

花粉症はどうして増加しているの？

スギ花粉量の増加

戦後に大量植林されたスギが伐採されずに



残り、開花適齢期をむかえています。さらに、地球温暖化の影響を受け、春のスギ花粉飛散量が増えています。

食環境の変化・不規則な生活リズム

高タンパクや高脂肪の食生活を続けていた



り、不規則な生活リズムやストレスの多い生活なども、アレルギーを起こしやすくしています。

排気ガス・大気汚染

排気ガスなどで汚染された大気中の多くの



微粒子が抗体を産生しやすくし、花粉症の発症を促進します。また、舗装道路の増加に伴い一度地面に落ちた花粉が再び舞

い散ることも原因として考えられます。

住宅環境の変化

住宅やオフィスの近代化に伴い、通気性の少ないダニ・カビの温床を作り、アレルギーを起こしやすくしています。



花粉症の川柳

花粉症 ながい生まれる 連帯感
 鼻水も 胸も垂れてる 四十路過ぎ
 かみ過ぎて 鼻も梅も 春の色
 花み過ぎて 鼻も梅も 春の色

農産物のお話 たけのこのお話

「歴史」

たけのこは「古事記」に登場している事から、日本では古くから食べられていた様です。しかし、現在一般的に食べられている**孟宗竹(もうそうちく)**という種類が**日本に入ってきたのは江戸時代**のこと。現在、食用として食べられているのは、孟宗竹、淡竹(はちく)、真竹(まだけ)などの種類です。

「選び方・保存方法」

形は**ずんぐり**していて、**ずっしり**と重いものを選びます。皮にツヤと湿り気があり、**頭が黄色く開いていない**ものが新鮮なたけのこ。頭の部分が緑色になったものは、陽にあたり育ちすぎて、**えぐみ**が強く固くなっています。**根元のイボイボは少なく、赤い斑点**

「栄養」

たけのこは食物繊維の豊富なヘルシーな食材です。**カロリーが低く**、食べごたえがあるので**ダイエット中**や便秘の方におすすです。

食物繊維は**便秘の症状を改善**するほか、大腸がんやコレステロールの吸収を防ぐ働きがあり、**動脈硬化を予防**できます。食物繊維以外にも、**カリウム**を多く含んでいるので、**塩分の排出を促し、高血圧の方に効果**があります。あまり多くはありませんが、**ビタミンB1、B2、C、E**など、**美容**に**よい栄養**も含んでいます。

「アク抜き」

たけのこは外側の皮を2~3枚取り、あとは**皮のまま水洗い**し汚れを落とします。**次に頭の部分を斜めに切り落とし**、皮の部分に**縦に1本切れ目**を入れます。鍋にたけのこがかぶるぐらいの水と米ぬか(または、とぎ汁)一握りと唐辛子2本程度を入れ、たけのこが浮かないように落とし蓋をして1時間ほどゆでます。ゆで具合を串を刺して確かめ、火を止めてそのまま自然に冷まします。

★竹の子ご飯のポイント★

- ・穂先の部分は柔らかいので薄切りに・根元の部分は硬いので繊維に沿って短冊切り
- ・ダシ汁はコンブとカツオで取ったものが良く合います
- ・ダシ汁で炊くことで筍の味が引き立ちます



春。'模様替え'でポジティブな自分に! 気力を奪う部屋よサヨウナラ

まずは、捨てる事でポジティブになる!

物の多すぎる部屋に長く暮らしていると、**ポジティブ・パワー**が阻害されてしまうもの。持っているものが多すぎる人は、**模様替え**に先立って物を減らさなければいけません。人によって違いはありますが、「**収納の悩み**」で上位に上がるのが「**服**」と「**本**」を処分することが近道のようにです。



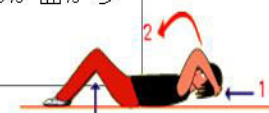
中央が洋館、左側は文庫蔵、後方は和館、右側に日本庭園、右後方に茶室がある=川口市末広1

洋館は煉瓦造り3階建て。英国のチューダー・ゴシック様式を踏襲し、尖塔(せんとう)アーチ窓や窓枠の飾りなどが特徴とされる。内部は応接室や大広間などが洋風だが、帳場や座敷、蔵などは和風。和館1階に3間。良材がふんだんに用いられている。設計は愛知県出身の櫻井忍夫(しのぶ)。日本庭園と大規模な茶室も素晴らしい。



笑って笑って
ハイ! 笑って

母が一生懸命腹筋をしながらか、「これ、首に効くのよねえ」。首までしか曲がらないらしい。



「プレゼントに応募するから、缶ビールに付いてるシール、集めてね!」と父に頼んだら、むきになって缶ビールを飲みまくり、体調を崩してしまった。私は、プレゼントと引き換えに父を失うかもしれない。



川口市散歩ロード



田中家は江戸末期から明治初期のころから材木業や味噌醸造業を始めて財を成した。代々、徳兵衛を襲名し、4代目が県議や貴族院議員になり、現邸宅を建てた。5代目も戦後、川口市長を務めるなど同家と政財界とのつながりは深かった。

洋館の接客用の大広間は眺望のよい3階に特設され、和館も賓客をもてなすために増築されて、川口市の私設迎賓館の役割を果たしてきた。



市文化財センター分館として公開：一般200円、小中学生50円
 お問い合わせ：市文化財センターTEL 048-222-1061

※ **邸宅を素早く守れたのは**、建築史的に高い評価のほか、01年の調査で見つかった棟札から洋館が1921(大正10)年に上棟と確認され、設計監督技師、現場監督、大工棟梁、木挽工、石工、煉瓦工、鳶工、土工、左官工の名前が書かれていたことが大きい。職人の多くは田中家になじみの人たちで、彼らの腕の確かさもわかった。

妻:「私もついに、花粉症になっちゃったみたい。」
 夫:「うらやましいなあ。花粉症って、一種の『目に見えない物を感じる能力』だろ? そういうのに、あこがれるなあ。」



修学旅行の時、「早く寝ろ!」と言っていた先生が、午前2時に、「お前らもっと騒がなか!」と、酔っ払って乱入してきたのには「感動したなあ〜」

