

No.425

2011年9月12日

ゆるっと天草食農ネットワーク

# 旬のたより

Web 旬のたより→<http://amakusa.biz>



## 絵葉書や、手紙の楽しさ見直しませんか!!

何年ぶりかで、「ゆるっと天草食農ネットワーク“旬のたより”」に投稿することとなりました。なんと先週号で424号とある!!ヒュ〜!!よ〜〜と続いているものだとひとしきり感心し、すみずみまで読んでしまいました。その後、さて何を書こうかと思索をし、私の日ごろの習慣で、絵葉書や手紙を出すことが多いので、便りを出す、もらうことの楽しさ、大切さを少し……。書いてみました。

今頃の若者たち(こう書くのは老いた証拠かも?)は、字を書くことがほとんど無いと聞きます。若者たちに限らず、一般にほとんどの人がそうではないでしょうか。昨日、ラジオの「明日への提言」という番組で、ある大学教授が「字を書く、読むことは脳の発達をうながし、老化をおさえるとても大切なこと」だとくり返し話をされていました。

最近では本や、新聞を読まない人がどんどん増えてきている。そして若年の痴呆症が増えてきているとのこと。これだけが原因ではないと思いますが、大きな要因になっているかもしれません。

機械にまかせるだけでなく、自分の脳、手、体全体を使って字を書き、読むことはこれからの人生をより豊かに楽しいものにしていくために、なくてはならないものだとつくづく思いました。最近では本や、新聞の読者が減り、値上がりすることになったそうです。

秋は読書の秋といわれ、これからの秋の夜長を読書に当てるぞと、一人きおい立っています。

若者よ、ケイタイを使わず、ラブレターを書きましょう!!

今、私の楽しみの一つに、2歳半の幼児に毎週手紙を書いています!!近頃の幼児のおもちゃには音声の出るものが多く、それで字を覚えたみたいです。字が読めるとわかったときは驚きました。それで、ためしに簡単な手紙を書いてみたら、なんと嬉しそうに読むことがわかり、今ルンルンとした気分毎週手紙を書いて送っています!!

読者の皆さん、幼児が手紙を読んでいるんです。そのうち返事が書いて送ってくるのではと内心期待しています。ぜひみなさんも、文字を書いたり読んだりしましょう!老化を防ぐし、世の中のことが、もっとよくわかるようになるかもしれませんね!!

これからよろしく〜。

歩朝(あゆみはじめ)

## 9月7日(水)「NHKためしてがってん」 ごらんになりましたか?

今回は「大葉(青しそ)」のお話でした。

◎香りを残す切り方——なんとハサミを使います。

1、たてに深く切り込みを入れ、次に横にハサミを入れカットする。

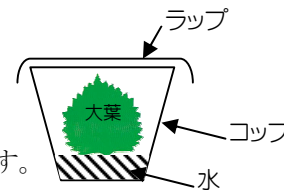
◎長期保存の方法

1、柄の部分の水の中でカット

2、柄の部分だけつかないようにコップなどに入れる。

3、ラップなどで全体を密閉し、冷蔵庫で保存する。

1週間に1度は水を取り替える。1ヶ月ほど持つそうです。



◎「シソの香りソース」レシピ

●材料 青しそ・・・20枚 絹ごし豆腐・・・1/2丁 マヨネーズ・・・30g  
白みそ・・・15g 練りゴマ・・・10g レモン汁・・・10g

●作り方 ミキサーに材料を全て入れ、よくかき混ぜて出来上がり。

\*上記のソースに梅干しの果肉を入れると「梅シソソース」になります。

など、目からうろこのお役立ち情報でした。

青しその効能

◎β-カロチンの含有量が他の緑黄色野菜の中でもトップクラス。

◎β-カロチンは体内でビタミンAに変化し、動脈硬化、がん、心臓病などの成人病を予防する効酸化作用がある。

◎カルシウム、カリウム、食物繊維、鉄分、など栄養素がたっぷり含まれているので毎日食べるといいそうです。

◎抗アレルギー作用があり、アトピー性皮膚炎や花粉症などのアレルギー疾患の症状を緩和する効果も期待されています。



## 10月16日(日)「食育講演会」を開催します

- とき 10月16日(日)午前10時～
- ところ 天草市民センター 2階大会議室
- 講師 高畑 康子(高畑料理教室主催・朝日カルチャーセンター講師)
- 入場料 500円
- 主催 (株)やくそうの島天草社 お問い合わせ 0969-24-3697(TEL・FAX)

## 薬でないけど常備役!!

ムシ歯を防ぐ・歯垢を除去する・口臭を防ぐ

**プレミアム**(ナチュラル)

ご家庭に一本常備して健康な生活を過ごしましょう 100cc・・・2,100円(税込)

## 佃やくそうの島 天草社

ゆるっと天草食農ネットワーク

TEL・FAX: 0969-24-3697

Email: info@amakusa.biz

天草市浄南町5-9-3