にこにこ通信

第187号

川遊びの事故に注意

例年7、8月に河川での水の事故が増える傾向にあります。新型コロナウィルス感染拡大を受けて屋外レジャーがさらに注目されています。この夏、家族や仲間で川遊びを楽しむ人が増えることが予想されますが、お出かけの際には、十分な備えと注意が必要です。

川遊びの事故を防ぐために

川に行く前

事前に、天気や川の情報をこまめにチェックしましょう。お子さん連れで行くときは、「必ず大人と一緒に川に入る」「天候が悪くなってきたら、途中でも遊びをやめて切り上げる」などの約束事を決めておきましょう

服装と持ち物

服装は動きやすいものを心がけて、けがをしないように手袋を着用しましょう。ビーチサンダルでは水中で脱げやすいので、歩きやすい水遊び用の靴を履きましょう。またライフジャケットは、体格・体重に合ったものを人数分揃えましょう。

川についたら

現地のたて看板には、上流にダムがあるなど、重要な情報が書かれていることもあるので必ず目を通しましょう。
遊んでいる場所は天気が良くても、上流が雷雨で急に増水することもあるので、上流・山間部の天候もあわせて確認するようにしましょう。

川に入る時

河川はカーブの外側は遠心力が働いて流れが速く川底が削られて深くなっていることがあります。川底が見えない場所は急に深くなっていることが多いのでむりに足を踏み入れずに引き返しましょう。広い河川では、急な増水で中州ができて取り残される恐れがありますので、中州や中州になりそうな場所には平常時にも近づかないようにしましょう。

天候の急変に注意

積乱雲が見える、雷鳴が聞こえる、水かさが増えてきた、水が濁ってきた、漂流物が流れてきた、などの場合、増水する可能性が高いです。そのような時は、増水に巻き込まれる恐れもありますので、橋の下で雨宿りなどはせずに一刻も早く高い場所へ避難しましょう。

とべや　8月のおすすめ

【葉唐辛子佃煮】

唐辛子は、実を収穫して使いますが、葉の部分を甘辛く煮たものが葉唐辛子の佃煮です。とべやのある、栃木県大田原市は、１９５０年頃、唐辛子の一大産地で、海外へ輸出もしていました。収穫の済んだ唐辛子の葉を利用して作った葉唐辛子の佃煮は、大田原市の名物でもあります。

１４０ｇ袋入　３７８円、２１０ｇ袋入　５４０円

【青唐辛子佃煮】

唐辛子が赤く熟する前に収穫したものが青唐辛子です。香りの良い爽やかな辛さが特徴です。
それを細切りにして、甘辛く佃煮にしました。とべやでは比較的新しい商品です。商品化が決まって、最初に製造した時に、製造担当の従業員が大変気に入って「これ、もう買ってっていいですか？」と。彼女がお客さん第一号でした。

１２０ｇ袋入　３７８円

目にも日焼け対策を　健康あらかると

強い日差しの日は日焼けが気になりますが、目も紫外線によってさまざまな影響を受けています。

紫外線による目への影響

紫外線は目の角膜にダメージを与え、痛みや充血などの症状が出る場合があります。他にも涙が止まらない、目がしょぼしょぼする、かゆいなどの症状が出るときもあります。これは通称「雪目」と呼ばれる「雪目炎」の症状です。雪が降った時だけでなく、季節にかかわらず長い時間紫外線にさらされたときにおきます。症状は、紫外線を浴びて数時間後に出るといわれています。また、白目が真っ赤に充血する結膜炎がおきることもあります。

紫外線によるダメージが長く続き、影響が水晶体に及ぶと白内障を引きおこす可能性があります。
そのほかダメージの蓄積によって角膜炎、翼状片(結膜が異常増殖し、目頭から黒目に覆いかぶさる病気)、黄斑変性などの病気を引き起こすことがあります。
特に年齢が高くなるにつれて長期間のダメージが蓄積しているのに加え、加齢とともに目の細胞自体が弱くなっているので注意が必要です。

目の日焼けは肌の日焼けに繋がる

肌は紫外線が直接当たるときだけでなく、目に紫外線が当たって日焼けすると肌の日焼けにもつながります。
これは、角膜が紫外線を吸収すると、脳から「メラニン色素を作って肌を守ろう」という指令が出されるためです。
メラニン色素は、肌が日焼けするときに紫外線から肌を守るために分泌されるものです。
これによって肌の色が濃くなりますが、これと同じことが目の日焼けによっても起こるのです。日焼け止めの対策のためには、肌と同時に目にも紫外線が当たるのを防ぐ必要があります。

正しい目の紫外線対策

真夏の炎天下は裸眼での外出を控えるようにしましょう。方法としては、UVカット加工がされたサングラスや眼鏡、コンタクトレンズを使用します。ポイントは、必ずUVカットが施されているレンズであること。UVカット加工の無いサングラスで、濃い色のものは、瞳孔が開くためかえって多くの紫外線を取り込んでしまいます。つばのある帽子やサンバイザーを被ることも一定の効果があります。角膜ダメージをケアする目薬を併用すると、更に紫外線防止の効果が高まります。

