

## 日本の水とヨーロッパの水

水は雨や雪が岩石や地下の岩盤などに浸透して、伝わって流れていく間に岩などに含まれている鉱物を溶かし込んでいます。そして、長い時間をかけて湧き水として噴き出してくるので

地中の鉱物が溶けて含まれるミネラル(カルシウムやマグネシウム)の配分によって、軟水と硬水にわけられます。ミネラルの比較的少ない水を軟水、多い水を硬水と呼んでいます

日本の地下水は、地下にとどまっている期間が短く、地中のミネラル分の影響が少ないため軟水が多いのです。

逆にヨーロッパなどの大陸の水は、石灰岩が多い上に、地下の滞留期間が長いために、ミネラルが溶けすぎてしまい硬水となってしまいます



この水の違いは料理にも反映されています

例えば、フランス料理では水を使うよりも、蒸すとか、油でいためたり、牛乳やワインを加えて煮たりすることが多くなります

日本料理では古くから水を使って煮物・汁物・ゆで物といった料理が多あります。また同じ理由でヨーロッパ諸国ではワインがつくられています

ワインはブドウを発酵させてつくりますが、ブドウに含まれる糖分と水分だけを使うために水はいらないからです。ただしヨーロッパ諸国の中でもイギリスの水は軟水です。日本と同じ島国であるイギリスは、水の質も日本に似ており軟水なのです。そのためイギリスではウィスキーづくりが盛んになりました

ヨーロッパでは硬度200~300以上という水もあるほどで、軟水になれている日本人は、下痢をしてしまいます

ヨーロッパでは水を飲まないようにするというのは、水の硬度が影響しているからなのです

ヨーロッパでは石鹸がほとんど泡立たないということがよくあります

これは硬水の中にはカルシウムやマグネシウムが多量に含まれているため、これが石鹸の脂肪酸と結合し、水に溶けない形になって沈殿してしまうためです



### 体に良い水のポイント

- ・有害なものを含まないこと
- ・酸素と炭酸ガスが十分に溶け込んでいること
- ・水の硬度が高すぎないこと
- ・PH(ペーハー)は弱いアルカリ性であること



(アメリカのデータでは、青い車体の車が事故率1位)

## 色彩の雑学

### なぜ青の車は要注意なのか！？

色彩理論で説明できます。たとえば、赤、黄、オレンジといった暖色系と、青、青緑などの寒色系の同じ大きさの色紙を並べて、少し離れたところから、この色紙を見比べてみると、暖色系の色紙は寒色系の色紙よりも大きく浮上って見えるように感じます。

つまり、人間の目には暖色系の色は膨張して映り、寒色系の色は縮小して見えるので、前者は実際の位置よりも近くにあると感じ、後者はより遠く感じてしまうのです。

車の場合も同じで、赤と青の車が前を走っていたり、止まっていたりすると、青い車の方が遠くにあると感じて車間距離が短くなってしまいますので、追突される率が高くなるという結果になります。

色彩理論では、暖色系や明るい色を「進出色」、寒色系や暗い色を「後退色」と呼んで区別していますが、狭い部屋を広く見せようと思えば、壁やカーテンにブルー系の「後退色」を使うといった応用の仕方があります。

## 夏野菜を食べましょう！

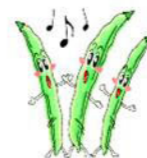
### 茗荷

釈迦の弟子である周梨槃特(スリバンドク)が、自分の名前を忘れてしまうため、釈迦が首に名札をかけさせた。しかし名札をかけたことさえも忘れてしまい、とうとう死ぬまで名前をおぼえることができなかった。その後、死んだ周梨槃特の墓にいくと、見慣れない草がはえていた。そこで「彼は自分の名前を荷って苦労してきた」ということで、「名」を「荷う」ことから、この草に茗荷と名付けた。

この説は前掲の「物忘れがひどくなる」という話とともに、民話「みょうが宿」から一般化し、人口に膾炙するようになったもので、学術的な根拠はないようです。

笑って笑って  
ハイ！笑って

昨日は、中国産「冷凍インゲン」に農薬が混入されていた事件でもちきりだった。夜のニュースでも、その話題が放送されていたが、「冷凍インゲンを食べた主婦が・・・」と聞いた母が、「えっ！ ええええー！！」と大声を出し目を丸くして、ものすごく驚いているのだ。「怖いね〜、怖いよ。」と怯えている。まあ、確かに怖いけど、この手の事件は、今に始まったことではないし、「ちょっと驚きすぎじゃない？」と言ったら、こう返してきた。「だって、冷凍人間食べたんだよー！」(注:インゲン→ニンゲン) そうですか・・・、そう聞こえましたか。



### 「モロヘイヤ」

栄養素	カロチン、カルシウム、鉄、カリウム、ビタミンC、E、ビタミンB1、B2、食物繊維。野菜の王様！優秀緑黄色野菜。
効用	<ul style="list-style-type: none"> <li>・免疫力を高め、風邪を予防。(ビタミンC、カロチン)</li> <li>・美容に。細胞の老化を防止。(ビタミンC、E、カロチン)</li> <li>・コレステロール値を下げて、便秘解消。大腸がんの予防。(食物繊維、ムチン)</li> <li>貧血防止(鉄)</li> <li>高血圧防止。</li> <li>余分な塩分を排出。利尿作用があり、むくみやすい人に。(カリウム)</li> </ul>
メモ	独特のぬめり成分は、ムチン。体に有害なものを吸着して排泄してくれる。



時間がかかる、とはいえ、母がメールを打てるのは、なかなか助かる。助かる、とはいえ・・・、そのメールに翻弄されることも少なくない。

ある日、携帯の画面を見ながら、「お母さん、どこへ行ったんだろう・・・」と、妹が悩んでいるので、どこへ行ったのかわからないメールって何だろう？と思って見せてもらったら、こう書いてあった。『南きょくへ行くので、車を借ります。』ええー！！ まじっか？んなわけない。ないけど・・・どこなんだ？と言いつつ、脳内検索機能をフル回転させて、予想してみた。「それ、たぶん・・・南郵便局だと思うよ。」で、正解だが..... 実に疲れる