

# 向日葵

～ひまわり～

発行/ビジネスグループ(株)  
旭川市7条通13丁目59番地  
TEL 0166-23-7777  
FAX 0166-23-8989  
http://www.busetgroup.com/

◎スタッフ紹介キャンペーン継続中です！ ◎朝晩の冷え込みに注意しましょう！  
◎引越・移転作業に就いていただく際には、カッターナイフ・ラバー付軍手・マジックを忘れずに！

## 食と健康の雑学

八戸営業所所長 野呂 修司

皆様、お元気ですか？日々のお勤めお疲れ様です。

暑かった夏はもう終わり、大分過ごしやすくなりました。今回も、受け売り雑学をウイキで調べました。季節的に食と健康に関するもので、お役に立てる物もあります。良かったら参考にして下さい。

■血液汚れには大根おろしが効く  
血液で衣服が汚れてしまった時には大根おろしが便利です。

まず大根おろしを用意し、ガーゼで包みます。そして汚れている所に当てます。すると、大根おろしに含まれているジアスターゼという成分がたんばく質を分解して汚れを落ちやすくしてくれます。汚れを落とす際は、鮮度が良い物を使うようにしてください。

■ポテトチップスは冷凍すると劣化しづらい  
食感を残したまま保存するには、密封できる袋に入れて冷凍庫で保管します。

ポテトチップスは湿気に弱いので、湿気が無く乾燥している冷凍庫が保存場所にぴったりです。水分量が殆ど無いポテトチップスは、冷たくするだけで凍らないのでご安心下さい。

■貧乏ゆすりは健康に良い  
足を揺らすことで血行が良くなり、体温が上昇します。体温が上がると免疫力も上昇するため、健康に良いと言われます。

座って足を揺らすだけでとても簡単なので、健康になりたい方はぜひ日常生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

ただし、貧乏ゆすりで音を立てたりするのは周りの方に迷惑になりますので、なるべく一人の時にしましょう。

■あくびは上唇をなめると止まる  
あくびは自然と出る物なので出てしまうのは仕方がないのですが、やはり状況によっては失礼な態度に取られてしまいます。あくびが出そうになつた時は、上唇を少しだけなめてみて下さい。不思議とあくびが止まります。

人前で舌を出すのが嫌だと感じる人は、上あごをなめてもOKです。

■しなしなの野菜はお湯で洗うと復活する  
葉菜類の野菜は冷蔵庫に入れておくと水分が飛んでしなしなになってしまいます。そういう時はお湯で洗うと復活します！野菜は熱を感じると水分を吸収しようとして気孔を開き、そこから水分を取り込み失われたみずみずしさを取り戻します。

■手についた魚の臭いは蛇口に触れてから水で洗うととれる  
手についた魚の臭い、洗っても落ちにくいですね。そういう時は、手を洗う前に蛇口に触れること。すると雑菌と鉄イオンが反応して臭い

が消えてしまいます。他にもお酢やレモン果汁で手を揉むとクエン酸が雑菌を分解して臭いを消してくれます。

次は雑学クイズです。  
○肉の焼き加減を表す言葉は次のうちどれ？  
①グリーン②レッド③ブルー  
答えは③ブルー

「レア」「ミディアム」「ウェルダン」などは聞いたことがあるという方も多いと思いますが、お肉の焼き加減は段階が細かく分けられており、なんとその数10段階！  
中でも表面だけをサツと焼いた、ほぼほぼ火が通ってない状態を「ブルー」と言います。

○「おかき」と「せんべい」の違いは？  
①原料②歯ごたえ③大きさ  
答えは①原料

使用する米の種類が違います。「おかき」には粘り気のあるもち米、「せんべい」には粘り気の少ないうるち米が使われています。

○たくさんある食べ物の中で、唯一腐らない物があります。それは何でしょうか？  
答えは「はちみつ」

はちみつは糖分が高く、中に含まれる水分量が少ないことから菌が生きられず、腐らないと言われています。

○秋に実る「ぎんなん」はたくさん食べない方が良く、とされています。なぜでしょう？  
答えは「中毒症状を起こすから」  
ぎんなんにはメトキシピリドキシニンという有毒成分が含まれており、嘔吐や手足の震えを引き起こすと言われています。また、生で食べると食中毒の危険もあります。食べる際は

くれぐれも気を付けましょう。食べて良い目安は、大人なら10個程度、子供なら5個程度です。  
私事ですが、中学生の頃たくさん食べた覚えがないのに、口の中が泡になり手が痺れた事があります。  
ではまた今度！



## 編集後記

あの暑かった夏は一体何処へ?!と云うくらい気温が下がってきましたね。北海道はすっかり秋らしくなってきた、山の方は少しずつ色が変わってきています。去年のこの時期はまだ残暑で暑かったような記憶があるので、今年は特に秋が来るのが早く感じています。先日、札幌に帰省した時に大好きな札幌ラーメンを食べてきました。やはり慣れ親しんだ札幌ラーメンは美味しい!その後石狩のコストコにも行ってきました!久しぶりのコストコにテンション爆上がり!ケーキやパン、ピザなど買い込んで大満足!お米の不足もあって色々買い込んでしまい、我が家の冷凍庫はパンパンになりました(笑) (M)

## 給与支給日 (前払い)

・支給日  
毎週第五営業日  
※祝日や連休がある時はご注意ください。

10月の前払い支給日						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	④	5
6	7	8	9	10	⑪	12
13	14	15	16	17	18	19
20	⑳	22	23	24	㉕	26
27	28	29	30	31		



朝晩の寒暖差で体調を崩さないように気を付けましょう!  
日没時間が早くなってきましたので、早めのライト点灯を心掛けましょう!