今まで目の日焼け対策はしてこなかったけれど特に問題は起きていない、という方もいらっしゃるかもしれませんが、地球温暖化の影響で年々、私たちが受ける紫外線の量は増えています。
また、若いころに蓄積された紫外線のダメージが今になって病気という形で現れる可能性もあります。
今から対策をすることで防げる病気もありますし、もし可能であれば、特に問題が無くても一度目の健康診断を受けてみてはいかがでしょうか。

栃木弁講座

釜のふたまんじゅう

８月１日は、釜蓋朔日（かまぶたのついたち）と呼んで、地獄の釜(あの世)の蓋が開いて、ご先祖様がお盆に向けて歩き出すと言われています。
その８月１日に炭酸饅頭を作ってお供えする風習があります。これが、「釜のふたまんじゅう」です。
ご先祖様は道中お腹がすくので、この饅頭を食べながらいらっしゃるのだとか。
これは栃木県北部の風習だそうで、県央・県南にはないそうです。
その日には、各家庭で手作りする他、和菓子店やスーパーなどでも販売されます。

かんたんレシピ　ー味噌を使ってー

ねぎ味噌山いももち

■材料■（約２人分）

長ねぎ	１０㎝
味噌	大１
みりん	小１
山いも	２５０ｇ
片栗粉	大３
塩	少々
牛乳	大３
ピザ用チーズ	適量
サラダ油	大３

■作り方■

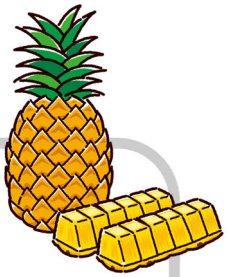
［１］長ねぎをみじん切りにし、味噌・みりんを混ぜておく
［２］山いもは皮を剥いて１ｃｍ巾の輪切りにし、耐熱容器に入れてふんわりとラップをし６００ｗの電子レンジで４分加熱する。
［３］［２］をマッシャーで潰し、粗熱が取れたら片栗粉・牛乳・塩を加えて混ぜる。
［４］［３］を６等分にして、ピザ用チーズを中に入れて平たい丸型にととのえる
［５］フライパンにサラダ油を熱し［４］を入れ中火で両面を焼く。
［６］きつね色に焼き色が付いたら、［１］を載せ、一度ひっくり返してさっと焼き、焼いた面を上にして盛り付ける。

マスクフレーム

マスク内に暑さがこもる季節になりましたね。
マスクフレームは、マスクの装着時に口とマスクの間に空間をつくって息苦しさを和らげたり会話をしやすくするマスク補助グッズです。マスクに化粧が付きにくくなる、メガネが曇りにくいなどの効果もあります。
口の周りを覆う形の立体のものや、湾曲した一本の棒状のものなどがあります。
ポリプロピレンやシリコンなどの材質でできていて、洗ったり消毒したりして何度も使えます。

スクスペーサー、インナーフレーム、マスクブラケット、マスクの骨などの名前で、いろいろな形状のものがあります。
ドラッグストア、100円均一ショップネットショップ他、いろいろなところで販売されています。

野菜のはなし　パイナップル



パイナップルは果物ですが、栄養豊富で、ビタミンB1、C、食物繊維、鉄・マグネシウム・カリウムなどのミネラル類などが豊富に含まれています。
また、プロメラインというたんぱく質分解酵素が含まれていて、肉料理などに使うと消化されやすくなります。酢豚に入れたり、ポークソテーに付け合わせたりするのは理にかなっているんですね。ただし、プロメラインは、60℃以上に加熱すると活性が失われてしまうため、調理するときは加熱する時間を短くする必要があります。食後にデザートとして食べるのも良いですね。
パイナップルは、品種にもよりますが、皮が黄色からオレンジ色に色づいて、下の部分から甘い香りがしているものが熟していて食べごろです。手に取った時にずっしりと重みのあるものを選びましょう。
パイナップルは追熟しないため、時間がたつと酸味は和らいできますが、糖度が上がるわけではありません。購入したらなるべく早く食べるのが良いようです。
カットしたら、冷蔵庫に保存して、2～3日で食べるようにしましょう。

ひとりごと

梅雨が明けたので、お預かりしている味噌の手入れをする時期になりました。
お預かりする味噌は、倉庫の中の棚に並べて保管しています。今年もモーツアルトをずっと聞かせていますよ。

味噌の樽を一つ一つ棚からおろして表面をチェックして手入れします。味噌は大豆・こうじ・塩だけが原料で、自然のものなので、どうしても空気に触れる表面にカビが出ることがあります。カビが出ても失敗ではありません。この時期にきれいに取り除いておけば大丈夫です。

倉庫の中は半地下のような状態なので、急激に高温にはなりませんが、このところの気温上昇で、味噌たちは順調に発酵しているので一安心。この時期の手入れが済めば、秋に、皆様にお渡しするまで、あと少しです。

マスクフレーム、私は手芸用品店の、マスク用のガーゼの生地売り場で見つけました。口の周りを覆う丸い立体のものです。2個入りで400円位でした。
確かに口のまわりに空間が出来て良いのですが、長時間使っていると、フレームがあたるところが汗ばんでくるようです。様子を見ながら使いたいと思います。

2021. 7. 23

今号のナンプレパズル

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

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