



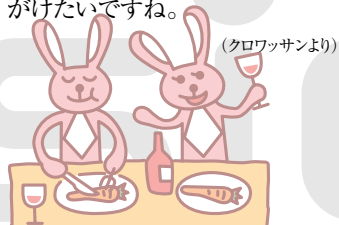
暮らしの発見

思いやりの心が作法です

食事の仕方を見ると、家庭のしつけや育ってきた環境から、食べ物に対するその人の考え方で、なんとなく伝わってくるといわれます。そのせいか気の張る場所での会食となると、とたんに緊張し、作法が気になり、料理を味わう余裕など吹き飛んでしまうことが少なくありません。思いやりの心というのは、いかにも日本独特の細やかな配慮ではないでしょうか。

そもそも日本食は四季折々の魚や野菜の素材そのものの味を愉しむもの、いいお店になると旬の素材を最大限に生かす料理のみならず、器や盛り付け、吸い口、つま、あしらい、といった細かなところまで季節を伝える工夫がされています。しつらい、雰囲気も含めた丸ごとがご馳走なのです。それを堪能するには、正しい作法が必要ですが、そう身にはつかないもの。

食事の前に手洗いを済ませ、出されたお絞りをあまり汚さないようにし、食事中に席を立たないようにしておく。料理を作った人の心を感じながら食事することを心がけたいですね。



(クロワッサンより)

キムチ



キムチは優れた発酵食品。ぬか漬けやたくあんも発酵食品ですが、キムチにはこれらとは比較にならないほどの数多くの乳酸菌が含まれ、その量はヨーグルトに匹敵するほど。洗わずに漬け汁ごと食べるキムチは、乳酸菌が効率よくとれるのもメリットです。さらにキムチに使われる、唐辛子、にんにく、しょうがなどの香味野菜、あみ(小型のえび)の塩辛などの魚介類は、乳酸菌を増やす手助けをするほか、それぞれに有効成分が豊富。発酵によって栄養価がさらにアップしているのもキムチの利点です。

Point

- 植物性乳酸菌が腸に届いて腸を活性、便秘を予防。
- 唐辛子の辛味成分カプサイシンが脂肪を燃焼。
- 発酵・熟成によって、乳酸菌やビタミンが増える。
- 風邪や老化を防止するにんにく&しょうがパワー。
- 血行をよくして体を温め、つらい冷え体質を改善。

(からだの本より)

保険のいろいろ

軽い事故でも…

かすり傷や打撲、車のヘコミだけですんだような軽い事故の場合「このくらいの事故で警察を…」といったことで悩んでしまうケースがよくありますが、たとえ軽くても、ケガや車の損傷がある場合は、必ず警察に届けてください。自賠責保険も任意保険も基本的には、「交通事故証明書」がないと保険金が支払われないからです。報告後は、警察官が現場に来てくれる場合もありますし、直接警察署へ来るよう指示されることもありますが、どうしても時間が取れない場合は、とりあえず電話で報告を入れ、後日警察署に出向くことも可能です。

ただし、警察に届け出る前に相手と別れる場合はお互いの住所・氏名・車のナンバー・自賠責証明書の番号と会社名などをしっかり確認して、控えておく必要があります。住所や氏名は、名刺ではなく免許書を提示してもらい、顔と照合しながら確認をしたほうが確実です。このような事態に備えて、ダッシュボードに必ずメモ用紙と筆記用具などを入れておくといいでしよう。

任意保険に加入している場合は、できるだけ早く保険会社へ事故報告を入れておきましょう。

