

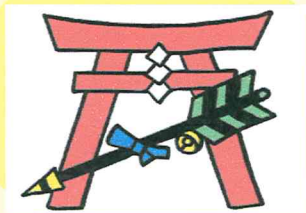
# 暮らしのRecipe

2015 新年号

## 歳時記

### 初詣（はつもうで）

読んで字の如く、新年があけて最初に近くの氏神様かその年の恵方にある神社に参拝することを初詣といいます。また、12月31日の夜に出かけて、年越しの除夜の鐘を聞く、いわゆる除夜詣と新年の初詣を一緒に済ませてしまう場合もありますが、古来の新年の迎えかたにも『年籠り（としごもり）』といって、氏神様に31日の夜から1日の朝まで籠もるという習わしがあったそうです。



## 旬の味覚

### 小松菜（こまつな）

葉に丸みがあり、表は濃い緑色で裏は少し薄い。アクがないのでお浸しや和え物、みそ汁の具など献立は多彩。とくに、油揚げとの煮ものがおいしい。東京では雑煮に用いる。実はこの小松菜、おそれおおくもその昔、五代将軍綱吉公が江戸小松川村に鷹狩りに来たとき、葛西菜とよばれていた青菜を汁にして献上したところ、たいそう喜ばれ、好物となり、青菜に土地の名を幕府から賜ったという立派な野菜であります。



## Cooking Recipe

### 豚の角煮丼

1) 豚バラブロック(2本)を一口大にカットし、角煮のタレで煮込む。2) 丼にご飯を盛り、カイワレをしく。3) 1をタレごと盛り付け、三つ葉を散らして出来上がり。《角煮のタレ》●だし/600cc●醤油/大3●砂糖/大2●みりん/大3●おろし生姜/適量●塩/ひとつまみ



日本ビュアフード株式会社

## 健康読本

### できれば毎日、変動をチェック

血圧はちょっとしたことで変動するので、年に1~2度の診断では、なかなか自分の血圧、ひいては健康状態を把握できません。基本は毎日の測定を習慣づけること。長期にわたり継続して測っていると、血圧で健康状態がわかるようになります。その場合、最高血圧、最低血圧とともに測った時間をグラフにして記録すると、わかりやすいでしょう。血圧の異常や体の異常があったときには、勝手に判断せず、必ず早めに医師に相談しましょう。

#### ● 血圧のめやす (WHO血圧分類表の見方)

WHO (世界保健機構) の血圧分類表 (mmHg)		最高血圧	
90以下	140以下	141~159	160以上
91~94	140以下	141~159	160以上
90以下	140以下	141~159	160以上
90以下	140以下	141~159	160以上

WHOには低血圧の定義はありません。参考として、最低血圧に頻りに低く最低血圧値90mmHg未満を低血圧域としています。

## 編集室だより

新年明けましておめでとうございます。本年もお引き立てのほどよろしくお願い申し上げます。今年こそ新たなチャレンジをしたい、長年あため続けた夢をかなえたい、新しい年を迎えて思いは人それぞれ。その夢の実現のホームグラウンドとして大切にしたい我が家。だからこそ気持ちよく過ごせるようやさしい気配りをしたいものです。

あなたの夢をカタチにする

## (有) 上本工務店

〒731-5151

広島市佐伯区五日市町上河内堀の下5 1-1

TEL: (082) 928-9263

FAX: (082) 928-9095

E-mail: uemoto2001jp@nifty.com

