

フォレスト・ニュース

No 3 (不定期発行)
平成 13 年 6 月 1 0 日



坪井の森は自然でいっぱい!

今年の3月・4月は、フォレスト若松の周辺に、山菜採りの人たちが大勢来ていました。ここは昔からの自然林なので、様々な種類の植物が共生しているのです。

山菜に詳しくない都会育ちの管理人は「あ～あ、もっと知っていたらなあ」と残念に思うことが、しばしばでした。でも、タラの芽だけはわかったので、この春はテンブラにして、自然からのおすそわけにあずかったのです。

それから、4月・5月にかけて、うぐいすとかキジがさかんに鳴いていたこと、気づきました? うぐいすは皆さんすぐわかるでしょうが、キジはどうでしょう「キジも鳴かずば撃たれまい」なんていうことわざ(古い!)にもありますが、「ケーン、ケーン」という金属的な独特の鳴き声です。

それからこの春は、家のすぐ裏で、野うさぎとも遭遇しました。まさに“脱兎のごとく”すごいスピードで走っていきました。大きさもペットショップなどで見かけるウサギより、ひとまわり以上大きかったです。

皆さんも、たまには森の中を散歩して、自然ウォッチングなどいかがでしょう。



冬から春へ・・・季節のいとなみ


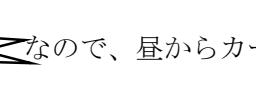
管理人、クローバーのタネをまく

冬がすぎ春から夏にかけては、新緑の美しい季節です。でも、管理人にとっては、取っても取っても生えてくる雑草との戦いの日々でもあります。ここはまわりを森でかこまれているので、風景は良いの

