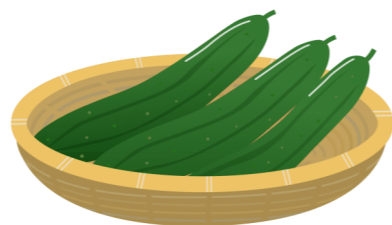


世界一栄養素が少ない野菜は何かご存じですか？ 実は、ご家庭でも外食でもみなさんよく口にするであろう「きゅうり」なんです！

その不名誉な事実が認められ、あのギネスブックにも世界一栄養素が少ない野菜として掲載されてしまったそう。確かに、きゅうりには特に目立った栄養成分は含まれておらず、それどころか多少含まれているビタミンCを自ら酸化させてしまう「アスコルビナーゼ」という成分が含まれているのです。きゅうりだけでなく、一緒に摂った他の野菜のビタミンCまでも酸化させてしまうので、食べ合わせには注意しましょう。



ただし、良いところもあります！ きゅうりの主成分は水分。夏の日照った体を芯から冷やしてくれる効果が期待できます。また、鮮やかな緑色は食卓に華を添え、コリツとした満足感ある歯ごたえがダイエットに一役買ってくれるという嬉しい面も持っています。今、まさに旬のきゅうり。栄養価が低いことは事実ですが、上手に取り入れて美味しく食べたいものですね。

土屋敬のおすすめグルメ : 「 冷たい白だし冷や奴 」

今回は、昨年の夏から我が家の定番メニューとなっている「冷たい白だし冷や奴」をご紹介します。昆布と鰹のお出汁ベースの優しいお味の冷や奴で、作り方は超簡単。冷やした豆腐に、これまたよく冷やしただし汁をタップになるまで注ぎ、ミョウガ、紫蘇、大根おろしをのせて出来上がり。



豆腐の代わりに、揚げた茄子や茹でたキャベツ（どちらも冷蔵庫で冷やしてから）、素麺、ひやむぎなどでも美味しくいただけます。あっさりしたものが食べたくなるこの時期、ご家族に喜ばれること間違いなしです！

TT Times・編集室

～あとがき～

ちょうど一年前から糖質ダイエットを始め、丸1年で13キロの減量に成功しました。あと2キロ減らしたら維持のための糖質管理へと移りたいと思います。

ダイエットは体重が減ってからが「スタート」と言われております。リバウンドしないように気を付けたいと思います。ちなみに運動は一切しておりません。食事だけのダイエットです。サプリメントとサラシア茶、糖質を少な目にしていただけです。ご興味ある方はご連絡ください。(つちや)

ソニー生命保険株式会社
 仙台ライフプランナーセンター第2支社
 ライフプランナー 土屋 敬
 〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡4-2-3 仙台MTビル15階
 TEL 022-296-5472 携帯 090-9538-2463

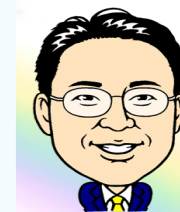


新しくなったホームページもご覧ください。
 土屋 敬で検索！

<http://lifeplanner.net/doyakei/>



TT Times



暑中お見舞い申し上げます

短い梅雨も終わり、本格的な夏に突入！！
 暑中お見舞い申し上げます。

今年の梅雨は平年より15日も短いものでした。そして、梅雨明け早々の連日の猛暑に悲鳴を上げた方も多かったのではないのでしょうか？

新型コロナウイルスもなかなか収束しない状況下ではありますが、コロナ禍における2回目の夏休みを迎えております。子供たちは慣れっこで、「新しい生活様式」を取り入れて、楽しく夏休みを満喫しているようです。もうしばらくの辛抱が続くようですが、せっかくの夏休みですので、工夫をこらして素敵な時間になるといいですね。



目次:

季節の祭事 : 冷やし中華	1
生活の豆知識 : 2日目のカレー	1
チョイ読みコラム : フリハアード・マインド	2
社会の豆知識 : セルフスタンドの裏側	3
生活の豆知識 : 脳は色にダマされる!	3
食べ物の豆知識 : 世界一栄養素が少ない野菜	4
おすすめグルメ: 冷たい白だし冷や奴	4
あとがき	4

【季節の祭事 : 冷やし中華】

夏の風物詩のひとつ、冷やし中華。ハムや錦糸卵、キュウリの細切りなどを彩りよく飾ったスタイルが定番ですね。諸説ありますが、昭和12年の夏、仙台の『龍亭』という中華料理店が作った冷やし中華が元祖と言われています。



生活の豆知識 : 「 2日目のカレーは、なぜ美味しい! ? 」

「カレーは2日目が美味しい」と感じたことはありませんか？ 確かに、ひと晩寝かせた翌日のカレーは、口当たりがなんだか違いますよね。その理由は、野菜や肉などの具から溶け出す「うま味のもと」が増えるから。昆布のダシやパルメザンチーズなどに多く含まれる「うま味(グルタミン酸)」をはじめ、果糖などの糖分もルーの中に溶け出します。同時に、とろみを増すでんぷんや繊維質もルーの中に溶け出し、うま味ととろみを備えた、マイルドな「コク」が生まれるというわけです。

ただし、カレーに含まれるスパイスの中には、熱を加えることによって香りや成分が損なわれてしまうものもあります。長時間煮込んだり、2日目のカレーを再加熱することによって香りが薄まるため、スパイス本来のシャープな香りを求める方は、「2日目のカレーの美味しさ」がピンとこないかもしれません。ならば、温めずに食べればスパイスの香りも栄養価も損なわれず、コクのあるカレーが楽しめるのでは…と考えたくなりますが、これはおすすめできません。食中毒の危険性があるからです。作りたてのカレーは、熱によって菌が死滅しているため、ほぼ問題ありません。しかし、一部の菌は生き延びるために芽胞という殻を作り、その中で休眠状態となります。これが、カレーをひと晩寝かせることによって休眠を解き、増殖してしまうのです。

空気に触れると増殖しない菌なのですが、カレーやスープなど液状の料理の場合、鍋底のほうは空気に触れず、増殖の危険性が高まります。特に、大きな鍋で大勢の食事を作るときに起こりがちな食中毒です。そのため、カレーをひと晩寝かせる場合は鍋のまま放置せず、粗熱が取れたら冷蔵庫に保存して、食べる前には必ず再加熱しましょう。夏場は特に注意が必要です！



つちやたかしのチョイ読みコラム : 「プリペアド・マインド」

ノーベル賞という思い出す言葉があります。
それは6年前、2015年ノーベル賞受賞会見で大村智博士が語った言葉です。

「神様はプリペアド・マインドを持っている人に贈り物をくれる」

プリペアド・マインド = 準備の心

「準備の心」とは、
それを実現するだけの努力を常に行い続けること。
努力を常に行い続けることで、「準備の心」が生まれます。
常日頃の努力が足りない人には、
神さまは贈りものは与えないのです。



大村智博士は記者会見で、
この「プリペアド・マインド」を含む
【5つの信念】について話をされました。
せっかくなので、他の4つもご紹介しますね。

【5つの信念】

- ・人のためになることをやる。
- ・他人と同じことをやってもダメ。
- ・厳しい道を選ぶ。
- ・何回失敗しても怖くない。
- ・神様はプリペアドマインドを持っている人(心構えができている人)に贈り物をくれる。

