にこにこ通信

第191号

早めの大掃除で年末を穏やかに

早いものでもう11月。大掃除が気になりますね。慌ただしい年末になる前に、計画的に進めていくと、ゆっくりと年末を迎えることができますよ。年末は寒くて動きたくない上に、気温が低いと油汚れなど落ちにくくなります。時間と場所を決めて、少しずつ“小そうじ”を積み重ねて、年末を穏やかに過ごしましょう！

掃除の場所別、掃除に適したタイミング

少し曇った日：窓ふき

窓拭きをするときは、快晴だと光で拭き残しが見にくいので、少し曇った日の方が効率的です。

気温が比較的高い日：キッチン

寒い日は、油汚れは固まって落ちにくくなります。少し気温が高い日にやりましょう。

晴れた日：押入れ・クローゼット・水回り等室内の掃除

天候が悪い日だと、湿気を部屋に入れてしまうので、晴れた日にしましょう。

効率的なお掃除方法

室外から室内へ

室内を先に掃除をしてしまうと、窓網戸の掃除をしたら、埃、汚れが舞い込んでしまいます。窓・網戸・サッシの桟等の外のお掃除から始めましょう。

上から下へ、奥から手前へ

埃は、照明器具やタンスの上、ドアや建具の上等にたまっています。いくら下の埃を取っても、落ちてきます。
タンスや冷蔵庫等の奥にも埃は溜まっていますので、奥から払って室内の方を払っていきます。

光るものは光らせる

鏡・蛇口等を光らせておくと、掃除が行き届いている印象を与えます。窓もしっかり拭くことで部屋が広く感じます。

家族にも協力してもらいましょう。手が届かない高い所や力がいるところは、夫に担当してもらうとか、それぞれが好きなお掃除箇所はどこか、ご家族で、話し合って、担当を決めるといいでしょう。
家族みんなが好きな音楽をかけてCD1枚が終わるまでお掃除をする、というのも良いですし、「きれいにお掃除をしたら、〇〇をしよう」などと決めて、家族みんなで協力して、楽しくワクワクするお掃除の取り組み方を考えて、みんなでできると良いですね。

とべや　12月のおすすめ

味噌漬　きゅうり・だいこん・しょうが

自社製の、天然醸造味噌を使った味噌床に時間をかけて
漬け込みます。
素材のおいしさを味噌の旨味が引き立て、あとを引くおいしさ。
あまりしょっぱくなく、食べやすいと、人気です。
これから寒くなる季節、特にしょうがはオススメ。

きゅうり、だいこん、しょうが　　各120g入り　各378円

日照時間と健康

健康あらかると

秋も深まり、日が落ちるのがとても早くなりました。12月の冬至が1年で一番日照時間が短くなる日です。だんだんと冬に近づいて来ているのを実感しますね。
今回は日照時間が短くなる時期に、気を付けたいことについてご紹介いたします。

日照時間と健康の関係とは

日照時間が短くなって、健康への影響の主なものは、ビタミンDの不足とセロトニンの不足です。

ビタミンDが不足するとどうなるの？

ビタミンDは油脂に溶ける脂溶性ビタミンの1つです。食べ物から取ったり、日光を浴びたりすることによって体内で作られます。ビタミンDは小腸や腎臓でカルシウムとリンの吸収を促進する働きと、血液中のカルシウム濃度を保って丈夫な骨を作る働きがあります。そのためビタミンDが不足すると骨や歯がもろくなってしまうのです。カルシウム不足が続くと子供ではくる病、大人では骨軟化症や骨粗鬆症につながります。

ビタミンDと日光

ビタミンDは紫外線を浴びることによって体内で合成することができます。日光を浴びることによって、皮膚に存在するコレステロールの一種（デヒドロコレステロール）はプロビタミンD（ビタミンDの前駆体）になり、肝臓や腎臓で活性化してビタミンDになります。
紫外線量と血液中ビタミンDの濃度の相関関係があることも明らかになっており、紫外線量の多い春～夏は血中ビタミンDの濃度も高く、紫外線量の少なくなる秋～冬は低くなります。また、日照の少ない地域や屋内で過ごすことの多い方、ビタミンDの生産が低下している高齢者などは食事から意識してビタミンDを取りましょう。

日照不足はセロトニン不足を招く

日光に当たると人間はセロトニンを分泌します。セロトニンは人間の精神面に大きな影響を与えるホルモンです。不足すると、気分の落ち込みや意欲の低下、怒りっぽくなる、食欲が増加して過食気味になるなどの症状が出ます。このような状態が続くと、うつ病や不眠症などの精神疾患にもなりやすいといわれています。

