平成30年6月5日第172号

月刊・アミゼ・アミ新聞

amusé amis

アミゼのニッコウキスゲ

梅干し効果

梅干の種類

梅干しが一般的に広まったのは、江戸時代からですが、弥生時代には薬として使われ、鎌倉時代には縁起ものとして重宝されてきました。今でもスーパーには、かつお梅、蜂蜜梅、しそ梅などたくさんの種類があります。最近作られている梅干しは、減塩のものが多く、調味液に漬けた調味梅として売られているものが多いです。

昔からの伝統的製法で作られている梅干しは、梅を塩漬けした後に3日程天日干しにします。これを土用干しといい、そうして出来た梅を白干しといいます。そして、そのあと本漬けして梅干しになるわけですが、最近の梅干しは、この干す作業をしていないものが多く、本来であれば梅漬けになります。

なお、今はJAS法で、伝統的製法で作られたものを梅干し、それ以外を調味梅干しと表記するように 義務付けされているので、購入前に確認してみるといいかもしれません。

梅の効能

梅干しを食べると唾液が出てきますが、それはクエン酸などの酸味成分によるものです。クエン酸は運動後の肉体疲労の軽減には効果があるといわれていますが、それは運動やストレスによって供給低下が起こったATP(身体のエネルギーのようなもの)の産出を増加させるからです。

他にも、クエン酸にとカルシウムが結びつくと、吸収がよくなるので、骨粗鬆症の予防にもなります。しかも、唾液には消化酵素が含まれており、食べ物のスムーズな消化に役立ってくれます。ですから、体の弱っているときにたべる梅干し粥は、利にかなっているのです。

最近は、ダイエット効果も期待されている梅干し。ふだん食べる食品 の中でも、ほとんど梅干しにしか含まれていないバニリンという成分ですが、1日に2~3個で効果があるということが研究で明らかになってきました。バニリンは小腸で吸収され、脂肪細胞を刺激します。その結果、脂肪燃焼を促すことができるのです。たくさん取りたい成分ですが、梅干しの塩分が気になるのでそうもいきません。そんなときは、梅干しをレンジで1分加熱するだけで、バニリンの量が、20%アップします。しかも、その後冷やしても成分は変わらないので、冷蔵庫での保管が可能です。

古来から伝わる梅干し、先人の知恵を体で実感して日々の生活に取り入れていたのですね。

わが家のペット自慢 148回 ウチの子みて

飼い主　根本家
住　所　福島県いわき市川前町
電　話
E－mail

なまえ　パンダ１号
しゅるい　雑　種
せいべつ　オス
ねんれい　生後 2ヶ月
おもさ　1kg 弱
せいかく　・・・
とくぎ　・・・

パンダ1号のひとこと
眠くてたまらないニャー

コメント

みなさまの可愛いペットの紹介をしています。
載せて見たいかたは、弊社のスタッフまたは、メールにて写真と紹介項目を
書いて応募ください。　メールアドレス　info@amuse-ami.net

ペット豆知識

犬の数え方は「匹or頭」？

ものを数える時、ものによって数え方を変えるのは、日本語の面白いところですね。実は「匹」と「頭」には、基準があるのです。

匹の語源は、それは「馬」です。馬は古来より私たち日本人の生活の中で最も身近で、生活に欠かせない家畜でした。荷車を引いたり、農耕をしたりと、大切な労働力として、扱われていたことは多くの方は知っていることと思います。そして人間はいつも大きな背中とお尻を見てきました。いつしかその二つに割れたお尻から、対になっていることを表す「匹」が動物の数え方として使われるようになったのです。「頭」の語源は「head」です。西洋では放牧に出した牛の数を確かめる時には head を使っていました。それが日本語に直訳され「頭」になり、そこから大きな動物を頭と数えられようになったのです。では、大きな動物の基準は一体何でしょうか。それは人間が両腕で抱かかえられるかどうかです。

小型犬を匹、大型犬を頭で数える場合もあります。但し、特例もあり人間が訓練によって役立つようになった「盲導犬・警察犬・介助犬」などは「頭」で数えるという興味深いルールとなっています。

