



# くろちゃんだより



こんにちは、可児地区担当の大野です。

新緑が綺麗な季節になりましたね。今年のゴールデンウィークは緊急事態宣言の中でしたが、皆様はどのように過ごされましたか？ 私は普段なかなか手をつけない庭仕事に励んだり、子どもたちとトランプやお散歩、家庭でゆっくり過ごしました。緊急事態宣言が延長され、まだまだ今までの日常が戻ってきませんが、笑顔と元気を忘れず過ごしていきたいです。

皆様の元気なお顔を拝見できる日を楽しみにしています!!



美味しいものを楽しい気分で!



☆Onにぎらず!!・・・にぎらずに具材をオン!

たくさん出来て、見栄えも良いから楽しくなりますよ!

<材料>お米1合分(4本・カット後24個)、焼き海苔2枚  
<作り方>

- ①焼き海苔を半分にカットする。
- ②ラップの上に焼き海苔を横長に置き、巻き終わり(奥)を少し空けた状態で薄くご飯を乗せる。
- ③手前からクルッと巻いて棒状にする作業を、本数分繰り返す。巻きずしのようにギュッと巻かなくて大丈夫です。(“にぎらないおにぎり”なので)
- ④包丁の刃をキッチンペーパーで挟んで濡らし、長さを6等分にカットする。
- ⑤断面を上にして器に盛り、ラップをはめた指先で断面を軽く押さえて少しだけくぼませる。(具材の安定感を上げる為ですが、ご飯が多すぎたり、ゆるすぎると崩れやすいので、その場合は押さえる作業は省略して下さい。)
- ⑥お好きな具材をちょこっとずつ乗せて、出来上がり!



参考:フックパッドレシピ

ガスで炊いたご飯は、冷めても美味しいので、お弁当や再加熱にもピッタリです。強火ですばやく炊くのでデンプンを十分に糊化させることができます。十分に糊化が行われたご飯は、冷めてもおいしさが損なわれにくいのが特徴です。炊飯モードのついたガスコンロでも簡単に美味しいご飯が炊けますよ



くろちゃん米、あご出汁のご注文お問合せ  
tel:0572-26-8561(担当 仙石)

## 免疫力はどうあげる?

免疫力を高めるのは、副交感神経と高体温・高酸素です。副交感神経とは、休憩しているときに作用するものです。一方で、交感神経とは緊張しているとき、興奮しているとき、ストレスがかかっているときに作用します。つまり相反する作用のバランスを整えることが免疫力UPのポイントになります。

①酸味、苦味、辛みのある食材を取る

- ・疲れを感じているなら酸味
- ・イライラしているなら苦味
- ・身体が冷えているなら辛味



②体温を温める食材を取る

- 食材例)大根・人参・かぼちゃ・ごぼう・ねぎ・生姜・卵・ニンニク・味噌・チーズ・りんごなど

③腸内環境を整える

- 食材例)キムチ・ヨーグルト・納豆・味噌等の発酵食品

④入浴習慣-体温+4度のお湯に10分浸かる

⑤睡眠のリズムを整える

⑥笑う

笑うと「NK(ナチュラルキラー)細胞」が活性化されます。このNK細胞は白血球の一種で、がん細胞や細菌に感染した細胞を死滅させる力があります。

⑦のんびりしすぎない

のんびりし過ぎることによって副交感神経が過度に優位な状態は良くないです。免疫力は副交感神経と交感神経のバランスが大鍵になります。

参考:安保徹の免疫力を上げる45の方法



## ストレス危機どう乗り越えるか

JAXA宇宙飛行士 野口聡一さんのアドバイス

「先輩の飛行士から言われたのは、きょう1日目、2日目と数えないほうが良いと。あと100日とか50日とか、まだあとこんなにある、先が見通せないと思ってしまうと、非常に1日1日がつらくなる。あまり構えずに、その日1日乗り切れば良いぐらいから始めるのがいいかなと思います。」

- 一日一日を乗り切る
- 大切な空間や時間を互いに尊重する
- 全員の不満を均等に

誰かだけ不満を下げると、ほかの人にしわ寄せがくるので、それを、ある意味 均等に。家族も同じことだと思いますけれど、特定の人不満を多く抱えている状態にならないようにしてあげるの、気配りのうえでは大鍵なことかなと。」