食事のポイント

セロトニンはトリプトファンというアミノ酸が原料になります。肉、魚、乳製品、豆類などに多く含まれます。
ビタミンDは魚や卵類、きのこ類などに多く、特に、あんこうのきもや干しシイタケやしらすに多く含まれます。
ただし、ビタミンDは体内に蓄積しますので取りすぎには注意です。普通の食生活であれば問題ありませんが、サプリメントを活用したり、偏った食生活をしたりしている場合は取りすぎに気を付けましょう。

栃木弁講座

～（だ）きっと

「～（だ）きっと」は「だけれど」という意味です

朝７時にちゃんと目さましたんだきっとも、また眠っちった。

毎日ちゃんと水やって世話してたんだきっと、なんで枯れただろう。

かんたんレシピ　－味噌を使って－

里芋とベーコンのみそバター炒め

■材料■（２人分）

里芋	２５０ｇ
ベーコン（角切り）	５０ｇ
味噌	大１
みりん	大２
バター	１０ｇ

■作り方■

［１］　ベーコンを弱火で良く炒める
［２］　里芋は皮をむいて一口大に切り、耐熱容器に入れてラップをふんわりかけ、竹串がすっと通るまで（５００Ｗで４分くらい）レンジで加熱する
［３］　［１］に［２］を入れてさらに炒め、里芋に油がまわったら、味噌・みりんを入れて良く絡める。
バターを入れて溶けたら出来上がり。

マルチポット

ポットのようなユニークな形をした、ふっ素樹脂加工の片手鍋「マルチポット」が人気です。
ちょっと深めで胴体が膨らんだ形の片手鍋で、一台で「煮る　茹でる　沸かす　炊く　炒める　揚げる　和える」と、7通りの使い方ができる調理器具です。
注ぎ口がついているので、汁物やお湯を注ぐのに便利ですし、深さがあって口がすぼまっているので、炒め物や揚げ物の時、油跳ねが少なくてすみます。
また、取っ手が下向きなので、収納するときに邪魔にならないのもうれしいですね。
コンパクトなので、残った料理をそのまま冷蔵庫に入れることもできます。
出しっぱなしでも見た目がかわいらしいので気になりません。

2. 2リットルのMサイズと3リットルのLサイズなどがあり、色はカラフルなものから落ち着いたものまで、いろいろです。価格は2000円位から。いくつかのメーカーから出ていますので、お好みのものを探してみてくださいね。

野菜のはなし

柚子

柚子は奈良時代から栽培されており、歴史の古いかんきつです。一般的に流通しているのは黄色く熟してから収穫する黄柚子で、11月ごろに旬を迎えます。ゆずの実はとても酸味が強いので生食には向きませんが、とても香りが良く、果汁を搾って調味料にしたり、皮を使ってお料理やお菓子作りなど、楽しむことができます。

果肉に比べると果皮にビタミンCが豊富で、抗酸化作用が多くあるので、皮を薄く切って大根と一緒に酢漬にしたり、料理に添えるなど調理方法を工夫して積極的に利用しましょう。他にカリウムやクエン酸が豊富で、風邪予防や疲労回復、美肌効果があります。

選ぶときは、皮にハリがあり、香りの良いもの、ヘタの切り口が茶色になっていないものを選びましょう。
また、手に持ってみて重みのあるのものが、水分を多く含んでいます。

たくさん手に入った時は、柚子ジャム、柚子シロップ、柚子味噌、柚子塩など、保存食に利用してみましょう。

ひとりごと

日が短くなり、日に日に寒くなっていきますね。いつのまにやら今年もあと少しです。

毎年、年末の数日で大掃除や新年の準備など、どうしてもバタバタになりがちです。
「年末を穏やかに」なんて魅力的！
早めに大掃除に取り掛かれば、というか、もとより、日ごろから掃除の行き届いた生活をしていれば、年末は穏やかに過ごせるんでしょうねぇ。今年は少しずつ取り掛かってみようかな。
年賀状も早めに準備しなくては。

とべやの味噌作り教室は、12月11日土曜日より始まります。今年も感染対策をしながら行いますので、皆様お誘いあわせの上どうぞご参加くださいね。ご希望の日に行うこともできますのでお気軽にお問い合わせ下さい。

2021.11.20

今号のナンプレパズル

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

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

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