暮らしのヒント！ 私たちの毎日の生活から！

かんたんレシピ

冬瓜の煮物、海老のあんかけ

冬瓜（とうがん）と書くのに夏が旬のこの野菜。硬い皮で覆われているため、丸のままなら冬まで貯蔵できることから冬の瓜と書きます。ほとんどが水分でできているため栄養価は高くないのですが、低カロリーでカリウムが豊富なので、ダイエットやむくみ解消には最適です。あっさりした味なので出汁を聞かせた上品な海老あんがぴったりです。

①冬瓜の皮を厚めにむき、ワタを取り、4～5ｾﾝﾁ四方の角切りにする。

②かぶるくらいのお湯で10分間程度ゆでる。下茹でしたら、水切りしておく。

③鍋にだし汁と下茹でした冬瓜を並べ、竹串がすっと通るまで火 を通す。味醂と砂糖を加えて5分ほど煮る。醤油を加えてさらに5分ほど煮る。

④えびは皮と背ワタを取り、分量外の塩・片栗・粉・酒少々で洗い3～4等分に小さく切る。オクラは小口切りにする。

⑤だし汁、酒、味醂、醤油を合わせ、ひと煮立ちさせる。えび、オクラを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

⑥冬瓜を器に盛り、海老あんをかけ、おろし生姜を添えて出来上がり。

【ポイントメモ】冬瓜の水っぽさをなくすため、必ず下茹でしましょう。味の染み込みかたも違います。

材料 【4人分】

- 冬瓜（5cm角）・・8切れ
- 【煮汁】
- だし汁・・・・400ml
- みりん・・・・大さじ2
- うすロ醤油・・大さじ1.5
- 【海老あん】
- 海老 ・・・・・・・・6尾
- オクラ ・・・・・・・2本
- だし汁・・・・200ml
- 酒 ・・・・・・・大さじ2
- 味醂・・・・・・大さじ 1
- うすロ醤油・・大さじ1
- 【薬味】
- 生姜（すりおろし）・・・適量

ちょっとこぼれ話

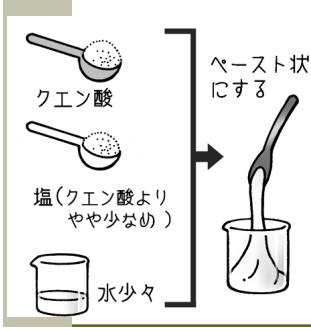
レトルト食品の雑学

プラスチックフィルム又は金属箔などの袋状、その他の成形された容器に調理した食品を入れて、熱溶解で密封し、加圧加熱殺菌したものをレトルトパウチ食品といい、一般にはレトルト食品と呼ばれています。もともとは米軍の野外食として研究されたもので、1969年に、初めて人類が月に降り立ったアポロ計画で宇宙食として使用されました。これと時を同じくして、ボンカレーが、世界で初めてレトルト食品として全国で販売されました。米国は、軍事用として開発が進み、今ではコンバットレーションと呼び、ベジタリアン用、宗教別など百以上のメニューがあります。日本では、カレー粉の残りを何とか利用できないかとの発想から開発され、爆発的な人気となりました。日米で開発目的に違いがあるのが面白いですね。

家事の知恵

クエン酸で、便利な手作り洗剤

キッチンのシンクなどのステンレスが油や水垢で曇ってすっきりしない。強力な洗剤を自分で作りましょう。カップに、クエン酸とほぼ同じ量（やや少なめ）の塩を入れます。水を少々入れて、混ぜ合わせペースト状にします。ペーストの粘度はお好みで調整して下さい。やや粘度の強い方が使いやすくなります。雑巾に塗って、そのままキッチンのステンレス部分のお掃除に使います。使用の際には、ゴム手袋を使用して下さい。クエン酸は水垢取りに効果があり、塩はステンレスに優しい研磨剤です。しつこい汚れは、ペーストを厚めに塗って5分ほど放置しましょう。塩分が強いのでステンレスのサビ防止のため、放置後は、しっかり水洗いして下さい。



お客様の声

「日々のくらし」　田村郡小野町　M. T

東北の片田舎にもようやく輝く緑の季節が巡ってきました。この時期になると毎年、無事、年を越してくれた我が家の花たちが、一斉に顔を出します。そんな、こんなが楽しみと感じられる年ごろとなりました。

