

こいにちは。いし暑さも和らいできましたね。今年も気温はもちろんです、星稜の応援にも熱くなった「暑い暑い夏」でしたね。いし過ぎやすくはなりましたが、9月はまだまだ熱中症の危険がありますので、どうぞ引き続きご注意ください。

よくぶんのよく買ったけど使っていないもの

井川	『育毛剤』	今まで何種類も試したけど効果ありません
小坂	『健康器具』	テレビCMの様にはいかないようです
金岩	『ワンダーコア スマート』	ウエストが気になり買いましたが、部屋の飾りになってます
三谷	『スモーク ポット IH』	キッチンで燻製が作れるお鍋なんです、一度使ってからずっと棚で眠っています
平木	『テント』	子供が大きくなるにつれてキャンプに行かなくなったので...
中嶋	『台所の便利用品』	何個かありますキャベツの千切り用とか



「データ」と「ランキング」で見る大分県って、こんなところ！

基本データ

県庁所在地 大分市
人口：約 113.6 万人(2019.6)
金沢市から約 590.2 km

郷土料理・B級グルメ

- ・とり天・中津唐あげ
- ・琉球丼 甘辛いタレに漬けた刺身を、薬味と一緒にご飯にのせた郷土料理
- ・別府冷麺

- ・温泉源泉総数1位 (2015年/4,342ヶ所)
- ・乾しいたけの生産量1位 (2016年/1144トン)
- ・カボスの生産量1位 (2016年/6000トン)
- ・ファンデーションの支出金額1位 (2016年/4,569円)
- ・医療保険料の支出金額1位 (2016年/37,712円)

- ・耳鼻咽喉科の医師比率47位 (2014年/2.23%)
- ・カツオの消費量47位 (2016年/406g)

カビ?! 腐ってる?! この野菜、食べられるかな?

冷蔵庫で保存していたレタスやキャベツなどの切り口が変色していて「これは腐ったのかな? 食べられる?」と戸惑うことはありませんか。野菜の切り口が変色するのはポリフェノールの化学反応のためです。野菜にはポリフェノールや酸化酵素が含まれており、切断面が空気に触れることによって化学反応が起こり変色します。変色の早さは野菜に含まれるポリフェノールの量により違います。ポリフェノールによる変色が起こりやすいのはレタスやキャベツの他にナス、じゃがいも、レンコン、果物ではリンゴや桃、梨、アボカドなどです。この変色した部分を食べても健康上害はありませんが、気になる場合は変色部分を切り落とすか、酸化酵素の

働きを抑える塩水や酢水、レモン汁につけることで変色を防止できます。切り口の変色の他にも野菜の気になる状態についてまとめてみました。

野菜の状態	なりやすい野菜	原因など/食べられる?
皮の変色 (黒・茶・白) ボコボコしたものが付いている	オクラ、ナス スナップエンドウ サヤインゲン カボチャ	生育途中に風で擦れて出来た傷。(カボチャは実が擦れると修復のため黄色いカサゴタのようなものが付きます) 食べてもOK
切ったら中が空洞	ブロッコリー じゃがいも	気温の変化や天候の影響で急激に成長したため。その部分を取り除けばOK
切ったり茹でると消毒くさい	ブロッコリー キャベツ	アブラナ科の植物に含まれる辛味成分のニオイ。食べてもOK
紫色になっている	アスパラガス ブロッコリー ニンニク	育つ際、野菜に含まれるアントシアニンが増えたため。食べてもOK
切ったら黒い筋がある	アボカド 大根	アボカド...酸化や低温障害によるもの。食べてもOK 大根...土壌のカビによるもの。その部分を取り除けばOK

重陽の節句は「菊の節句」とも呼ばれます。菊は古来より薬草や観賞用として用いられ、日本には**奈良時代**に伝わったとされています。江戸時代には苦みが
けなく花弁が大きくなるように**品種改良**された**食用菊**が、庶民の間で食されるようになりました。東北地方では食用菊を茹でておひたしにしたり、酢の物や天ぷらにある食文化が残っています。
食用菊は、食物繊維を含み**葉酸**が豊富です。また生体内の**解毒作用「グルタチオン」**の生成を高める働きがあるのでお刺身に添えられている**小菊**は**花弁をむしって**お刺身に散らしたり、しょう油の小皿に入れて**一緒に食べる**と、食中毒になる危険性を抑えてくれます。



