

暮らしに役立つ情報がいっぱい!

やすらぎ倶楽部

2023年 24号



発行：株式会社 花きゅう

住所：〒014-0354 仙北市角館町水ノ目沢43-13

電話：0187-55-2235 0187-47-3290

フリーダイヤル：0120-088790

URL：http://www.sougi879.jp/

花きゅう 検査

「乳酸菌のチカラ」

テレビのコマーシャルやサプリメントの紹介などで、最近とくに耳にすることの多い“乳酸菌”。体に入ると、イメージ的には確かに「健康によさそう」ですが、「乳酸菌って何?」「なぜ健康にいいの?」という疑問も浮かんできます。

■“乳酸菌”という菌はいない

人の腸内には、腸内を健康に保つ“善玉菌”と、有害物質を作る“悪玉菌”、善玉が悪玉の数の多いほうに味方する“日和見菌”の3つが存在します。

乳酸菌は善玉菌の一種で、糖を発酵させて乳酸を作る働きをする微生物の総称で、乳酸菌という名前の菌は存在しません。

■乳酸菌の働き

◎便秘や肌荒れの改善

腸内に悪玉菌が増えると腸の働きが悪くなり、便秘や下痢をしやすい状態になります。また、肌荒れの要因の一つは、悪玉菌が発する毒素が血液に入り、肌に運ばれることですので、善玉菌が増えると便秘がよくなり、肌荒れも起きにくくなります。

◎免疫機能を高める

体内の免疫機能の7割を担うといわれる小腸ですが、小腸内で善玉菌を増やせば免疫機能がしっかり働くので、免疫力も高まり、体調を崩しにくくなります。

◎口内環境を改善

腸内だけでなく、口の中にもつね

に善玉菌と悪玉菌がいます。口の中で善玉菌が増えると虫歯菌や歯周病菌の働きが抑えられ、口内環境が整えられることで、口臭予防にもなります。

◎その他

一部の乳酸菌には、食後の血糖値の上昇をゆるやかにする働きが確認され、糖尿病の発症リスクを抑えられるともいわれます。

■善玉菌を増やすには…

日々の生活のなかで乳酸菌を増やすには、乳酸菌を含む食材そのものを食べる、あるいは乳酸菌の餌になる食材を食べることで。

・乳酸菌が含まれている食品

味噌：イソフラボンや必須アミノ酸9種がすべて摂れる。

納豆：味噌と同じようにイソフ

ラボンや必須アミノ酸9種がすべて摂れ、納豆菌も善玉菌をサポート。

ナチュラルチーズ：発酵後に加熱処理していないカマンベールやチェダー、ゴーダチーズは熟成中に微生物が増加。

漬物：ぬか漬け、キムチ、イカの塩辛など。

・乳酸菌（善玉菌）の餌になるオリゴ糖や水溶性食物繊維が含まれている食品

オリゴ糖：ゴボウ、玉ねぎ、ブロッコリー、大豆(きなこ)、バナナなど。

水溶性食物繊維：海藻類、かぼちゃ、キャベツ、いも類など。



知って得するオシャレ塾 月を愛でる



秋の空は空気が澄み、日が落ちてくると、こおろぎや鈴虫の声が涼やかに聞こえ、月を眺める舞台がそろってきます。

旧暦では7月を初秋、8月を中秋、9月を晩秋といい、中国唐代では、それぞれの満月の夜に宴を催しながら、美しい月を觀賞する習慣がありました。このことが平安時代の日本に伝わると貴族も月を愛でるようになり、貴族のこの風習が庶民に広まったのは江戸時代のことです。

旧暦は月の満ち欠けが基準のため、毎月15日は満月でした。“中秋の名月”とは8月15日のことで、とくにこの中秋の名月を「十五夜」というのも、このことに由来します。

十五夜の次に美しいといわれるのが旧暦9月13日の「十三夜」。“後

の月”“名残の月”などともいわれ、秋の収穫祭を兼ねた日本独特のお月見です。新暦の現代に直すと、十五夜は9月中頃、十三夜は10月中頃になりますが、昔はどちらかだけを見るのを片身月といって嫌いました。

以前はお団子をお供えし、すすきや秋の草花を飾って庭先や縁側で月を見上げたものです。今ではそんな風流なお月見はなかなかできそうもありませんが、部屋の明かりを消して窓を開ければ、それだけでお月見気分が味わえます。

くらしの知恵 電子レンジの掃除



日々料理するキッチン、汚れがとくに気になるエリア。楽しく料理するにはキレイが一番です。キレイなキッチンは美味しさも加味してくれます。

冷凍食品の普及に伴い、平成・令和のキッチンに欠かせない家電といえば電子レンジではないでしょうか。直接調理する器具ではないので、あまり汚れることはないはずですが、電子レンジもほうっておくと内側にも外側にも汚れが目立つようになります。

電子レンジの外側の軽い汚れは拭き取るだけで十分ですが、汚れがひどい場合は台所洗剤を使って拭き、水拭きで洗剤を落としてから乾拭きして仕上げます。

電子レンジ庫内の汚れは、加熱中の油

はねや飛び散った食品カスなどで、これらがこびりつくとなりにくくなります。この汚れには、酸性の油汚れに効果的な重曹を用います。方法は、

- 1) 耐熱容器に水200リットルと重曹大さじ1を入れて混ぜ、ラップはしないで、そのまま600Wで5分加熱して蒸気を出させます。
- 2) 扉を閉めたまま10分間そのままにし、その後、乾いた布巾かキッチンペーパーで、庫内の蒸気をていねいに拭き取ります。

