



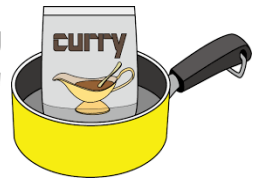
にこにこ 通信

第146号

レトルトカレー

忙しい時など、とても助かるレトルト食品。もともとは、アメリカ軍が缶詰にかわる携帯食として開発したもので、NASAのアポロ宇宙計画で「宇宙食」として採用されて注目されました。

レトルトパウチ食品が一般家庭用の商品として販売されたのは、日本のレトルトカレーが世界初です。大塚食品が、グループ会社である大塚製薬の、点滴液の殺菌技術を応用して開発に成功したといわれています。



その最初のレトルトカレー、ボンカレーが発売されたのが、1968年2月。今年で50年になりました。ちなみに、商品名のボンは、フランス語で「良い(優れた)おいしい」という意味の“bon”から来ているそうです。

レトルトカレーは次第に家庭に浸透し、「3分間待つのだぞ」や、「おせちもいいけどカレーもね」など、ヒットしたCMを懐かしく思う方も多いと思います。

子供向きの辛くないカレー、逆に辛いカレーなども発売されたり、最近では、各地の特色ある「ご当地カレー」、ホテルやレストランなどのブランドカレーがブームになったりと、種類が豊富になりました。価格も100円ほどで買えるものから、1000円以上の商品もあります。

温めるだけで食べられるレトルトカレー、今やさらに手軽になり、多くの商品が、パッケージのまま電子レンジで1分半～2分程度温めれば食べられるようになりました。

1人暮らしや共働き世代が増えると共にレトルトカレーの消費が増え、去年は購入額でカレールウを上回ったそうです。メーカー各社は高齢者向け少量パックや、糖質や塩分を抑えた健康志向の商品などを次々と提案し、更なる需要拡大をめざしています。



とべや 3月のおすすめ

しそ南ばん

薄切りにしたきゅうりの、青しそ・青唐辛子風味の醤油漬。
東北自動車道のSA、PAでも長年取り扱っていただいて、お子さんから、ご年配の方まで、ファンが多い一品です。
オリジナルの「しそ南ばん」の他に、2つの姉妹品も誕生しました。
大田原市、天鷹酒造さんの辛味もろみ風味と、茂木町、山星島崎さんのゆず風味
ぜひ一度お試し下さい。

しそ南ばん 160g入り 378円 240g入り 540円



不整脈

健康あらかると

不整脈とは、脈拍が乱れた状態をいいます。正常な心臓は1日約10万回動いています
が、脈の規則性が一瞬でも乱れたものは全て不整脈です。自分で気づかないうちに起
きていることも多く、健康な人でもよく起こります。

不整脈で受診する人の約9割は治療しなくても問題ありません。ただし、なかには命に
関わる不整脈もあるので注意が必要です。



不整脈には3種類があります。

1. 頻脈(ひんみゃく)

通常より脈がかなりはやくなるタイプです。運動や緊張によっても脈は速くなります
が、それは頻脈とは言いません。急に脈が一分間に140回以上にもなる場合は危
険な状態です。脈の増加に伴ってドキドキという動悸が起こり、激しくなるとめまい、冷や汗、吐き気などを伴い、
意識を失うこともあります。心室細動や心房細動の可能性もあります。

2. 徐脈(じょみゃく)

通常より脈がかなり遅くなるタイプです。1分間に40回程度まで低下した場合は危険な状態と言えます。
脈が遅くなると身体を動かすのがつらくなり、動くとき激しい息切れを起こします。症状が治まらない時は、心不全
を起こしていることもあります。

3. 期外収縮(きがいしゅうしゅく)

脈が一瞬飛んだり、リズムが乱れて不規則な打ち方をするタイプです。あまり目立った症状はありませんが、人
によっては胸がなんとなく不快になったり、痛みを感じることもあります。痛みがなかなか治まらない時は、狭心
症や心筋梗塞の可能性もあります。脈のリズムがバラバラになる場合には、心房細動などの可能性もあります

不整脈に伴ってこれらの症状がある場合には早めに受診して下さい。

また、通常成人の脈拍数は1分間に60~100回程度で、規則正しいリズムを刻んでいます。
安静時にふだんの脈拍数を測定しておくといいですね。



不整脈のなかには、原因がよくわからないものが少なくありません。特に中高年になると、加
齢に伴う不整脈が増えてきます。その他に、精神的なストレス、忙しさによる疲労や睡眠不
足、食生活の乱れなど、身体には大きなストレスとなります。もし、軽い不整脈を繰り返している場合には、身体が
シグナルを発しているのかもしれない。生活を見直す機会にするとよいでしょう。

