

すきっぷたいむ 第129号

S すてきな k ぐらしを i いつも p プロデュース



【秋本番…体調崩されていませんか？】

東洋医学では、体内を「気」という生命エネルギーがめぐり、その流れの乱れや滞りがさまざまな不調を引き起こすと考えられています。「気」の通り道は「経路」と呼ばれ、おもな経路は12本。それぞれが、体の各臓器と深いつながりがあります。ツボは、この経路上に並んで「気」の出入り口です。経路の節目にあたり、ツボを刺激する事で「気」の流れがよくなります。そして、体内をめぐり「気」は、各臓器から経路を通って手足までめぐり、また臓器に戻ってくるため、手足にはツボが集中しているのです。ですから、手足のツボを刺激するだけで、全身の不調に対応することが出来るのです。

ツボの探し方

ツボの位置に関しては、中国の長い歴史の中で多くの解釈が生まれていますが、また、体格などによって位置が微妙に変わる事もありません。位置には「絶対」がありません。ラストで位置を参考していただき、その周辺を押してみてください。身体各部に不調があるところ、ツボで冷えを感じるところ、ツボは左右の手足の同じ場所にあります。



ツボの押し方

指の腹で押し揉むのが基本です。『押し→力を抜く』を1カ所に付き、5~10回繰り返して、左右の手足とも行います。ツボを押す時は安定した姿勢をとるために床や椅子に座るなど、体をきちんと固定することが大切です。また、押す前には、手指をこすりあわせて温めましょう。そして、「痛気持ちいい」位の強さで押しましょう。リラックスしているのが効果的で、入浴後は血行も良くなっているからおススメです。ツボ押しは指先で行う為皮膚を傷つけないよう爪は短く切っておきましょう。

【こんな時は控えて…】



- ★ たくさんお酒を飲んだ後はアルコールで血行が良くなりすぎているので、ツボ押しはしないで下さい。
- ★ 怪我をしている時、風邪などの伝染病にかかっている時、心臓病など患っている場合も避けましょう。
- ★ 子供や心臓が弱っているお年寄り、妊婦さんはやさしい刺激にとどめておきましょう。

【全身の慢性的な疲れには・・・】

慢性的な疲れには、「気」がわきでるツボ「合谷（ごうこく）」や「湧泉（ゆうせん）」を押すのがおススメ。体力や気力、体の抵抗力を高め、内臓機能や血液循環を良くして疲労感を消してくれます。

（合谷 ごうこく）

手の甲を上にして親指と人差し指の間をささえ、痛みのあきもちいところ。



親指を合谷に当て、他の指で手を握る様に支えて人差し指の骨に向かって押し込む。

風邪の引きはじめや目、鼻、歯の痛みなど首から上の症状に効果的です。他にも肩こり、ストレスなど万能のツボと言われています。

（湧泉 ゆうせん）

足の裏の土踏まずのやや中央。足の指を曲げたとき、指の曲げたとこへこむところ。



両手で甲側から足を支え、両方の親指を湧泉の上に重ねて指先に向かって押し揉む。

首のこりをほぐし、頭の血行を良くする。体のだるさ、疲れをとる。腰や膝痛、不眠にも効果があるとされています。

（参考：著書「自分で押せる、迷わず押せる 手足のツボBOOK」/HP「せんねん灸ホームページ」とっておきの13ツボ）

ご住所	〒
お名前	
お電話番号	

紙面上にご意見を掲載してもよろしいですか？

よい ・ 掲載して欲しくない ・ 〆なら掲載してもよい



【青梗菜(チンゲンサイ)のクリーム煮】

チンゲンサイは通年各地から出荷されており、あまり旬を感じない野菜ですが、春と秋の穏やかな気候の時に路地物が多く出回ります。気温が下がるぎりぎりの晩秋あたりが最も味が良くなるようです。チンゲン菜には、βカロチン、カリウム、カルシウムが多く含まれており、またビタミンCも含まれている為、風邪予防や疲労回復、肌荒れに効果があります。

牛乳との相性も抜群ですので、寒くなってきたこれからの時期の一品にいかがですか？



【材料(2人分)】

- 青梗菜…2株
- 牛乳…1/2カップ
- ベーコン…2枚
- 粉末鶏がらスープ…小さじ1
- 水…1/2カップ
- 牛乳…1/2カップ
- 塩・コショウ…少々
- 油…適量
- 片栗粉…大さじ1/2

