

mebius

2022.4月号 Vol.168



今が旬!!! 旨味栄養 100!! しらす

しらす(主にカタクチイワシの稚魚)は1月~3月禁漁のため
おまに4月が大漁!旬、真只中!漁れたて生は
あしが早く、はかぬか都内でも食べるとはなほいすが、
釜あげの旬のしらすは、本当に美味しい!!と、
先日、ごちそうになりました♡お魚が苦手な方
も、しらすは頭から尾、骨まで食べられ、栄養
丸といただける有難い健康食材♪小さなしらす
の中に、沢山の効能が証明されています!中医学(薬
膳)の観点からお話しますね。①補気=生命力の
源、気力体力を補う ②補血=増血 ③活血=血
行促進 ④健脳=脳活性化、ボケ防止 ⑤健
脾=脾・胃の働きを良くする ⑥安神=神経安定、
ストレス緩和 ⑦明目=目の働きを良くし、眼精疲労
の軽減促進 ⑧強筋骨=筋肉・骨を強くし、



動画は 救命の カギ



人と動物の絆を大切にする
動物愛護推進員
の活動の記録



ゴールデンウィーク目前!今年は感染症による規制も大幅に緩和され
国内外共に旅行を楽しめる方が急増!とのニュース。愛犬と一緒の
旅行計画の方も大変多いと聞かれています。久しぶりの遠出にびゅっ
ウキウキ楽しみですね♪けれども、2~3年ぶりに遠出をする
愛犬にとっては、「久しぶり」①2~3年ぶりに10日以上は外出している
という、人の比喩のギャップがあることを忘れてはいけません。ギャップはストレス
となり、突然の不調・異常で身体に表れることもあります。例えば、
乗り慣れた乗用車なのに大量のヨダレや泡を吐く、呼吸が荒くなり舌
が紫色になるクパーゼ、首が座らなくなり眼球が揺れるなど...救命
救急が必要になることもあります。外出先でそのような万が一の時、
10秒で...その異常を動画に収めて下さい!そしてそれをすぐにチェック
し、救命の指示をいただくよう、日頃からのかかりつけ医との関係も重要で!

成長期・老齢期のカラダづくりを助ける...これは通年振替たい
食材です!!しらすは、釜あげをはじめ、干したたたみゆし
や、ちりめんじやこなど、保存良いものも多く、通年手軽に食事に
加えることが出来ますね♪本当に有難い日本の食文化です♡
お米料理にも使えやすく、③サラダ・パスタ・ピザ④炒飯
⑤丼・おにぎり・酢物の物...と、和洋中間問わず美味しくい
ただけです。成長期のお子さんが魚嫌いで思わず、パクパク食べら
れます♪ぜひ、おやつにもおつまみにもおむすびの一品にも
オススメしたい、編集長の大好き食材を紹介いたしますね~♪



←こちら!「ミニしらすピザ」です♡
小さくつくり、ぎゅぎゅ皮をピザ
生地にするので、いくらでも食べられ
る。病みつきピザなんです♡味付けは、しらすとチーズの塩分のせいで
充分!オーブントースターで2~3分焼いて皮にほんのり焼き色が付けば
OK!お皿に並べ、万能ネギをパラパラ〜と。ゴマを少く、ピザ
にも香ばしい最高~♪旬のものは旨味も栄養も100点満
点!!ミニピザもお試下さい♡皆様の健康勝をバシ
リ祈り、...よいゴールデンウィークをお過ごし下さい♡

今月の仕事 (恵)社長が皆さんへ

白蛇の「職人」シズ! 『畳を愛にやまないIT職人!』

昔は町内にも畳屋さんがあり、歩道でキュッキュッ!
...と糸を締め込む姿が見られました。懐かしいですね。
和の魅力、畳の風合いを伝承する職人さん。
わずかな段差を真剣な眼差しで調整しています。



背中には...輝く「畳」の文字と『I love Tatami』
思わず顔が緩みますね~(笑)



仕事の邪魔して 職人さんに尋ねると、
生産者の顔が見える「安心」と「国産の証し」のために、
イグサを編む段階で織り込まれて出荷されるそうです。
真面目な畳屋さんを守るためにも素敵な取り組みですね。
意図の通り、このタグ一つでホッとします。
畳店の代表としてITも駆使し、
深い畳愛のITで、和文化を守り続けてくれています!