

話題の食材「えのき」

エノキタケの栄養成分
食物繊維→便秘解消
ビタミンB1→疲労回復
ビタミンB2→代謝促進
キノコイトサン含有量
エノキタケ3.56



<干しエノキの作り方>

- ・通気性の良いざるにクックパッドをしく
- ・根元部分を切って重ならないように広げる
- ・天日で約6時間位干す
- ・水分が残っていたら弱火で乾煎りする

味噌汁やお料理の、隠し味にする。

<-10kgダイエット効果も！えのき氷>

エノキ氷レシピ

エノキタケ300g
水400cc
エノキタケをミキサーなどで細かくする
エノキタケのペーストを煮る
沸騰してきたら弱火で約1時間煮る
さましてから製氷皿にうつして冷凍
エノキ氷は1日3個を目安に
食事に取り入れる

味噌汁やスープ炒め物などの
ほぼ出来上がりの段階で入れる
隠し味にする

味噌汁4人分 えのき氷3~4個位

笑って 笑って は〜い笑いましょう



3歳になる甥が
「今日、保育園で『ガムとゼリー』のマンガ見たよ」と言うので、
「どんな話？」と聞くと
「悪いネコさんと良いネズミさんのおはなしだよ。」と答えた。
それは『トムとジェリー』だろうっの。

友人に約束をやぶられた。彼女は
「この打ち合わせは必ずするからさ」と謝ってきたが、
私は埋め合わせをしてもらいたい。

うちのおじいちゃんが犬嫌い
飼ってた犬を勝手に遠くの雑林に捨てに
行ってしまった。
「が！」
犬のほうに先に帰ってきた。



ある中学生の歴史のテストの答案に
は「レーニン」と
書くべきを「レーメン」と書いてあった。



「思うこと」と「知ること」

人に何か忠告や注意をすると
「おっしゃる通りです。私もそ
う思います」というから、
「ああ、この人はわかってくれ
てるな」と
安心していても、
全然わかっていなかったりする



このように、「思うこと」と「知ること」の
間には大きな差があるものだ。
このことは、
自分自身についてもいえることである。

私がこんなことを言い出したのは、
鋭い感性と言葉の豊富さで見事な人間観察を
したイギリスの作家オスカー・ワイルドに次
の言葉があるからである。

「若いときの自分は、金こそ人生でもっとも大
切なものだと思っていた。いま年をとってみ
ると、その通りだと知った」

天才的な皮肉屋のいうことだから、
よほど注意してかかればいけない。
この言葉は「お金の大切さ」よりも
「思う」と「知る」の違いを指摘していることが
重要な点なのだ。

私たちは「思う」ことで、
そのことを十分に理解していると思いがち。
例えば「お金は大切に扱わなければいけない」と
思っている。
そして自分なりに大切に扱っている。
一円玉を溝に落としても懸命に探して拾う。
それでわかったつもりになっている。

だが、あるときお金の問題でひどい目にあって
苦労をする。サラ金から借り、アクシデントで
返せなくなり借金を膨らませてしまう。
自己破産寸前までいって
やっと解決できたというような経験をして、
はじめて、お金に関して
自分の接し方を振り返ってみる。
「全然わかってなかったな」
と気がつく。

ワイルドがいったのはそういうことだろう。
いまは情報時代だから私たちは昔の人と比べ、
すごい量の情報と知識をもっている。
それで昔の人と比べ賢くなったかという、
まったくになっていない。
あらゆる事柄について「思っている」だけなの
か、
本当に「知った」かを
点検し直してみる必要がある。

♡秋の入り♡

気圧の変化が人体に影響

また、気圧の変化も見逃せないポイント。夏の晴天
をもたらした太平洋高気圧は、秋になると南下してい
き、代わりに移動性の高気圧と低気圧が交互に日本列
島をおおうようになります。
この気圧の変化も、気分を不安定に
させる要因と考えられています。

低気圧が近づくと、体内のアドレナリンの分泌が増
えて自律神経の働きが活発になり、気持ちが落ち着か
なくなるということです。

秋に多く発生する台風も、熱帯地方で発生した低気
圧が発達したもの。「台風が近づいているとき、気持
ちがざわついた」なんていう経験、あなたにもありま
せんか？

気候が人体に及ぼす影響は精神的なものだけでなく、
体にもみられます。原因は不明ですが
★シトシト雨を降らせ、通過した後は晴天になる『温
暖前線』の前では、
低血圧症・集中力不足・頭痛などが増加。
★雷雨や強風をもたらす『寒冷前線』の前では、
高血圧症・リウマチ・ぜん息などが
表れ易いと言われています。



コラム 新エネルギー

シェールガスは、新しいエネルギー源として国際的に注目さ
れている天然ガスの一種です。

少し前まで採掘が難しかったのですが、2000年代初
め、技術の進歩によって米国で開発・事業化が成功し、採掘
量が飛躍的に伸びています。埋蔵量が豊富なことや、世界の
あちこちに眠っていることから、今後のエネルギー地図を塗
り替える「ガス革命」を起しているといわれています。

シェールガスは、地下100~2,600メートルにある「シェ
ール層」という硬い岩盤の地層に含まれる天然ガスです。無
色でメタンが90%以上とされ、火力発電の燃料などに使え
ます。これまでは、深い岩盤の間から取り出すのは困難だ
ったのですが、技術革新により、高い圧力をかけて地中で水
を噴射して岩を砕き、そこから漏れるガスを取り出す方法が成
功し、米国で本格的な事業化が成功しました。シェールガス
の生産拡大が「米国発のガス革命」とも呼ばれるのはそのた
めです。

世界が注目する理由は、①生産地の多様性 ②価格の安さ
③環境への影響の少なさ——などの要素からだといえます。