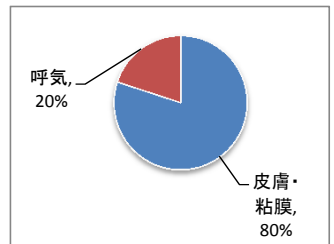
【作り方】

- ① 青梗菜を良く洗い、5cm程度のざく切りにし、茎の部分と葉の部分を分けておく。
- ② ベーコンを2cm幅程度に切っておく。
- ③ 油で青梗菜の茎の部分とベーコンを炒め、しんなりしてきたら、葉の部分を入れ炒める。
- ④ ③に鶏がらスープと水を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 牛乳を加え、塩、コショウで味を整え、水溶き片栗粉を加えとろみをつけたら、完成！

(参考：HP「旬の食材百科」)

「冬のジワリ乾燥からの脱水」に気をつけて！

日本の冬は乾燥しています。体にとって快適な湿度は50-60%ですが、冬場の湿度は50%以下になることが少なくありません。外気が乾燥すると、知らない間に体から水分が失われやすくなります。それは、不感蒸泄が増えるからです。不感蒸泄とは、皮膚・粘膜・呼吸などから意識しないうちに失っている水分の事です。皮膚や粘膜から失われるのが全体の80%、呼吸から失われるのが20%だといわれています。気候が乾燥すると失われる水分が増えていきますので、こまめに水分補給をしましょう。(参考：HP「かくれ脱水JOURNAL」)



126号の答え

現在、さまざまな環境ラベルが使われていますが、環境ラベルには日本工業規格で標準化したものと法規制等で決められたもの、地方自治体で独自にきめたものがあります。日本工業規格(JIS規格)では、ISO規格のもとに環境ラベルを3つに分けています。その中のタイプI環境ラベルは学識有識者、有職者などの第三者が環境配慮型製品の判定基準を制定し承認するもので、各国で発行されています。さて、問題です。日本のエコマークは下記のうちどれでしょうか。

A



ドイツの「ブルーエンジェル」。世界で初めて導入されたエコラベル制度です。

B



1989年運用開始。2013年3月末現在認定商品数5228商品です。

C



「EUエコラベル」。参加国：EU15か国とEEA合意書名国のノルウェー、リヒテンシュタイン、アイスランド。

【129号のクイズ】

当てはまる文字をお書きください。

「地域生産地域消費」「地元生産地元消費」などの略で、その地域で作られた農産物・水産物をその地域で消費する事。またその考え方や運動のことをなんというでしょう。

「産消」

ヒント：同じ漢字一文字が入ります。

ご意見・ご感想・ご要望等ございましたら、なんでもお気軽にお書き下さい。

【129号のクイズ】

「地域生産地域消費」「地元生産地元消費」などの略で、その地域で作られた農産物・水産物をその地域で消費する事。またその考え方や運動のことをなんというでしょう。

「産消」



ヒント：同じ漢字一文字が入ります。



株式会社ミツワ

E-mail/ ecolife@mitsuwa-gr.co.jp

- スキップ隊 川西・大阪 〒666-0024 兵庫県川西市久代2-2-1
- スキップ隊 北神 〒651-1502 神戸市北区道場町増田字下芝名2081-4
- スキップ隊 丹波 〒669-3309 丹波市柏原町柏原2146-1



- 0120-880-320
- 0120-669-320
- 0120-055-320
- 0120-772-320
- 072-756-1751

【ガスの事】

【器具の事】



「すきっぷたいむ129号」のおまけ

雑学コラム

お弁当持ってハイキング♪
おにぎりをアルミ箔に包んでルンルン♪

【アルミ箔】



アルミ箔の”箔”という言葉は、ごく薄く延ばした金属の事。「金箔」は紀元前2,600年エジプト王の遺品に発見されており、日本でも奈良・平安時代の美術品に金箔が使われました。現在、最も多用されている金属箔はアルミ箔ですが、アルミの工業化以前には「錫(すず)箔」が貴重品として使われていました。明治の中ごろには両切りたばこの包装に、京都で生産された手打ちの錫箔が使われていました。

19世紀末から20世紀初頭にかけて、ヨーロッパでアルミ製錬が行われるようになると同時に、手打ちによるアルミ箔が始まりましたが、当時はシート状ではなく、フレーク状の物でした。アルミ箔が工業的に生産されるようになったのは、ドイツのラウバー博士が1911年にスイスで圧延法によるアルミ箔づくりを成功させたのが最初といわれています。

ヨーロッパ発祥のアルミ箔が日本で生産されるようになったのは、昭和初期のこと。1930年(昭和5年)にドイツから圧延、洗浄、裁断などアルミ箔の製造設備が輸入され、機械圧延による製造を開始したのが最初でした。

