



1月の主な行事

1日 : 元日	15日 : 警視庁創設記念日
6日 : 出初め式	17日 : 防災とボランティアの日
7日 : 七草	20日 : 大寒
8日 : 平成スタートの日	24日 : 全国学校給食週間
10日 : 110番の日	26日 : 文化財防火デー
11日 : 鏡開き	27日 : 国旗制定記念日



大きな安心を
スピーディーにお届けする
＜取扱代理店＞
株式会社コスモほけんサービス
代表 田澤 淑秋

九戸郡軽米町軽米8-79-2
TEL 0195-46-4023
二戸市福岡字下町8
TEL 0195-43-3733

今月のかわら版 : 1 「冬のくだもので医者いらず」



■りんご

りんごは、風邪をひいて熱がでたときに食べさせられる定番のくだものですね。水溶性食物繊維のペクチンが豊富で、大腸の中の乳酸菌を増やして有害菌を退治し、下痢を止めたり便秘を解消したりしてくれます。また、体内の余分なナトリウムを排泄してくれるカリウムも多く含まれているため、血圧を下げてくれます。塩分をとりすぎてしまう人は、積極的にりんごを食べるといいでしょう。さらに、ほのかに酸味はリンゴ酸やクエン酸と呼ばれるもので、代謝を高めて疲労を回復させるのに役立ちます。

「一日一個のりんごで医者いらず」「柿が赤くなれば医者が青くなる」などと言われているように、秋から冬にかけてのくだものは栄養豊富です。その薬効は、古くから薬として使用されてきたほどです。さまざまな種類の冬のくだものを食べて、美味しく健康な体になりましょう。

■柿

秋がもっとも旬ですが、富有柿など冬も楽しめる品種もあります。柿には他のくだものには少ない、ビタミンAやマンガンがたくさん含まれています。風邪の予防や二日酔い予防に抜群の効果。果肉だけでなく、へたや葉にも薬効があるため、せんじた汁をお茶としていただきましょう。ただし、柿には体を冷やす効果があるので、冷え性の人は避けられた方が無難です。

■ゆず

かんきつ類の中でもトップのビタミンC含有量をほこるのが、ゆず。ビタミンや鉄、カリウム、カルシウムも豊富です。抗酸化作用が強く、コレステロールを低下してくれたり、風邪やインフルエンザに対する免疫力を高めてくれる効果もあります。りんご同様、リンゴ酸、クエン酸もたっぷり。

■きんかん

同じかんきつ類でも、ごつごつと無骨なゆずと比べて小さくて愛らしいきんかんは、皮ごと食べられるので、栄養を余すことなく摂取することができます。ビタミンやカルシウムのほか、ナイアシンなども豊富です。

今月のかわら版 : 2 「和食のマナー」

「和食」は日本人の「伝統的な食文化」であり、無形文化遺産登録でも話題となっていますが、意外と作法を知らなかったり、勘違いしているケースがあります。よくある例と併せて、無意識にやりがちなマナー違反の箸使い等をご紹介しますので、改めて「和食」のマナーを確認してみてください。

＜和食に関する勘違い例＞

- 料理がこぼれないように手のひらで受ける動作 ×
⇒日本料理は手のひらサイズの小皿は持つてよいので、例えば、刺し身やすしを食べるときは、しょうゆが落ちるのを防ぐためにも小皿は持ちましょう。
- 刺し身や寿司などを食べるとき、わさびをしょうゆに溶かす ×
⇒わさびは切り身の上に直接置いて、しょうゆを付けて食べてください。また、寿司は横に倒して箸でつかみ、しょうゆはネタに付けましょう。
- 椀ものを食べ終わったあと、ふたをひっくり返して重ねて置く ×
⇒器を傷つける可能性があるため、ふたは元通りに重ねてください。

＜マナー違反の箸使い例＞

- 渡し箸 : 箸を器に渡し休ませること。箸は必ず箸置きに置く。
- 涙箸 : 箸から汁をほた(ほた)垂らすこと。汁を落としてから食べるようにする。
- さぐり箸 : 料理をかき回して探ること。和食の場合、盛りつけをあまり崩さず食べるのもマナー。
- 迷い箸 : 何を食べようか、料理の上で箸をさまよわせること。食べる物を決めてから箸をつけるのがマナー。
- 寄箸 : 箸を使って器を引き寄せること。皿は手でとるようにする。
- 刺し箸 : 食べ物は刺さない。一口で食べきれない物は、箸で切ってから口にいれる。

渡し箸



＜その他＞

- おしぼりは、手を拭くのが目的なので、テーブルを拭いたり口元を拭かないようにしましょう。(おしぼりは、畳や座布団に触れるからこそ用意された、日本独自の文化です。)
- 食べ終わった器は重ねないようにしましょう。器を重ねると傷がついたり、いい器を使っていない」という意味にとられてしまいます。