

# 空の章

## …体調管理

今回の「空」の章は体調管理のお話をします。  
今年海外ではエボラ出血熱、日本ではデング熱など生命にかかわる感染症や伝染病が、  
話題となりました。これからますます寒くなり、風邪やインフルエンザになりやすい  
時期になります。そこで今回は体調が優れないときに良いとされる食材をご紹介します  
と思います。

- 【卵】 消化がよく栄養価が高く、タンパク質、ビタミンが豊富であり白身にはリゾチームという、のどの痛みや痰を切る薬に利用される成分が含まれています。
- 【大根】 ジアスターゼなどの消化酵素が豊富で消化促進だけでなく咳を止めたり痰を出しやすくしてくれます。
- 【にら】 にらの臭いの元であるアリルという物質で、自律神経を刺激したり冷えた胃腸や内臓の調子を整えます。ビタミンA、B、C、カルシウム、カリウム、鉄などが多く含まれています。血液の循環もよくするそうです。
- 【ネギ】 風邪の引き始めによく効くそうです。辛み成分や香り成分の硫化アリルに発汗作用があるといわれています。
- 【生姜】 咳、痰きり、鼻づまり、冷えに効果があります。
- 【うめ】 梅干を黒焼きにしたものは、昔から咳止めや解熱に使用されてきました。梅肉エキスには食あたりや下痢、嘔吐、腹痛に役立ちます。
- 【みかん】 漢方では、みかんの皮をよく乾燥させた物を陳皮といい、煎じた汁は、咳、痰を沈める作用があります。果肉を食べたりジュースにすれば水分やビタミンCの補給もできます。ただし体を冷やす作用もあるため食べすぎにはご注意ください。
- 【きんかん】 ビタミンCが豊富で、蜂蜜とあわせて舐めればのどの痛みにも有効です。
- 【にんにく】 にんにくの臭いの強いアリシンは、抗菌作用が強く、風邪や扁桃炎、気管支炎の原因になる連鎖菌やブドウ球菌にも抗菌力を発揮します。無臭の成分スコルヂニンが痰のきれを良くし、呼吸を楽にします。また滋養強壮作用によって体力がつくので回復を早めます。

年末、年始にかけ皆様もお忙しくなると思いますが、お仕事もプライベートも体が資本になりますのでどうかお身体に気をつけてお過ごしください。



鳴くまで待てない 徳川家康  
浜松支店 志賀 洋介

## 担当者から

燕五輪堂



# 月の章

…知って得する  
豆知識

燕五輪書も三回目の発行になります。今回の風の章では、現在のコーヒー事情についてお話しします。日本人には緑茶。が当たり前だった時代から、いつの間にか日本のライフスタイルの一部にまでなり、今では日常に欠かすことが出来ないコーヒーですが、いつ頃から流行り始めたのかご存知ですか？（今や日本はコーヒー消費量世界第4位なんです！）「フアーストウエーブ」と呼ばれる最初の波がきたのは、20世紀初頭、家庭でコーヒーが飲まれるようになり需要の拡大から大量生産・大量流通したのが始まりです。その後、1970年代、米国シアトルを中心に、エスプレッソ・カフェラテとコーヒーの専門性が高まりこだわりのカフェが広がってきたのが「セカンドウエーブ」となり、ハンドドリッップ（一杯立てのコーヒー）をメインに味にこだわる本格コーヒーへと変革「サードウエーブ」してきました。

（サードウエーブ。まさにサーファーならぬ、コーファアですね）日本でもこの、第三の波「サードウエーブ」が今まさに押し寄せようとしています。一言でコーヒーと言っても奥が深く、コーヒーに対して高い意識をもった消費者が増えてる昨今、お店で出すコーヒーにこだわることでお客様の満足度を上げる要因にもなるチャンス到来です。（食後のコーヒーがおいしいと私は幸せです）