ちょっと気になる話題 「PFAS (ピーファス)」

PFASとは有機フッ素化合物の総称で、世界には約4700種以上あるといわれます。熱に強く、水や油をはじく性質があることから、身近なところではフライパンの表面加工や自動車のコーティング剤、泡消火器の消火剤などに使われています。

化学構造上、炭素とフッ素が強く結びつくため自然界では分解されず、海底や土壌に長期間堆積し、人や動物の体内にも蓄積されやすいといわれます。

そのため、近年では腎臓がんの発症や心疾患による死亡リスクの上昇、胎児・乳児の成長阻害などが指摘され、国際的に使用の禁止や規制が進んでいます。



旬を食べて元気な いちじく



いちじくの旬は夏と秋の年2回あり、夏が旬のものは秋が旬のものよりも大きく、秋が旬のものは夏が旬のものよりも甘いのが特徴です。

原産地のアラビアでは、ブドウとともに紀元前から栽培

されていた果物で、日本には中国を経て伝わったという説と、江戸・寛永年間に、長崎で植えられたものが広まったという説がありますが、現在食べているものは明治末から大正時代にかけて、おもにアメリカから導入されたものがほとんどです。

「不老不死の果実」ともいわれるいちじくは、食物繊維のペクチンを多く含むので便秘解消に効果があり、鉄分も多く含むので貧血対策にもなります。

幸せハートの上級レッスン ご近所づきあい



ご近所づきあいは生活の一部。程よいおつきあいは、よりよい人間関係をもたらし、暮らしを豊かにします。

ご近所づきあいで起こりがちなトラブルは、地域ごとにある決まりや習慣などのルール違反によるものが多いようです。例えば、ゴミの収集日やゴミの分別を守らない、ペットの排せつ物の始末をしないなど、互いに快適な生活をするための基本的な約束事を守らないことがトラブルの原因になりがちです。ほかにも、知らずにしたことで、ご近所さんからマナー違反を指摘されることもあるかもしれません。

いずれの場合も、そのことがマナー違反だと分かったときは、素直に「すみませんでした」と謝り、言い訳などは極力しないようにします。

一方、ご近所さんのマナー違反で迷惑を受けている場合は、あまり感情的にならず、秩序を乱していることについて個人的に伝えるのではなく、共同体としての意見を代弁するように伝えることが大切です。

また、騒音など個人的に迷惑を受けている場合は、「うちの子どもが夜うるさくて迷惑をおかけしていませんか？」と、自分の家の物音に配慮する姿勢を示すことで、相手に注意を促す方法もあります。

いずれにしろご近所づきあいで大事なことは、あいさつを含め、気軽に言葉をかけあえる関係を築くことです。

なるほど仕事の豆知識

「死装束」

一般に仏式において、納棺の前に故人に身につけさせる衣装を死装束といい、故人が最後に身につける衣装です。ちなみに浄土真宗では基本的に死装束を用いません。

私たちは昔から人が亡くなると「あの世に行った」「あちらの世界に旅立った」などといいますが、仏教では、人は亡くなると西方（極楽浄土）へ旅立つと考えられてきました。したがって死装束とは、その旅のための装備ということになります。

（浄土真宗では、故人の魂は旅することなく極楽浄土に行けると考えられていますので、死装束を用いません）

死装束の衣装と装具は、身内の女性が縫った白い経帷子、手甲、脚絆、白足袋、わらじ、そして頭陀袋、杖、数珠などです。

経帷子は、単で仕立てられた裏地のない着物（帷子）に極楽浄土を願う経文を書いたものです。手甲は手の甲にあてる布で、手を日光から守るとともに浄土までの旅路で流す汗をぬぐうためのもの、脚絆は脛にあてる布で、脚を守るとともに疲れないようにするためといわれ、頭陀袋は、三途の川の渡し賃となる六文銭を

入れるためのものです。

一般に死装束は、亡くなったらすぐに着せるものではなく、“湯灌”（遺体を洗い清めること）を終えたあと、遺体を棺に納める前に着せます。また、かつては遺族が着せていたこともありましたが、いまではほとんどを葬儀社の専門の方が行います。

*

現在では、死装束も簡略化され、故人が好んだ衣服や着物などを着せ、納棺時に紙製の経帷子を上にかけるだけということも多くなりつつあります。



鉾山(日三市)

ひさいち

角館町山谷川崎栗田

たまたま地元の人からこの山奥に明治から大正のころ鉾山があって銅が多く出た所と言うので、ちょっと調べてみた。角館駅から国道46号を西に向かって西長野熊堂を經由し栗田へ、鉾山の跡地まで1km入見内川の日三市川沿いに位置している。



明治末ころから三菱合資会社が引継ぎ大正期にかけて日三市は繁栄をきわめた時期で、明治36年から大正3年ころまでは六百トンを超える生産をあげていた。その主なものは銅の生産で、鉾山が栄え、街も整備され、明治38年には川崎小学校が出来て、その近くには、病院や市場、役場、郵便局、娯楽場など建設されてにぎわった。

日三市の生き残りをかける施設でした。又日三市の鉾石は輸送が可能になり大正4年12月に業務を荒川鉾山に譲ることになった。

しかし、荒川鉾山への鉾石の運搬は、牛馬に頼るもので、冬季の運搬は中止とされた。大正8年6月本山(荒川鉾山)までの索道が完成された、大正12年2月18日火災により鉾山町の大半は罹災した。これまで重なる失火や放火があったがこの災害は、日三市に最後を告げるものであった。大正12年3月日三市はついに休山した。その後昭和20年荒川鉾業が鉾区を継承したが再興をみないまま現在に至っている。

青色回転灯付の防犯パトロール車が地域の犯罪防止活動に巡回しております



市民の皆さんが安心して暮らせるよう防犯協会会員も協力しています。