

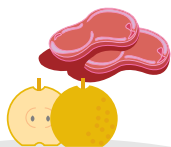


暮らしの発見

乾燥の「秋」に出る症状

東洋医学などでは、季節の変わり目はもちろんのこと、その季節特有の、起きやすい病気があると言います。四季の中で秋は乾燥が人体に影響を及ぼす季節だと言われています。ダメージを受けやすいのが肺を中心に、鼻や喉、気管支、皮膚も含めた呼吸器系です。元気な時はよいのですが、夏バテなどによる栄養不足、紫外線による活性酸素などのストレス、寝不足などによる免疫力もかなり低下しているとダメージを受けやすくなります。肺の潤いが不足すると、風邪やぜんそく、アトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患も悪化しやすくなります。風邪を引くと妙に長引くというのも、こういうことです。また肌荒れや冷え性など、呼吸器系だけでなく、体全身にも影響がでます。

秋の初めには、これらを改善してくれる食材を積極的に食べましょう。東洋医学ではナシ、ブドウ、ユリネ、レンコン、白キクラゲ、ハチミツ、白ゴマ、豚肉、イカなどがよいとされています。中でも「ブドウ」はその酸味に酒石酸、リンゴ酸という有機酸を含み、体内のエネルギー代謝を円滑にする作用がありますので疲労の回復を早めることができます。



こんなにある重曹の用途

いま環境にやさしい天然原料主体の製品が見直されています。人体に無害な物質で、ふくらし粉などの食品や、胃薬などの医薬品としても古くから用いられている「重曹」、マイルドで安全なアルカリとして着目され、様々な活用方が紹介されるようになりました。

粒子が細かく水に少ししか溶けないので、浴槽や洗面器についた湯垢も、水でぬらしたスポンジに重曹をつけ軽く磨くだけで汚れが落ちます。ふたのない容器に重曹を入れ冷蔵庫と冷凍室にそれぞれセット、2ヶ月程度は脱臭効果があります。使いおわったら排水口に流してパイプクリーナーとして使えます。ペットが室内で粗相をしたときも、よく拭き取り乾いてから少量の重曹をふりかけ、しばらくしてから掃除機で片付けて下さい。

またお洗濯時の洗剤の使用量を減らすことができます。洗濯用洗剤を指定の量の半分と重曹を1/2カップ入れ、ふつう通り洗濯します。これは洗濯機の最大水量の場合の量です。洗濯物が少ないときは、重曹の量も減らして下さい。重曹は洗剤の洗浄力を高め、水を軟らかくして、生地をフワッと仕上げます。

さらに曹湯は血管を拡張し、血行を促進する働きがあるので、疲労回復、神経痛、肩や腰の痛みや凝り、冷え性、皮膚の活性化などに効果があります。沸かしたお風呂の中に重曹をひとつかみ入れてよく混ぜて入浴します。



この日何の日?

10月10日は缶詰の日

フランス革命という時代背景が缶詰誕生の契機となり、「缶詰の原理」は発明されました。

当時、ヨーロッパでは新鮮な食物が不足しており、食料といえばもっぱら、乾燥、塩蔵、くん製などの方法で保存した食料に頼ることとなりました。このため、長期間航海する水兵の間では偏食による栄養不足で壊血病が猛威を振るうこととなりました。ナポレオンは軍隊の指揮にあたりながら、兵士の士気を鼓舞し、戦闘力を維持するためには栄養豊富で美味新鮮な食べ物を大量に供給しなければならないことを痛感するのです。そこで1804年、ニコラ・アペールはついに長期保存に可能な瓶詰めを発明しました。彼の考え出した方法とは、食品を容器に充填した後、密封し熱を加えるというまさに現在の「缶詰製造原理」そのものだったのです。その後イギリスで金属製容器に食品を入れる缶詰を発明しました。

日本では、1871年(明治4年)長崎で外国語学校のフランス語教師からイワシ油漬缶詰の製造を伝授されたのが始めとなりました。1877年10月10日、明治政府は北海道開拓使による官営の缶詰工場を石狩に設置し、石狩川をさかのぼってくるサケを原料に我が国で初めて缶詰の商業生産を開始しました。

