

砂糖の伝来

日本とお砂糖との関わりは、奈良時代後期、唐の鑑真和尚が日本にお砂糖を伝来したことから始まります。正倉院の宝物「種々薬帖(756年)」には「蔗糖」(砂糖)が記されており、お砂糖は長い間「薬」として珍重されてきました。日本でお砂糖が作られるようになったのは、それから900年後、江戸時代になってからのことです。



■砂糖 さとうきび原料

「分子構造的には単糖類で、消化吸収が早い分、消費も早いので**血糖値の上下が激しく、すぐまた糖分をとりたくなり、その繰り返しで精神的にキレやすくなったり低血糖症**がおこりやすい。」**「熱帯の植物であるさとうきびは体を冷やす作用がある」**

■砂糖 てんさい原料

「多糖類なのでゆっくりと消化される分、**血糖値の上下が緩慢**で、かつ吸収に時間がかかるので少しの糖分で長い時間もち」「寒冷地でとれるてんさいは**体を温める**作用がある」「てんさい糖」に多く含まれるオリゴ糖はおなかの**ビフィズス菌を元気づけ増やしてくれる**強い味方であり、「てんさい糖」がおなかに優しい砂糖と言われるゆえんです。

項目	てんさい糖	白砂糖	三温糖	きび砂糖	黒砂糖
ミネラル含有	○	×	△	○	◎
血糖値への影響	○	×	×	×	×
からだの温冷	温	冷	冷	冷	冷
ビフィズス菌増加	○	×	×	×	○
色	薄茶色	白	薄茶色	薄茶色	こげ茶色

ミケニヤ工務店 No.3



「鍋」をかこむ

<材料>

豚バラ薄切り肉 300g
 緑豆もやし 400g
 好みのきのこ 200g
 にんじん1/2本
 にら 1/2束
 絹ごし豆腐 150g
 水 5カップ
 ごま油大さじ1
 ぽん酢・しょうゆ・ごまだれ 各適量

<作り方>

①豚肉は一口大に切る。もやしはひげ根を取り除く。きのこは小房に分ける。にんじんは細切りにする。にらはもよしの長さに切る。豆腐は一口大に切る。
 ②鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら(1)の豚肉を入れて火を通し、残りの(1)を入れてごま油を加え、火が通ったものから好みのタレをいただく。



<材料>

甘塩たら 4切れ
 水菜 1束
 にんじん 1本
 白菜 400g
 しめじ 100g
 調整豆乳 カップ3
 本だし 大2
 水 カップ3
 みりん 大2

<作り方>

(1)たらはひと切れを3等分に切る。
 (2)水菜は6~7cm長さ、にんじんは長さを半分に切って1cm幅の短冊に切る。白菜は6~7cm長さの1cm幅の細切りに、しめじは石づきを切って2~3本ずつにほぐす。
 (3)土鍋にAを合わせて火にかけ、(2)の水菜・にんじん・白菜・しめじ、(1)のたらを入れて弱火で4~5分煮る。器に汁ごと盛り、汁とともに食べる。

田舎の冬は、たら! 煮付けに、鍋に、ホイル焼と大活躍です。ちなみに、私は、グルマ麩と煮付けたたらが一番好きですね 担当 N



加湿器の種類と選び方

特徴

長所

短所

スチーム式 (加熱式)

水を加熱・沸騰させて、湯気をだす。ファンで蒸気の温度を下げる、スチームファン方式というのもある。

・加湿力が高い。
 ・湯気が見えるので、加湿している実感がえられる。
 ・部屋の温度が下がりにくい。
 ・加熱するので、煮沸消毒になる。
 ・スチーム式の場合は、ファンを使わないので、比較的音が静か。

ヒートレスファン式 (気化式)

水を含んだフィルターにファンからの送風をあてて水蒸気を発生させる

・吹き出し口が熱くならない。
 ・消費電力が低く、経済的

ハイブリッド式 (加熱気化式)

水を含んだフィルターに風をあてて加湿する気化方式と、水を含んだフィルターに温風をあてて加湿する温風気化式の組み合わせ。

・吹き出し口が熱くならない。
 ・湿度に応じて、2つの方式を切り替えるので、電気代のムダをおさえる(気化式とスチーム式の中間)
 ・商品の選択肢が多い。

超音波式

水を細かな粒子にして霧状に噴出す。

・比較的小型のものが多い。
 ・経済的。
 ・比較的音が静か
 ・噴霧量が多い。

笑って笑ってハイ! 笑って



新入社員の頃、課内で「伝説の鈴木さん」という名前がよく出ていた。ある日、主任から「この書類、伝説の鈴木さんに渡してきて」と頼まれた。「どこにいらっしゃるのですか?」と聞き返したら、「伝説の鈴木さんなんだから伝説の部屋に決まってる。3階の奥だよ」と言われた。伝説の部屋という言葉にわくわくしながら3階の奥へ行くと「電気設備課」があった。

パソコンに、「父さん」と打ったら、「倒産」になってしまった。パソコンも不景気なのだろうか?



社会人になって、初めてキャッシュカードをもったある男の話。6月くらいに恐ろしい顔で通帳を見ながらお母さんに『毎月'としこ'って人からお金が振り込まれるんだけど、ちょー怖い』とかいって、お母さんに通帳を見せました。すると、お母さんは呆れた顔して『これは利子(りし)って読むんだよ』って言ってました。

母の友達が買い物をしていると、なにやら箱に向かって「あー、あー」と必死に声を出しているお爺さんがいた。何でだろうと思ってその箱を見てみると「あなたの声をお聞かせください」と書いてあった。

