコントロールする役割も果たすふすまや畳などの使用が減っていることもその一因です。
乾燥した環境では、皮膚や粘膜、あるいは呼気から、特に自覚がないまま水分が失われています。つまり冬場では、日常的に生活するなかで、知らず知らずのうちに体から水分が失われていることになります。

そして、冬は汗をかくことも少なく、水分を失っている自覚が少ないため、夏場に比べて飲料の摂取が減りがちです。体感温度が低いと喉の渇きを感じにくいことも理由のひとつですが、体を冷やしたくないなどの理由で飲料の摂取を控える場合もあります。また、冬の運動時においても、適切な水分摂取が足りていないとの報告もあります。

脱水症に気づくための3つのサイン

1．　口の中が粘ついていないか？
　　（唾液量の減少で口内がべたつく）
2．　爪の先を押した後、爪の赤みがすぐに戻るか？
　　（水分が不足すると血流が悪くなり、ピンク色に戻るのが3秒以上かかる）
3．　手の甲の皮膚を引っ張り上げた後、すぐに元に戻るか？
　　（肌の弾力が減ると元に戻る時間が遅くなる）

脱水を予防するために

脱水症の予防には、やはり水分補給が大切です。
最低でも1日に１，２００mlの水分補給を行ってください。食事の時以外にも、1回につき１００～２００ml程度の水分補給をこまめに行うと良いでしょう。また、寝る前の1杯、起きた直後の1杯の水分摂取が「脳梗塞」や「心筋梗塞」の予防にもなるので実践してみてください。

もしも、インフルエンザの高熱による大量の発汗や、ノロウイルス性胃腸炎（お腹の風邪）による嘔吐や下痢で水分を失った場合は、十分な電解質を含んだ経口補水液を摂取すると良いでしょう。

栃木弁講座

さぶろ

「さぶろ」とは、「シャベル」のことです。
「シャベル」→「シャブロ」→「さぶろ」と変化したとか…？

そこのさぶろ、取っとこれ。
（＝そこのシャベル、取ってくれ）

かんたんレシピ　ー味噌を使ってー

豚肉と大根の酢味噌炒め

■材料■（４人分）

豚薄切り肉	３００ｇ
大根	４００ｇ
ピーマン	２個
ごま油	大１
みそ	大２
酢	小２
みりん	大１

■作り方■

［１］豚薄切り肉は細切り、大根・ピーマンは５ミリ位の細切りにする。
［２］みそ・酢・みりんを混ぜ合わせておく
［３］フライパンにごま油を熱して豚肉をほぐし炒め、色が変わったら大根を入れて炒め、ついでピーマンを加えて炒める。野菜に火が通ったら［２］を加えて炒め合わせてできあがり。

ハッピー貯金

「ハッピー貯金」とは、毎日の生活の中で感じるちょっとしたうれしいこと、楽しかったこと、そのままにしておくと忘れていまうような小さな幸せを、小さな紙に書きとめ、ビンや箱に入れてためておき、「年の最後に読み返して一年の幸せを振り返る」又は「嫌なことがあった時に読み返して幸せを再認識する」というものです。

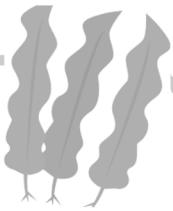
書く紙をカラフルな色紙にしたり、入れ物を透明でちょっとおしゃれなビンにしたりすると、たくさんたまっていく様子が目に見えて、楽しさも増す感じがします。

自分がよく居る場所の近くに、紙とペンと、入れ物のビンなどを置いておいて、気が付いたらすぐに書きとめられるようにすることと、書くのを忘れてしまったり、思い出しながらいくつかまとめて書いたりなど、適当にやるのが一年間つづけるコツだとか。

1年間ためた小さな幸せを年が明けて振り返ると、楽しい気分になれるそうです。
新しい年が明けて、ちょっと日が過ぎてしまいましたが、
これからでもやってみてはいかがでしょう？

野菜のはなし

昆布



昆布は縄文時代から食べられていたといわれています。
カロリーが低く、カルシウムやビタミン、ミネラル（鉄分・マグネシウム・銅・亜鉛など）、食物繊維が豊富です。
また、昆布のヌルヌル成分「フコイダン」は、多糖類の一つで、高血圧、糖尿病の予防、コレステロール低下、便秘の解消、免疫機能の活性、抗腫瘍作用などがあるとして、近年注目されています。

だし昆布としては、「利尻昆布」や「羅臼昆布」など、幅が広く肉厚なものが使われます。
「利尻昆布」は香り高い澄んだ透明なだしがとれます。「羅臼昆布」はだしが濁る性質がありますが香りの良い濃厚なコクがでます。だし昆布の他、昆布茶などにも利用されます。
煮物用には「日高昆布」や「長昆布」のようにやわらかいものが使われます。

ところで、昆布は海の中で「旨み・ダシ」が出てしまわないのか不思議ですよね。
昆布の旨み成分「グルタミン酸ソーダ」は、昆布そのものが生育するのに必要な成分です。昆布が生きている間は細胞でしっかり包みこまれているので海の中に溶けだしません。刈り取ってしまって、天日干しをすると、乾燥により細胞膜が壊れ、又濃縮されて旨み成分が抽出しやすくなります

ひとりごと

今年の芥川賞・直木賞が発表され、栃木県内では県ゆかりの門井慶喜さんの直木賞受賞が大きく取り上げられました。群馬県生まれながら幼少期から栃木県で育ち、宇都宮市内の高校を卒業しているそうです。

同時に　直木賞を受賞した若竹千佐子さん。６３才と、歴代２番目の年長者だそうです。５５才でご主人をなくされてから本格的に小説講座で勉強をし、作家として世に出てまだ３カ月余りだとか。それまで専業主婦として、妻として母としての役割を果たして生きてという、若竹さんだからこそ書けた作品で、「どんな世界に生きていても決して無駄なことって一つもないんだな」と語った言葉に重みを感じます。何かを始めるのに遅すぎるということはない、という言葉を思い出しました。私も何かにチャレンジできるかも、と勇気をもらいました。

さて、この季節、例年通り、味噌作り教室の真っ最中です！

教室は、土曜日を中心に、実施していますが、なかなか足を運べない方には、委託加工も承っておりますので、お気軽にお問い合わせくださいね。

H30．1．24

今号のナンプレパズル

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

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

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。(^^)