深いコクと甘い香りの「グアテマラ」です。お店で出すコーヒーの豆や入れ方にこだわってみるのもいいかもしれませんね。



一回転止まりな 織田信長

沼津支店

萩田 真和

# 火の章

…LPガスの基礎知識

火の章ではLPガスの基礎知識について紹介したいと思います。容器の中に入っているガスが液体だという事をみなさんは知っていましたか？

LPガスは石油ガスを液化したもので、正確には液化石油ガス（Liquefied Petroleum Gas）といます。そしてこの頭文字をとってLPG（LPガス）というのです。ここでLPガスの性質について改めてご紹介させていただきます。

一、空気よりも重い  
LPガスは空気よりも重く、漏れると低いところや物かげにたまる性質があります。もしガスが漏れたら、特に下の方の風通しを良くしてガスを屋外に追い出しましょう。

二、ニオイをつけてある  
ガスは本来においがありません。しかし、ガスが漏れた時にすぐに気づくように、ガス特有のにおいをつけています。このにおいの成分は、ガスが燃焼すると無臭になるのでLPガスが正しく使われている限りは臭う事はありません。

三、燃焼には新鮮かつ、たくさん空気が必要  
LPガスが燃焼するためには新鮮かつ、たくさん空気（酸素）が必要で、換気が不十分な場合は、不完全燃焼を起こしCO（一酸化炭素）が発生します。十分注意してください。

四、クリーンなガス  
LPガスは、環境負荷が相対的に小さくクリーンなエネルギーである。と位置づけられています。

このように普段使っているLPガスをあらためて知る事によって、より安心・快適にお使いいただけます。



牛タンよりもシロココロ好きな 伊達政宗

静清支店

松永 弘樹

# 水の章

…静岡の食材

水の章では静岡の食材についてご紹介します。

静岡にはおいしい食材がたくさんあります。静岡の特産物として有名なのが駿河湾の桜えびです。静岡人なら誰でも知っている桜えびですが、その特性や栄養価は意外と知られていないようです。

駿河湾での桜えび漁の始まりは、明治二七年に富士川沖でアジ網にえびがかかったことからと言われています。桜えびは、昼間は水深300メートル以上の海底近くで生息し、夜間に泳ぎ海面に上がってきます。体長約5センチほどの体の中には155個の発光体があり、夜間美しく発光します。その美しい姿から「海のルビー」とも言われています。桜えびには、視力向上や疲労回復、コレストロールの低下、脳血栓、動脈硬化や骨粗鬆症の予防などの効果があります。（すごいですよね！）桜えびのシーズンは春と秋の2回で、5月には由比で桜えび祭りが開催され、毎年多くの人で賑わっています。桜えびは、生・素干し・釜揚げとして出回りますが、生を使ったかき揚げは絶品です。（食の宝庫静岡の食材恐るべしですね。）



蹴鞠（けまり）好きな 真田幸村

榛原支店

戸倉 康祐

# 土の章

…地域の情報

皆さん、年末年始はどのように過ごす予定でしょうか？お正月と言ったら、やっぱりお雑煮です。皆さんの家にはどのような雑煮があるのでしょうか。地域によって様々なお雑煮があると思います。今回は遠州のお雑煮についてお話ししたいと思います。遠州の中でも、家庭によって若干の違いはあるのですが、全地域に共通しているのは、かつおだし、そして醤油で味付けをすること、また、お餅は焼いていない角餅です。そして、かつおぶしと青のりをかけるのも遠州の全地域の共通です。そう、遠州は餅を焼かない地域がほとんどなのです。このような食文化になったのは、二つの理由があると言われています。一つは、温暖で農作物が一年中何でも採れるので保存の必要がなかったこと、もう一つは、畑仕事に多くの時間を費やしたので、料理にかけられる暇がなかったことです。さて、具材ですが、里芋、大根、水菜が一般的です。水菜は菜を名にかけて、「名を上げる」↓出世するに繋がることから縁起を担いで入れられます。また、浜名湖以西では、油揚げを入れます。これは、お雑煮に油揚げを入れる東三河と昔から交流がある為です。



青のりと鰹節をかけた遠州地方のお雑煮

ああ、早くお正月にならないかな（笑）

一本でも折れない 毛利元就

浜松支店

吉山 博晃