NHKストレス危機をどう乗り越えるより







## ももちゃんの暮らしきらめく豆知識!

### 植物の力...部屋の中に植物を

#### ① リラックス効果(心理生理的効果)

植物が目に入る環境下で、人の脳波からアルファ波が増幅される。アルファ波は血圧を低下させ、筋肉の緊張をほぐし、リラックス状態にさせてくれます。



#### ② 目の疲れを癒す(視覚疲労緩和効果)

植物を眺めると視覚疲労が解消されるので、パソコン作業が多い方は、観葉植物を身近なデスクに置いておくといいですね。



#### ③ 快適な湿度調整(温熱環境調節・快適性向上効果)

観葉植物は葉から水分を放散し快適な湿度に調整してくれます。これを蒸散作用といいます。

植物が放出する水分は完全な蒸留水なので雑菌のないクリーンなものです。

この蒸散作用は乾燥しがちな場所でのドライアイを軽減してくれます。

#### ④ 森林浴効果(健康物質フィトンチッド放出効果)

フィトンチッドという樹木から発生している成分は殺菌力や消臭効果があるとされます。



#### ⑤ モチベーションアップ(知的生産性の向上)

植物は、光合成で二酸化炭素を吸収し、酸素を増やしてくれています。その過程で有害物質(ホルムアルデヒド、トルエン、アセトン)を吸収します。マイナスイオンを出し、塵やホコリを除去するので、呼吸が落ち着き、気分が晴れ集中力も大きく変わってきます。

#### ⑥ ストレスの軽減

植物の成長を見る嬉しさ、植物に触れることで得られる独特の元気と優しい気持ち、植物には人を癒す働きがあります。



#### <空気清浄効果が報告されている観葉植物の例>

アンズリウム ベンジャミン ポトス スパティフィラム  
マランタ シンゴニウム ヘデラ アレカヤシ ドラセナ  
サンスベリア クズマニア

## 二酸化塩素で 菌・ウイルス・ニオイ撃退!!

Iwatani 国際株式会社

## パナラウムケア 販売中

1個2,000円 (税別)

問合せ先 0572-55-2169 担当 中山



## ◎くろちゃん川柳倶楽部からのお知らせ

### 春:「花」をテーマにした川柳募集中

「川柳はお風呂で一句  
トイレで一句 食後に一句  
寝る前に一句 心のゆとりが生まれます。」



<応募先> 葉書又はfaxをお願いします。

「氏名・住所・年齢・電話番号」をご記入の上  
〒509-5122 土岐市土岐津町土岐口705-4  
石黒商事(株)東濃エネルギーセンター  
くろちゃん川柳倶楽部 担当 三浦・井戸

☎ 0572-55-2169 fax 0572-55-2173

<春の川柳応募締切> 令和2年5月末日(当日消印有効)



#### ○4月に届いた素敵なお作品紹介

花見時 令和二年の 静けさよ 伝書鳩さん  
春爛漫 新型コロナが 邪魔をする 晴美さん  
爺ちゃんの デコをかすめて 散る桜 KGさん  
散歩道 名なき花咲き ほっこりす ころろさん  
庭先の 藤の香りに ひと呼吸 千代女さん  
小さな鉢 冬中母が育てた バラの枝 ケイさん

今年は皆でお花見はできなかつたけれど川柳でお花見気分になりました。桜の季節も終わりいよいよ、カーネーション薔薇、菖蒲など母の日や子どもの日に馴染み深いお花が登場してきました。

また夏の花苗を植える季節となりました。苗を選ぶときは茎が太く、葉の元気そうなものを選ぶと良いそうです。



#### 離れていてもつながる! 「ビデオ通話アプリ」紹介

- ①「LINE(ライン)」多くの人が使っている無料通話&ビデオ通信の決定版。
- ②「Facetime「フェイスタイム」」Appleの製品に標準搭載されているビデオ通話アプリ、手軽に使える。
- ③「zoom(ズーム)」面倒な登録いらずで簡単に使える最大100人でビデオ会議から友達同士のオンライン飲み会まで対応できる。「バーチャル背景」も特徴。
- ④「Skype(スカイプ)」は、スマホ・PCから、ゲーム機のXbox One、スマートスピーカーのAlexa(アレクサ)まで、さまざまな機器に対応する、高い機能性と使いやすさを兼ね備えている。
- ⑤「Google Duo(グーグルデュオ)」は電話番号があれば直ぐに利用可能、シンプルで信頼性が高く、AndroidおよびiOS スマートフォン、タブレット、スマートデバイス、ウェブでの利用に対応しています。

Playストア・app(Info)情報参考



暮らしにエネルギーを、街に笑顔を



石黒商事(株) 公式インスタグラム始めました!

テイクアウトをやってみえるお店を紹介しています

[https://www.instagram.com/ishiguro\\_inc](https://www.instagram.com/ishiguro_inc)