ですが、雑草の生え方もすさまじいものがあるのです。除草剤は、環境に良くないので使いたくありません。

そこで、実験的に南面にクローバーのタネをまくことにしました。クローバーは繁殖力が強いので、他の背の高い雑草類が生えにくくなる、と聞いたからです。今、ちっちゃなクローバーの葉が、少しずつ土から顔を出し始めています。

~~~~~ “すだれ” のおすすめ~~~~~

夏の陽射しが  あっち  なので、昼からカーテンを閉めてしまう人へ

あつくなってきましたネ。

日当たりが良い、ここフォレスト若松ですが、それがゆえに夏の太陽も遠慮なく差し込んできます。

そこで提案ですが、日本の伝統「すだれ」をかけてみるのは如何でしょうか。中からカーテンを閉めるより、窓外で陽射しをシャットアウトした方が、ずっと効率が良いそうです。しかも、すだれは風を通しますので、涼しいし、外からの視線も避けることができ、一石二鳥。クーラーの省エネにもなりますね。買いに行くのが難しい方は、こちらでまとめて買って来ますので、添付の申込書に記入し、ポストに投函しておいて下さい。尚、代金はお店で購入してきた金額(1,500円弱 - つり金具・すだれをあわせて)を請求させていただきます。ご自分で買う場合は、新西友2Fかテルウェルホームセンターにおいてあります。

病気のときは遠慮せずに・・・ネ!

時々、「昨夜、急に具合が悪くなったので、お医者さんを教えて下さい。」と言ってくる学生さんがいます。管理人は、その時の本人の様子を見て病院に付き添って行ったり、軽い場合は、場所を教えるだけのこともあります。

体調をくずした時は、どうか遠慮やがまんをしないで、すぐに管理人の方に言って来て下さいね。特に、ふらつくほど具合の悪い時にムリをしたら、病状を悪化させてしまいます。

それから、一番心配なのは、試験の最中に具合が悪くなることです。勉強が深夜に及んだりするので、体調もくずしがち。カゼもひきやすくなっています。

そんな時のちょっとしたコツ。試験の一週間前からは、特に食生活に気を付けましょう。ビタミンCを取ると免疫力が高まるので、野菜や果物を多めに取ると良いです。どうしても忙しくて、時間のとれない人は、ビタミンCの錠剤をおすすめします。(ただし、価格の安いものは、合成の、質の良くない材料でできていることが多いので、あまりおすすめできません。薬効を期待するなら、幾分高価なものになりますが“天然型ビタミン”という表示のものを選びましょう。)

最後にもう一度、「困った時は、管理人に相談すること。」遠慮は禁物です。

今の世の中 何てこわい・・・

先日、電車の中で「つめてくれませんか」と言ったばかりになぐられて、若い命を散らされた事件がありました。犯人も捕まえてみれば、ごく普通の青年だったようです。

皆さんは一体これをどう感じましたか？他人に声をかけることすら恐ろしい時代なのだ、と思われましたか。

管理人は、とっさにこれからの世の中、子供たちの食生活からすぐにでも変えないと大変なことになる、と直感しました。

実は、人間というのは食のあり方次第で、狂暴にもなるのです。こうした“食”についての調査は、アメリカの方がずっと進んでいて、“犯罪栄養学”という分野すらあります。そして「栄養と犯罪行動」というレポートを発表し、凶悪犯の検査実例を示して警鐘を鳴らしています。

また、日本に於いてもネズミのエサに清涼飲料水を固形化したものをとらせ続けた結果、「ネズミが狂暴になった」というデータも出ています。

砂糖や肉のとりすぎ、スナック菓子やインスタント食品の多食は、情緒不安や健康状態の悪化を招きます。かといって、決してこれらを否定するものではありません。要は、食事を足し算、引き算と考えて、あまり良くない食事をしたら引き算となり、次に良いものを足して行って、プラスを少しでも多くすればいいのです。

良いものとは・・・いつもしつこいようですが、ご飯にみそ汁、魚（特に小魚、しらすやにぼしなどと簡単）緑黄色野菜等です。一人暮らしでは、一番とりにくいものですね。

これからはどしどし、簡単に“足し算の食生活”ができるコツをお教えしたいと思います。そして、心身ともにすこやかな学生生活を応援したいと考えています。

ともかく野菜から

管理人が食事の献立を考えると、まずはどれ位野菜をとることができるか、ということからメニューを考えはじめます。

それさえ決まれば、あとは簡単。不思議とバランスの良い、満足感のある食事内容になります。野菜をとるのをちょっとおっくうに感じている人、とりあえずサラダをおいしく食べてみませんか。

サラダをランクアップさせるのは、何とんでもドレッシング。

色々ためして、我家は今のところこれが一番気に入っています。好みのドレッシングさえ見つかれば、サラダが大好きになれますヨ。

レタスやきゅうり、セロリなどを洗ってタッパー等に入れ、（タッパーを洗うのがめんどろかったら、ビニール袋の中に入れて）冷蔵庫にしまっておきます。忙しくて買って来たものですませようという時でも、サラダを添えたらずいぶんちがいます。“おっくうがらずにチョピリ努力”が健康生活の決め手ですヨ！



ピエトロ・ドレッシング

甘いトマトを食べるには

夏になると、ビタミンたっぷりで、甘くておいしいトマトが食べたくありませんか。冷たくひやして塩をふったら最高！でも、時々“スッパ〜”のにあたるとがっかりしてしまいます。そこで、確実に甘いトマトを見分ける方法をお教えしましょう。

それは、トマトのおしり（ヘタの反対側）を見て、その中心にうすくて白い星の形のようなスジがあるものを選ぶことなんです。

トマトは、最近「リコピン」という発ガンを抑制する成分が含まれているのがわかってきました。外食ばかりで、ビタミン不足の人は、トマトを食卓にそえてみましょう。



シングルクッキング

(1) 簡単で、お腹も満足の親子どんぶり

(材料) 玉ねぎ半個
肉（鳥でも豚でも）50g
卵 1個
しょう油, さとう, 酒

- ①小さいナベに玉ねぎをうす切にしたものと肉を並べ、水をカップ半分位加えて煮る。
 - ②さとう、しょう油、酒を少しずつ入れて、好みの味に調整して肉を加えてから更に煮る。
 - ③溶き卵をまわしかけ、煮すぎないうちに火を止める。
- あったかご飯の上にパツとのせ、ほかほかのをいただきます。

(2) まったく手間いらずのみそ汁

(材料) えのきダケ 1/4袋
みそ
ダシの素

- ①えのきダケは水でさっと洗い、根もとの石づきを切り落とし、横半分位に切る。くっついていいるところは、バラバラにほぐす。
- ②お湯を鍋でふっとうさせ、ダシの素、みそをとかしいれる。そこに①を入れたらでき上がり。

<おまけ>

残ったエノキは・・・

豚のバラ肉（またはシャブシャブ用肉）をエノキひとつまみをまとめて、クルリとまく（これがけっこう簡単にまける）いくつか肉まきエノキをつくったら、皿に並べ電子レンジにかけ、肉の色が白く変わったらでき上がり。（個数によって調理時間は違うが、約1〜2分位。裏を返してもう一度加熱）

ポン酢をサッとまわしかけていただきます。

さっぱりとした一品。