このような強い信念があるからノーベル賞受賞という偉業を成し遂げられたのですね。

ノーベル賞を目指すのは難しいですが、
大村博士のような信念を持つことは、誰にでもできると思います。

【5つの信念】の中で私がとても好きなのは、やっぱり5つ目の

「神様はプリペアド・マインドを持っている人に贈り物をくれる」

【プリペアド・マインド】、聞きなれない言葉ですが、
仕事や生き方も、「しっかりと心構えができている人に素敵なお縁がやってくる！」と思います。

ぜひ、努力を常に行い続けることで、「準備の心」が身に着くようにしたいものです。

社会の豆知識：「完全にセルフではなかった！？セルフスタンドの裏側」

現在、ガソリンスタンドの8割が「セルフ式」となっていると言われます。
セルフ式スタンドとは、セルフサービス式のガソリンスタンドという意味で、給油から支払いまで、ドライバー自身が行いますから、店員さんは必要ないように思えます。しかし実際には、店員さんがいなければスタンドを営業できません。

ガソリンや軽油は、引火爆発を引き起こす危険物であることはご存じのとおりです。そのガソリンを取り扱うためには、「危険物取扱者甲種」もしくは「危険物取扱者乙種4類」の資格が必要です。セルフ式ガソリンスタンドにも、それら資格を持ったスタッフが必要で、油脂類の保管から、給油方法の指導、監視までを行っています。実は、無人の状態では、セルフといえど営業ができません。

フルサービスとセルフ式では、給油機や店舗の構造などに違いがあります。セルフ式の給油装置は、お金を投入して給油ノズルのレバーを引けば、ガソリンが出てくるわけではなく、店舗内のスタッフが給油機の給油解除ボタンを押して、はじめて給油ができる仕組みです。この監視作業は、スタンド内に配置された監視カメラで行っています。すべての給油レーンにはカメラが設置されており、ドライバーが給油口にノズルを入れていることを係員が確認し、給油許可ボタンを押すと給油できるようになります。これ知っていましたか？私は知りませんでした…。確かに多少のタイムラグがあるので、不思議に思っていました。

ちなみに、一度に給油できる量は100リッターまで(軽油や灯油は200リッター)。給油開始から終了までを4分間行うよう消防法で規定されています。吐出量も、フルサービスで有資格者が給油する場合は、最大毎分60リッターですが、セルフ式では毎分35リッター程度に抑えられています。セルフスタンドでは乗ってきた車両以外に給油をすることは認められておらず、携行缶など別の容器に移し替えることは、危険物取扱者の資格保有者しかできません。



生活の豆知識 : 「脳は色にダマされる！？」

私たちは、目に映ったものが真実だと思い込みがちですが、意外とアテになりません。例えばこの渦巻は何色に見えますか？「ピンク、オレンジ、薄い青、薄い緑」と答えた人は、不正解です。実は、薄い青と薄い緑に見える色は同一の色です。色の錯視によって、脳がダマされてしまうのです。

色は人間の体感温度や時間感覚にも影響を与えます。例えば、同じ室温の部屋でも、水や氷を連想させる青っぽい寒色系の部屋より、太陽や火を連想させる赤みがあった暖色系の部屋のほうが暖かく感じます。さらに、寒色より暖色の部屋のほうが時間経過が長く感じられます。冬にホームパーティをするなら、赤やオレンジの装飾にすると、ホットなパーティタイムをゆったり満喫できそうですね。

色は人の健康状態にも影響します。イギリスのある工場では、工員の病欠が妙に多く、洗面所の青白い電灯を明るい暖色系の光に変えたら、病欠が減ったそうです。工員たちが鏡を見る度に、「うわ、何て顔色が悪いんだろう?!きっと病気なんだ…」と思い込んでしまったのが原因でした。まさに「病は気から」ですね。

さらに、色は生死にも影響を及ぼします。自殺の名所だったロンドンのテムズ川にかかるブラックフライア橋は、以前はその名の通り真っ黒でしたが、リラックス作用のある緑に塗り替えると自殺者が3分の1に激減したそうです。

最近では、手術室や手術着にもよく緑が使われています。これは医師の緊張緩和はもちろん、赤い血液や内臓をずっと見つめていると、視線を外した時に赤の補色である緑の残像が残って手元が狂うので、それを防ぐためなのだとか。色が人の生理や心理に及ぼす効果を知って、ぜひプラスに利用したいですね。

