

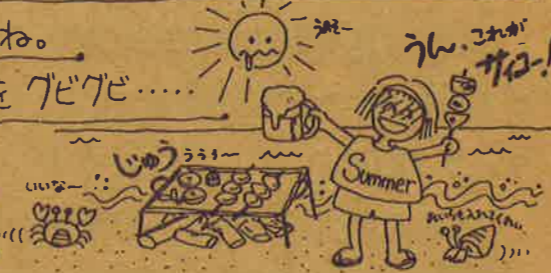


Miyaco Mail

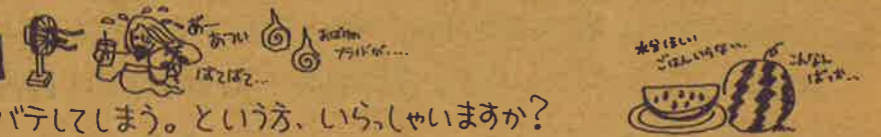
ミヤコメール
No.4 1993
～夏号～

こんにちは。Miyacoです。みなさん、いかがお過ごしですか。

暑くなると、うきうきする人、ぐったりする人、色々あると思いますが、どうがムバでも暑い夏、どうせなら楽しく過ごしたいですね。
海辺で、バーベキューをしながらビールをグビグビ……
カーッ!! 思っただけでもおいしそう。
みなさんはどんな風に楽しめますか?



恐怖の夏



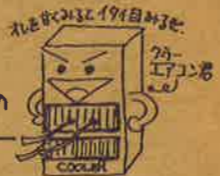
夏はどうも苦手で、いつも夏バテしてしまう。という方、いらしゃいますか？
実は、あたよりを頂きまして、「胃が弱くて、油ものダメ、にんにくダメ、貧血が持病……」という方がいらしゃいました。本当に恐ろしい夏でしょうね。もし、私がそうだったら、思っただけでもクタクタしてしまいます。そこで、「夏バテ」について少し調べてみました。
まず、「夏バテの症状」についてですが、

暑さのために、食欲が衰え、手足がだるく、ときに下痢や軟便になり、根気がなくなってしまう。



と、ありました。またこれと合わせて夏特有、とくに文明の発達した所に発生するのが、「冷房病」です。これは、夏だというのに、

手足や腰、背筋が冷え、体がだるく、頭痛、めまい、神経痛、胃腸の調子が悪くなる。



というものです。原因は、その名の通り、冷房でガンガン室温を下げすぎるため、暑い室外から入ってきて、急な温度変化に体がついていけずに冷えてしまい自律神経が変調をきたすものです。

「夏バテ」と「冷房病」、どちらも体がだるくなり胃腸の調子が悪くなります。「やせるからうれしいわ」なんて思っている人は悪注意。気付かない落とし穴があるのですぞ。

恐ろしい落とし穴



夏バテして食べられないとき……、どうしようもなく暑くてのどが渴くとき……、清涼飲料水は天の恵みのように感じられることがあります。ところがこの清涼飲料水、甘いものが恐ろしい! だいたい100mlあたり、11～12gの砂糖が入っているのです。

日本人は1日に、どれくらいの砂糖をとったらいいか、はっきりした基準はありません。アメリカでは、摂取エネルギー量の10%を超えない方がいいと言われています。そこで、これに倣うと日本人の場合、約50gまで。清涼飲料水なら約2本ということになります。夏バテしているから、水ものしか入らないなどと言ってグビグビ飲んでいたら、ますます食事が食べられなくなり、悪循環となってしまうのです。お酒と同様、飲みすぎには注意しましょう。

のりきろう! — その1

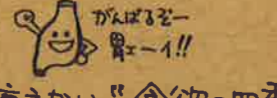


冷房病については次の点にご注意を!

- ❶ 冷房は室温と外気温との差を5度以内とし、少なくとも25度以下にしない!
- ❷ 冷風に直接当たらない!
- ❸ 薄着をしない! (1枚余計にはある。)
- ❹ 外で汗をかいたときは汗をよくふく!
- ❺ 過労をさけて、睡眠を充分にとる!



のりきろう!! — その2



実は私、夏になっても食欲がいっこうに衰えない。「食欲の四季」なんです。「食べられない」つらさは、いまいち分かりませんが、食欲不振によく効く食べものを調べてみました。まず、「梅干し」です。昔の人は偉いんですね。梅干しのすばさは、酒石酸、クエン酸、リンゴ酸などの有機酸からなっています。このクエン酸は、体内で吸収されるとアルカリ性になり、疲労のために血液が酸性に傾いているとき、それを弱アルカリ性に戻すのに役立ちます。また、リンゴ酸は疲労と肩こりにとともよく効きます。思っただけでもつばが出てきて本当に効きそうです。このほか、

- ・シロの葉……シロの芳香には、食欲増進の作用があり、食べれば消化を助け、健胃、整腸の作用がある。
 - ・胡麻……ビタミンB1、鉄分が多く、疲労回復、貧血、低血圧に効く。
 - ・生姜……健胃剤、血行をよくする。
- などがあげられます。今、思えば私、上のものみんな大好きです。では、早速これらを使って何か食べてみましょう。

夏バテに負けないメニュー



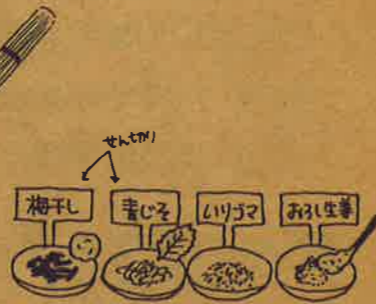
「何か食べてみましょう」なんて立派なことを言いましたが、やっぱりこれが一番かな?と思います。誠に簡単ではありませんが、さきまでご紹介していたものもろものをみんなまとめてそうめんの薬味として食べてしまおう。限りなくあさりしているので、どんなに夏バテしていても食べられそうな気がしませんか?