のんびり、まったり、草花を愛でるときが至福の時間ですね。たまには「燃料チャージ」と称して、コンサートに出かけては、若いエネルギーを充填しています。

「人生には楽園が必要だってね～
桃ちゃ～ん～」って
ひとり西田敏行さんの気分で、少しでも楽しい時間を過ごせたら！
「生きているだけ、〇もうけ！！」ですね。

露天風呂探訪

社長の湯・遊ざんまい

第135回

秋田県仙北市

玉川温泉

前回の秋田県湯沢市、鷹の湯温泉に引き続き、秋田県仙北市の「玉川温泉」に行くことにした。

今回はなんと3トン積みのトラックでの移動となった。何故かというと、岩手県奥州市前沢にヤフーオークションにて「クローラ運搬車」を落札していた為である。引き取りと、露店風呂探訪を併せての移動となったのである。アミゼから前沢までは260㎞、約3時間半の距離、第一の目的の荷物を積んで秋田の玉川温泉に向かうことになるが、玉川温泉までは約160㎞、さらに2時間半の距離だ。合わせると420㎞、6時間の距離となる。

天候にも恵まれ、春の陽気を感じながら、東北自動車道を北上する。松尾八幡平ICを降り、県道23号線、曲がりくねった道路を延々と走ることになる。国道341号線合流すると間もなく目的の玉川温泉にたどり着く。

5月20日の移動だったが、岩手山はもとより高い山肌には未だ雪が白く残っている。木の芽が吹き出そうとする頃、新緑とまではいかない。平地では農家が田植えの真っ最中である。

玉川温泉と言えば、テレビ等で何度も報道され、ガンが消えたとか、治ったという人も多いということで、ご存知の方も多いでしょう。

年間30万人の客が全国から訪れ、7割の方がガンを患った経験者だという。硫黄臭も強烈である。ガンと闘う人たちや、療養や静養目的の温泉で、行楽や癒し目的の温泉ではないので、部屋などはテレビもないし、トイレも共同である。

施設も自炊部と旅館部があり、自炊部利用のお客は一泊4500円と安いこともあり、長期に滞在する方も多いそうだ。

ラジウム放射線が放出され岩盤浴で有名な地獄谷は十和田八幡平国立公園の中にあり、環境省の管理下ということで無料で岩盤浴が出来る。

テントも3つあり、いつも満員状態のようである。テントに入れない方は思い思いの場所にゴザ等を敷き、少しでも体調の回復を願って岩盤浴に浸っているのだろう。

地獄谷に行く途中には、湯畑があり、さらに進むと98℃、日本一の強酸性ph1.2、一ヵ所から湧出する毎分9000㍑の温泉も日本一という。

強烈な硫黄と硫化水素を含む蒸気が至る所から轟音と共に吹き出し、自然の驚異は凄いとしか言いようがない。

館内の温泉施設も11種類の湯船などを自由に楽しめるようになっている。勿論、屋内の岩盤浴施設もある。屋内の岩盤浴をゆったりと楽しみ帰途に就いた。

秋田県仙北市田沢湖玉川字渋黒澤　好感度　★★★

健康そうだん室

心臓弁膜症　自分の症状を把握しうまくつきあおう

心臓弁膜症とは何らかの原因により心臓の弁が正常に機能していない状態をいいます。

●大動脈弁狭窄症

大動脈の弁が狭 くなり、血液が流れにくくなっている状態です。自覚症状に乏しく、弁の狭窄がかなり進行するまで無症状です。狭窄が進行すると胸の痛み、失神、心不全兆候が表れるようになります。

心臓の負担を減らすような内科治療で症状の発症を遅らせますが、一旦症状が発症すれば死亡率が高いので大動脈 弁置換手術を受ける必要があります。

●大動脈弁閉鎖不全症

大動脈弁の閉まりが悪くなり、血液が心臓内で一部逆流している状態です。先天性の原因もありますが、急性リウマチ熱にかかると、大動脈閉鎖不全症の成因となる場合があります。逆流が軽度である内は無症状ですが、心臓には負担がかかっている状態ですので心臓の肥大が見られます。症状が進行し逆流が高度になっていくにつれて、疲れやすい、呼吸困難などの症状が発症します。心臓の負担を減らすための内科的治療を行いながら、血液の逆流を常に監視するために定期的な心臓エコー検査が必要です。