♪!♪ あなたの9月の運勢 ♪!♪

1月生まれ	福の神に助けられそう。臨時の実入りがあがるかも。
2月生まれ	ふと思い出した人に連絡してみて。重要な意味あり。
3月生まれ	刃物を扱う時は集中。油断すると危険な目に。
4月生まれ	自分の良さを引き出してくれる協力者が現れそう。
5月生まれ	些細な事でイライラしがち。発散を心がけて。
6月生まれ	大事な選択がありそう。慎重に選択を。
7月生まれ	やりたい事を優先して。楽しみながら進めよう。
8月生まれ	困難が好転しそう。明るい兆候あり。
9月生まれ	過去を引きずらぬように注意。早めの切り替えを。
10月生まれ	考え過ぎは自分を追い込むだけ。頭を空にして。
11月生まれ	感情で突走るような行為は後悔の元。気をつけて。
12月生まれ	心穏やかに過ごせそう。刺激などは求めないように。

今月のラッキーさんは、1月生まれの方です☆彡(*´▽`)ﾉ♪

読者の方にお試し価格で鑑定♪ 20分 2,000円より
連絡先 090 (2099) 9318 myk1124@yahoo.co.jp

◇Yのりれき◇

これから始まる一週間の合宿制「M社会教育学講座」への参加は、Yの人生における四つ目の「心の誕生日、そして成長への始まり」であったといえる。

一つ目は生まれて物心がついたある時、なぜか母親に反抗し悪態をついたことがあった。そのことが父に伝わり「お前は親不孝者になりたいのか、なるなら一人でもいい好きな所へ行つてやってみろ、止めないからな、その代わり二度と家には入れてやらんからな」と言われ冷静になり、父の言葉によって家族一人一人が好き勝手に言つてはいけないと自覚が出来た時。

二つ目は社会に出るようになり、そこには何事も組織・決まりごとがあり、そこには必ず長があり、また先人先輩があり、苦労や努力によって成り立っている事実を知った。自己も欲する所あれば、先人先輩の足跡を辿つていかねばならない向上心の必要性を痛感した。

三つ目は異性(女性)との出会いであった。一九五十年く六十年代は、成人式が済んだら次は結婚(男性は二十七歳頃まで、女性も二十歳頃まで)というのが通例であったと思う。父親は外で働き収入を得て家計に入れ、母親は家にいて家計や子を育て家族をみてよくものと決まっていた。当時は子供が平均して五人前後が普通であった。一方住まい事情は、大体一戸当たり台所四帖、茶の間六帖、和室が六帖であったといえる。そこに家族七人が住み、子供が成人してくると手狭になり、少しでも早く家を出て他の人に遅れない様また親に手かけない様にと、新所帯作りが盛んであった。当然自分もそうなるべくであろうと思っていた。そういう時期に運命を変える出会いがあった。自己中心的な心の中に「彼女」という別の人格が入ってきたわけである。それから先は一家を設けるため、新たな人生を生み歩む心を持つに至った。

四つ目は、人は誰しも暮らしていくには経済活動をしなければならぬ。勤めを良しとする人、自営(生業)を起し営んでいく人。Yは後者でやってきたが中途で思いがけない取引上の事故に遭い、正直真面目にやってきた自分がどこで間違っていたのかを知るために、いよいよ四つ目の心の誕生を迎えに行くこととなる。

発行元：株式会社健工舎イガワ

〒921-8164 金沢市久安4丁目17番地
TEL 076-242-3910 FAX 076-242-3915



いー家じっくり

HP いーじホーム

HPも
見てね



今月のひとりごと

お盆の帰省時にちょっと足を延ばして広島に行ってきました。厳島神社に着いた頃はなんと干潮時で、海に浮かんでいない景色を見て帰ってきました。(^^; 大島居も修理工事中！…いつかまた行こうと思います(笑)

