

寿楽だより (第33号) 平成29年3月



和風レストラン
仕出し

寿楽

店主 甲斐田 功

☎ 0957-53-6181

ぼけない為の五カ条

- ・仲間作り、気を若くもつこと。
- ・人の世話をし物事に感謝すること。
- ・活字に親しみ、また日記などつけること。
- ・よく笑い、物事に感謝すること。
- ・趣味を持ち、出来るだけ旅をすること。

生活雑学

- ・窓ガラスは、丸めた新聞紙を濡らしてふく。印刷インクの油が汚れを落とし、またツヤだしの効果ありでピカピカになります。
- ・水道の蛇口は、古い歯ブラシに歯磨き粉をつけて磨くとピカピカになります。



寿楽の人気メニュー



三食膳

1050円+税
軍艦巻寿司 三つの味が決め味！
※そばにもできます。

- #### シルバー川柳
- ・勧誘の電話もうれしい、暇じいさん
 - ・寒い夜あんたではなく、アンカー抱く
 - ・後に来て、先に退院憎らしい・・・
 - ・健康法、しっかり酒が飲める事
 - ・節分や、今日も妻外我はうち

日本の風邪対策

シヨウガは、ひねしようながの輪切り三個を0.5ℓの飲み水で煎じて毎食前に飲む。梅干しは、梅干しを網で黒く焦げるまで焼き茶碗に入れて熱い番茶を注いで飲む。ニンニクは、生でも焼いたり蒸したりして食べる。アリスンという成分は強力な殺菌作用がある。ネギは、長ネギとシヨウガを刻んで味噌に混ぜ熱いお茶を注いで飲む。お風呂は、体を十分に温めるには塩を入れるとよい。また、腰までつかる「腰湯」はお風呂上りもかえって全身がポカポカして効果的です。



お米の話

北海道は、明治時代まで「不毛の大地」と言われ亜熱帯植物である「米」は、当然生育してなかった。この1年に半年は雪に埋もれる所で低温との戦いは新種改良と技術の進前によって打ち勝つことができた。100年の努力の積み重ねで今や作付面積日本一までになったそうです。また、寒い北海道では病虫害が少なく農薬の使用量が抑えられコシヒカリよりおいしいとの評価さえあるといえます。今や、新潟県、秋田県、宮城県と肩を並べる米どころと言われます。

春の野草を食卓へ

春になると、野原は食べられる野草でいっぱいになります。タンポポ、ツクシ、スミレ、クローバー、レンゲ、ヨモギなど。タンポポの葉は一年中利用できるが、春の若葉は特においしい。苦みがあるので、茹でて十分に水にさらし、和え物、お浸し、バター炒め汁の実に。花は天ぷら、茹でて酢の物に。ツクシは、胞子を出す前の若い十センチ前後のものがよい。頭とはかまを取り除き、茎だけにして茹でて水にさらしてごま和え、酢の物、お浸し、煮物、汁物に。ヨモギは、よく茹でて水にさらしてごま和え、酢みそ和えで頂くとおいしいです。

「ひざ痛」原因&予防

ひざ痛の原因

人間の体重を受け止めながら、歩くときに伸びたり曲げたり、足を振り出したりします。ひざの関節では、軟骨が曲げ伸ばしの摩擦を和らげ、周りのじん帯や筋肉が衝撃を和らげています。つまり、歩くたびにひざには多くの負担が強いられるのです。それに、加齢、肥満、冷え、X脚O脚、運動や仕事によるひざへの負担、筋力の低下などの要因が加わり、ひざ痛が起こります。

症状

初期＝歩き出すときに痛いけれど、すぐ痛みはとれる。階段の上り下りの時にひざが重いと感じる。中期＝痛みが強くなり正座ができず、痛みが持続する。ひざがまっすぐ伸びず、水がたまったりする。後期＝あまり痛くて自分で身の回りのことができず、普通に歩けない。関節がぐらぐらし、ひざが大きくなる。

予防・治療からいたみの軽減へ

初期の段階の痛みなら自宅治療でもいでしょう。痛いときはまずは安静にします。重いものを持ちたり運動はしないようにします。ひざが腫れているようでしたらアイスノンで冷やします。痛みが取れたらゆっくりお風呂に入って温めてながら湯船の中で曲げたり伸ばしたりします。※上記で治らないようでしたら専門医にかかります。

ひざ痛改善運動をご紹介します。

- 1 大臀筋運動 仰向けに寝て片足をまっすぐ伸ばし、尻を上げて3秒。反対も同様。
- 2 内転運動 ひざに固めのクッションを挟んで立ち、内側に力を入れて3秒。
- 3 大腿四頭筋運動 階段を上る。信号待ちの時に片足立ちする。

※ 日頃から正しく歩き、無理のない程度の運動を行い、改善しましょう。

養殖魚について

今から50年前、和歌山県の水産研究所で世界ではじめての人口ふ化による稚魚生産を実現した。以来、ブリやカンパチ、マサバ、タイなど実に十八種類もの魚種が生産されています。「海のダイヤモンド」と言われる高級魚、クマダマゴロは三十年かかって2002年に完全養殖に成功した。百万個の卵から五センチほどの大きさに育つ割合は、マダイなら70万尾育つのにマゴロはわずか三万尾です。外国では、マゴロの養殖は、二か国ほどしかありません。これは天然マゴロの幼魚を、捕まえて生けすで大きく天然マゴロの育てるだけの蓄養です。