●僧帽弁閉鎖不全症

僧帽弁の閉まりが悪くなり、血液が心臓内で一部逆流している状態です。詳細は不明ですが、軽度なものを含めると国民の数%に見られます。症状が進行するにつれて不安発作、胸の痛み、動悸を感じるようになります。軽度の閉鎖不全症であれば経過観察されますが、中等度から高度の閉鎖不全症をもつ人の場合は僧房弁形成術または弁置換手術が行われます。

その他僧房弁狭窄症もありますが、近年は減少の一途をたどっています。

ビューティーサロン

肌の悩み別　効果のある食べ物　しみ・くすみ編

お風呂で湯船に浸かりながら、マッサージやエクササイズをすると疲労回復効果や、むくみを解消することができます。紹介するのはリンパマッサージ、老廃物の流れを促し、血流が良くなります。つま先から太ももにかけてのマッサージが効果的。足先をぐるぐる回したり、握りこぶしで太ももをこするように刺激したり、体の中の流れを意識しながら行いましょう。セルライト等が気になる場所をもみほぐすだけでも効果があります。十分もみほぐした後、上に上げるように体のお肉をマッサージすれば、ボディメイク効果がありますよ。左右に偏りが出ないように、左右同じ回数分マッサージをしてください。

アミゼ・アミ編集部日記

社長歳時記

フィットネス教室に参加

年甲斐もなく小野町役場健康福祉課の主催する『フィットネス教室』に参加することにした。

社交ダンスを趣味として続けているために、ある程度の筋トレはしていたのだが、自己流なので、専門のインストラクター（ジョイフィット）が指導する、自分の能力にあったバランスの取れたトレーニングを学びたかったためである。

来年の3月まで全29回の予定である。まだ、2回を終了したところだが、参加して良かったと思っている。正しいストレッチのやり方、背筋の鍛え方などは理にかなっていて、大変参考になっている。

昼の部と夜の部があるのだが、夜の部はある会合と重なるために土曜日の昼の部に参加している。

また、前回は簡単なエアロビクスダンスなども取り入れ、頭の体操にもなりそうだ。

新しいことに挑戦するわくわく感と健康でいられることに感謝しながら、続けて行きたいと思う。

ただ、昼の部は、総勢20名ほど生徒さんがいるのだが、男性は私一人である。嬉しいような恥ずかしいような心境でもある。

根本保雄

MESSAGE

「最後の部活応援」

リースキン部　根本しろ子

こんにちは。新緑が濃く色づいた季節になりましたね。先日、高校三年生の次男が参加するバトミントン（羽球部）の高体連がありました。2日目の9時ごろの1試合目に出るからと言われたので、郡山総合体育館に足を運びました。ウォームアップしている息子の姿を見つけ、控えシートに戻ってきた時、声をかけることが出来たのですが、前日からのタイムロス（運営）等で「午後になった！」と予定変更でした。中学校から始めた部活6年間の集大成となる今回の大会なのに・・・

さすが待てず、試合を見ることなく帰宅し、農作業をする主人のお手伝いをする自分がいました。いつも、2試合目の勝ち越しが出来ず敗退してしまう結果でしたが、楽しんで試合に望んでいる姿は、道具を通しても伝わっていたので、今まで頑張ってきた息子に「お疲れ様」の言葉をかけてあげました。

・会　社　名　　株式会社　アミゼ

・営業内容　　◆リースキン事業部　◆ハウスケア事業部
◆不用品整理・遺品整理事業部
◆一般・産業廃棄物収集運搬処理事業部
◆コーヒーサービス事業部
◆通信販売事業部

・会社の場所　　本　　社　〒963-3314 福島県田村郡小野町大字塩庭字大六１８
営業地域　福島県全域
郡山・いわき・福島・会津・白河

・連　絡　先　　全店共通　Tel　0120-37-5472　　Fax　0247-72-5472

ホームページ　アミゼ　検索