日本でのアルミ箔は当初、チョコレート菓子の包装で人気を博し、ついでたばこの包装に採用されました。それまでの錫箔に比べ、包装の作業能率、コストもアルミ箔が勝るということで、昭和8年春「暁」(20本入り紙巻たばこ)に初めてアルミ箔が採用されたのでした。



アルミ箔は、純度が比較的高いアルミニウムを使用しており、無味、無臭で全く無害です。食品、薬品等の包装材料にきわめてすぐれています。他の金属に比べて熱を良く伝えます(鉄の約3倍)。一方、光線や熱線をきわめて良く反射する特徴があります。こうした熱に関する特性を生かして、床暖房、冷凍器具等に利用されたり、ホイル焼きなど、調理にも大活躍です。



アルミ箔の表面には、光沢がある面とない面があり、これは、製造過程が深く関係しています。平行に置かれた一対のロール(鉄の円柱)を回転させ、その間にスラブ(鋳塊)を通して薄く延ばす圧延加工によってつくられます。箔圧延でつくるアルミ箔の厚みは0.011mmが限界といわれており、この時点で両面に光沢の違いはありません。薄く延ばされた箔を2枚重ね、再度ロールにかけることによってその半分の薄さにするのができ、同時に作られる枚数は2倍になり、生産効率も向上します。ロールに接する面と箔同士が接する面ができ、やわらかいアルミ同士が押し合った形は変形し、目に見えない細かな凹凸ができます。この面は光をバラバラに反射するため、片方だけ光らない面が出来るというわけです。両面の外見は異なりますが、機能は変わらない為、アルミ箔には、裏・表はないのです。

(参考: メールマガジン「SUS株式会社 SUSニューズレターVol. 20」/HP「社会に貢献するアルミ箔の世界」)



暮らしのヒント

★ 酔うがいで風邪対策を



喉の調子が悪い時は、酔うがいを。グラス1杯のぬるま湯に小さじ1程度のお酢を加えてうがいをしましょう。お酢の殺菌効果があるので痛みを和らげます。(参考: 著書「生活良好」)

著書「生活良好」ちよこ堂書店ふだんのくら

★ 冬場は洗濯物が乾きにくい... 風を利用して少しでも早く乾かしましょう。

表面にできた水蒸気の層を、風が吹き飛ばすことで、より早く乾燥します。風は「空気の流れ」なので、物と物の間に間隔があれば、空気は流れます。サイズの違うものを乾かしたい時には、交互に干して風通しをよくしましょう。



布が重なり合っている部分は空気が流れません。重なりを広げるようにしましょう。空気(風)にあたる衣類の面積が広くなるように干しましょう。

布どうしがくっつかないように干し方を工夫する。

★ ムニエルの下ごしらえに牛乳を...

ムニエルを作る時に材料の魚を牛乳に浸すと、より香ばしくおいしく焼き上がります。牛乳は、細かい脂肪の粒子やタンパク質の分子が、水の中でコロイド状態で分散していろいろな物質を吸着するという性質を持っています。この性質を使用して、魚の臭みを取り除きます。レバーの下ごしらえも同じ理由からです。そして、牛乳のタンパク質やアミノ酸は、小麦粉の中のブドウ糖などの糖類と結合した時の化学反応によって香ばしい褐色の物質が生じ、香ばしさがさらに強くなるので、食欲がそそられるのです。



【鮭のムニエル】の場合。鮭の切り身1切れに対し、牛乳(大さじ2~3)を振りかけて5分程度おいておきましょう。その後、鮭の汁けをふきとり、塩コショウで味付け、小麦粉をふりバターでやきましょう。

(参考: 著書「うまい! つくる料理100のコツ」)

貴重なご意見頂戴しました。

127号で頂戴したご意見の中で、「掲載してもよい」、もしくは「ペンネームなら掲載してもよい」に○を入れて下さった方のご意見です。

(紙面の都合上、全ての方のご意見を掲載する事が出来ませんでした。ご了承くださいませ。)

掲載して欲しくない方で、ご意見を頂戴しております方は、直接担当からご連絡させて頂いております。

- ★ 捨てようと思っていたアルミのきゅうす。内側が黒ずんでいたのですが…。濃い食塩水をきゅうす一杯に入れて多目に酢を入れて。一晩ではきれいに取れていなかったの、そのまま3日置いておきました。そしたら、ナント…内側を軽くスポンジでこすっただけだったのできれいに汚れがとれました。捨てる寸前だったので得をしたような気分になりました。良い記事ありがとうございました。