栃木弁講座

したっけ、~(し)たっけ



「したっけ」は「そうしたら」という意味で使います。

したっけ、先生におこられっちゃったんだよ (そうしたら先生に怒られちゃったんだよ)

「一般動詞+たっけ」でも使えます

隣のネコに近づいたっけ、逃げてっちゃったんだよ (…近づいたら、逃げて行っちゃったんだよ)

ついでに行ってみたっけ、休みだったんだ (ついでに行ってみたら、休みだったんだ)



かんたんレシピ 一味噌を使って

味噌クッキー

■材料■

バター 80g
 三温糖 70g
 卵 1個
 味噌 大1
 薄力粉 140g
 ベーキングパウダー 小1
 他に打ち粉用薄力粉 適量

■作り方■

- [1] 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく
卵を溶いておく
- [2] 室温に戻したバターをボウルに入れてゴムベラでやわらかく練り、三温糖を加えてすり混ぜる
- [3] [2]に卵・味噌を入れて混ぜ、[1]をいれてさっくりと、粉っぽさが無くなるまで混ぜ、ラップに包んで冷蔵庫で1時間休ませる
- [4] 打ち粉をして6mm厚さに伸ばし、お好きな抜型で抜く
- [5] オーブンを170℃に予熱しておく。天板にオーブンシートをしき、[4]を間隔をあけて並べて16分程焼く。焼きあがったらケーキクーラー（なければ足のある焼き網など）にのせて冷ます

セルフレジ



小売業界や外食チェーン、食品スーパーなどで、「セルフレジ」を導入する店舗が増えています。

セルフレジは、レジ係の店員さんの代わりに、お客自身が端末を使って商品のバーコードを読み込み、料金を投入して会計を行い、商品を持ち帰るといったシステムです。

2000年代はじめから都市部で導入が始まり、大手レンタル店や、食品スーパーなどで次々に導入されています。

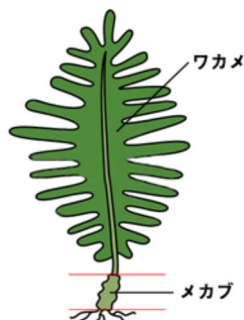
すべてお客が行うものの他、商品のチェックまでは店員が行い、会計だけをお客が機械で行う「セミセルフレジ」もあり、店舗によって使いやすいものを導入しています。

スーパーなどでは、2~3点の少ない商品の時などは、利便性がよく、店側も人手が少なく済むなどのメリットがあり、今後も普及が進むと考えられています。



野菜のはなし

メカブ



メカブはわかめの根元の部分。スーパーなどでは、加工されてパック詰めになったものが1年中販売されていますが、生のメカブはこの時期、2~4月が旬です。生の状態では、色は茶色で、折れ重なってひだ状になっています。

メカブには、フコイダンやアルギン酸、ヨウ素、食物繊維、フコキサンチンなどが豊富に含まれていて、髪を健康に保つ、高血圧予防、コレステロール値を下げる、動脈硬化・糖尿病予防、胃の健康を保つ、成長を促す、便秘解消、体臭や口臭予防など、様々な効果があるとされます。但し、食べすぎは禁物。特に妊婦さんはヨウ素の摂取量は0.17mgとされていますので、注意が必要です。

生のメカブは、買ってきてすぐに調理する場合はそのまま使えますが、すぐに調理しない場合は、湯通しします。熱湯で10秒ほど湯通しして、鮮やかな緑色になったら氷水で冷やします。使いやすい大きさに切って、冷蔵庫では2~3日、冷凍庫で2~3カ月保存できます。



ひとごと



近所ではもうスイセンの花が咲いているのを見かけました。梅の花も膨らんできています。オリンピックの熱戦にくぎ付けになっている間に、春が着実に近づいていますね。

セルフレジ、私の周りのスーパーなどでも増えてきました。最初は、利用する人も少なく、私自身もドキドキしながら利用してみましたが、今では皆さんも慣れてきて、セルフレジの方が混んでいるときすらあります。人目を気にせず(?)商品が買えたり、小銭をきれいに使い切りたい時とか、自分のペースで会計ができることなど、消費者側からもメリットはいろいろありますね。

味噌作り教室、2月～3月はおかげさまでたくさんのご予約をいただいています。男性のご参加が以前より増えてきました。先日は、小学生の男の子とそのお父さま、お祖父さまの3人でご参加。食育に熱心そうなおじい様は、写真を撮ったり、楽しんでいらっしやいましたよ。幼稚園生位から、作業に参加できます。春休みなど、ご家族でお味噌作り、いかがでしょう。

今号のナンプレパズル

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

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！

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