【材料】

○そうめん 1人分 80~100g × 人数分

○めんつゆ 人数分を適宜

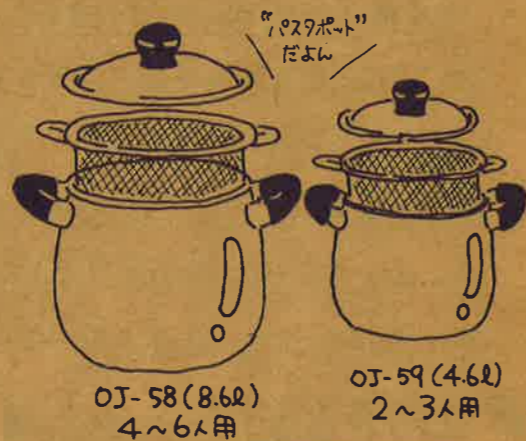
○薬味 梅干し、青じそのせん切り、
いり胡麻、おろし生姜 各適宜



【そうめんをゆでる手順】

今回は、ミヤコの製品、オブジェの「パスタポット」を使用。

- ① バスケットを入れずにフタをしてお湯を沸かします。
- ② お湯が沸くまでの間にめんつゆと薬味を用意します。
- ③ 沸騰したらフタをとり、バスケットをセットしてそうめんをサラサラと入れます。以後、フタをしないで、めんを泳がすようにゆでます。
- ④ ゆで上がったら、バスケットごと引き上げ水切り、水洗いします。
* そうめんは種類によって、ゆで時間が違うので、沸き上がった後、差し水をし、もう一度沸いたら堅さをみるとよいでしょう。



どちらもメッシュのバスケット付き。この春発売したニューフェイスです。



さて、そうめんは、食欲を増進したところへ動物性たんぱく質を含む簡単なおかずをひと品追加してみてもいかがでしょうか。例えば.....

《冷しゃぶサラダ》

《卵ときゅうりのマヨネーズあん》

《マーボー豆腐》



などなど.....

好きな味けで食べるのが食欲につながります。あ、はいもの、辛いもの、しょ、はいもの..... あ好きな味で、できるだけ栄養が片寄らないように食べれば夏バテになんか負けません!

お堅い話 — その1



前回は、ステンレスのサビについてご紹介しましたが、今回から、このコーナーでは、ステンレスの色々を紹介して行きたいと思います。また、そんなお堅い話を...と、思われるかもしれませんが、たぶん、知ってあいてソシにはならないでしょうから、どうかしばしの間、あつきあい下さい。もし、何だか、分からない点、もっと知りたい点、ちょっと違うんじゃないかという点などありましたら、どしどしあたりください。

Stainless Steel Story

さて、そもそも、ステンレスは、(いきなりですね) 1820年代のはじめ、イギリスのファラデーが鉄に、1~3%のクロムを加えるとさびにくい合金ができることを発見して産声をあげました。鉄の歴史に比べるとえらく短いですね。その後、加えるクロムの量が増えて行き、他にニッケルなども加えられ、20世紀に入ってから、現在よく目にする18-8ステンレスが生まれました。

ここ、日本では、1920年、海軍の工場で、海外の文献を参考に初めてステンレスをつくり、軍艦のタービン翼材として使われました。この頃の時代は、第1次世界大戦(1914~1918年)が終わり、戦後の恐慌まだ中でした。軍需からスタートして、今では家庭用品や自動車などの部品、建材など広く使われるようになりました。そして、なんとステンレスの生産量は日本が世界一なのです。

さてさて、今回は調べ物が多くて、ちょっとお堅いミヤコメールになってしまいましたが、みなさん、いかがだったでしょうか。

次回は「炊き込みご飯」に取り組んでみたいと思います。簡単な下ごしらえでたちまちあいく炊き上がる、作る人にとっては、すごくうれしいことですね。収穫の秋を祝って、みんなで楽しめる「我が家秘伝の炊き込みご飯」をご伝達下さい。合わせてご意見、ご感想などもお待ちしておりますので、よろしくお願ひします。また、こんなミヤコメールですが、年4回、季節ごとに発行して行きたいと思っています。もしも続けて読んでみたいという方がいらしゃいましたら、下記の住所まで、あはかきにてお知らせ下さい。

from: 株式会社 宮崎製作所 ☎0256・64・2773(代)
〒959-12 新潟県燕市小池上通り4852-8(燕小池工業団地)