【三田市 : ペンネーム シラピーさま】

1日では汚れが落ちず、3日間も置いた後お試しいた事に感謝致します。ずっとお使いになっている物であれば、愛着もあり、キレイになって再び使える事はうれしいことですね。これからも、お得に感じて頂ける情報をお伝えしていきたいと思ます。今後ともよろしく願い致します。

- ★ くじ運の悪い私に錫のタンブラーが当たりました。びっくりしました。有難うございました。

【神戸市 : ペンネーム シルバーさま】

おめでとうございます。錫タンブラーでの飲みごごちはいかがですか？当選者数は10名以下とそんなに多くはありませんが、「ちょっといい物。なおかつ自分で購入するには高価なもの。少し気になる話題商品」をコンセプトに選んでおります。

お葉書を頂き、正解者の中から無作為で当選者を決定しております。引き続き、ご返送下さいね。

- ★ いつも生活のためになる問題を出題して下さい、ありがとうございます。【篠山市 : ペンネーム E・Yさま】

クイズに関しては、むずかしかったよ。とか、分かりにくいです。今回は簡単でした。など様々なご意見を頂戴しています。クイズにおいても、暮らしに関する事を中心にお届けしておりますが、内容が分かりにくい場合など困惑させてしまっている事に本当に反省致します。

お客様の貴重なご意見を真摯に受け止め、時には難しく時には簡単な問題作成を心がけていきたいと思ます。難しく感じられた時も、ぜひ、挑戦してみてくださいね。正解して、当選するかも？ですよ。

- ★ 今回は充実した内容の「おまけ」があって楽しかったですし、「タメ」になること満載でした！ありがとうございますいま～す。

【三田市 : ペンネーム Mikiさま】

楽しんでお読み頂き誠にありがとうございます。暮らしに役立つ情報をお届けしていきたいと思っております。気になる情報等ございましたら、ぜひ参考になさって下さいね。今後ともよろしく願い致します。

- ★ いつもたのしく読ませていただいています。127号記載の「くらしのヒント」コーナー、防虫剤のニオイとり、さっそく半信半疑(すみません)でためしてみました。見事に防虫剤のニオイがとれました。すごいですね!! 防虫剤のニオイがついて困っているところでした。ありがとうございました。

【丹波市 : 上田さま】

半信半疑になれるのは、当然です。謝らないで下さいね。(´)私自身、記事を作成する上で色々ネタを探していますが、「ホントかな？」と思う事もあり、半信半疑です。そのまま信じて！という方が無茶な事だと思っています。そういった情報は、一度は必ず実践しています。防虫剤のニオイが取れて良かったですね。

私自身、厚手のものはまだ先でいいや…と思っていたので、まだ衣替えもきちんとしていなく、最近の急な寒さや冷たい風に驚き、あわててタンスから厚手の衣類を取り出しました。そんな時に、ドライヤーの風でニオイを吹き飛ばしました。急な時に大活躍です。

- ★ 8/11大雨で家の西側裏山が土砂くずれ！道は流木と岩で埋まり近所の車は半壊状態。急にガスの残が気になり、今日から始末するかと。そうだとミツフにTELしよう。受けてくれた人から前担当者のSさんに話がいき、Sさんより返事有り、次の交換が8/29との事。あーよかった。一安心でした。それまでには片付くかと。いろいろ心配かけてすみません。

【神戸市 : ペンネーム KIYONAOさま】

メッセージを読ませて頂いて驚きました。お家は大丈夫でしたか？お怪我はされていませんか？片付けも夏の暑さがあり大変だったのではないですか？

次回配送までの期間、通常以上のガス使用がない限り問題ないと思ますが、これからの時期ご家族の人数が増えたり、器具を新しく購入された場合は、ご使用量が増え、早めにガスをお届けしなければご迷惑をおかけしてしまう場合もございます。その際は、ぜひ、ご連絡下さいね。

森のひとりごと… 先日、栗ご飯を作りました。何が大変って、やっぱり栗をむくのが大変ですね。わが家には数年前に購入した「栗クリ坊主」なる秘密兵器があります。ベンチのような…ハサミのような…形をしていて、片方がカッターのようになっていて、もう一方がギザギザになっている優れものです。間にはさんで、ちょきちょき切る様に？していくとむけていくのです。包丁で剥くより簡単で早いです。無事に剥き終わり炊飯器に入れ、味付けした後は炊き上がるのを待つだけです。なんとかおいしく出来上がりました。栗剥きに必死になっていたの(いいわけ(´)）、おかげで、簡単手抜きにさせて頂きました(笑)。やっぱり秋の味覚…いいですね。

