



コスモ情報



こんにちは！今年も暑い夏がやってきました。

毎年増加している熱中症。室内でも意外と汗をかいているものです。

仕事が忙しいとなかなか忘れがちですが、

こまめに水分を補給して夏を乗り切りましょう。

夏におすすめの飲み物

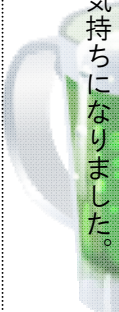
毎日お仕事お疲れ様です。暑い日が続いておりますが、皆様は元気にお過ごしでしょうか。暑さに加え、のどが渇くことも多い季節となってきましたね。水分補給を目的とするのならば、スポーツドリンクや水が良いといわれています。

…ですが、それ以外にもさっぱりする飲み物があるのをご存知でしょうか？

夏を乗り切るためにオススメの飲み物、それは「うす茶糖」です。

これは風味豊かな抹茶にグラニュー糖を加えたもので、ひんやり冷たい水に溶かして飲むものです。ほんのりと甘く、抹茶のスッキリとした後味が特徴です。お茶の名産地である静岡ならではの飲み物であるといえるでしょう。

ちなみに私は一時期東京に住んでいたのですが、うす茶糖どころかお茶もあまり見かけず、寂しい思いをしました。飲食店でもほうじ茶を出していたり事が多かったのです。ですが、静岡に戻ってくるとあちこちでお茶が使われており、お茶の盛んさを改めて実感すると同時にホッと懐かしい気持ちになりました。



話がそれましたが・・・うす茶糖は美味しいだけでなく、静岡ならではの抹茶の風味も味わえる一石二鳥の飲み物なのです。

さらに水に溶かす以外にも、かき氷にかければ体にも良く夏にピッタリのおやつになります。他にも牛乳と混ぜて抹茶オレ風にしたたり、水割りと混ぜてカクテル風にしたたりと様々な楽しみ方があります。

このうす茶糖、全国の方にオススメですが、静岡県民ならふるさとの味がするはず。ぜひ暑い夏の友にしてみてもいいですか？



(文・山田)

“ちょっと”良いもの

ここ最近、少し上向きかける兆しが見え始めた経済事情もあいまって、日用品を“ちょっと”良いものに変えてみる人達が増えているようです。塩やしょうゆなどの調味料を少し高価なものに変えてみたり、シャンプーや洗顔料などを少し良いものにしたたり、少し高級なお茶やコーヒーでリラックスしてみたり、ティッシュペーパーやトイレットペーパーを肌触りの良いものにしたたり。高価なブランド品を買ったり、あらゆるものを高級品にしたたりではなく、普段使っているものを数十円、数百円というあまり負担にならない程度ほんのちょっと良いものに変えてみるだけで、気分転換になったり、贅沢な気分を味わえるそうです。皆さんも“ちょっと”良いもの、やってみませんか？ (文・大木)

熱中症について

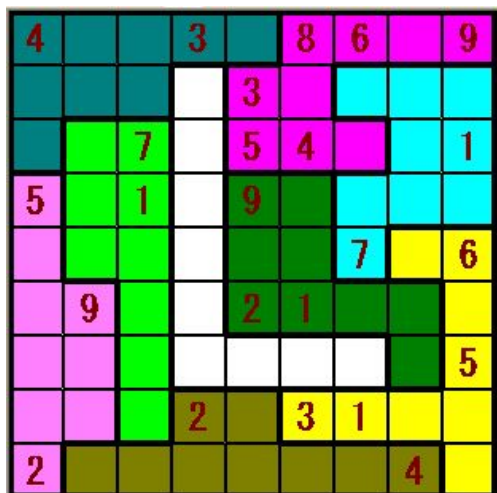
熱中症という言葉、今では当たり前のように使われ、熱中症対策グッズも、食品から物まで幅広く売られています。私が子供の頃、だいた 20 年前くらいですが、熱中症なんていう言葉は聞いた事がないように思います。親からも熱中症に気をつけろなどと言われた記憶はありませんし、学校の体育の時間などでも、熱中症防止の為水分を小まめに取るように、などと指導を受けた記憶はありません。むしろ、小中校時代は教室にエアコンなどありませんでしたし、体育はもちろん普通の授業でも、かなり暑い中授業を受けていた記憶がありますし、授業中に飲食するなどもってのほか、といった空気だったと思います。

ここ 20 年ほどで何か大きな変化があったのでしょうか？分かりませんが、とにかく水分をまめに取る事と、汗を蒸発させやすい服装をする事、この二つだけで大分熱中症予防になりますので心がけたいです。 小西


カビに注意!

じめじめとした梅雨の真っ只中ですが、この時期注意したいものの一つにカビがありますね。カビと一言で言ってもその種類は 1 万 3 0 0 0 種類以上あると言われおり、麴やチーズに生えている物などの食べても大丈夫なカビがほとんどで、実は人体に害を及ぼすカビは 1 % 未満しかいないようです。だからと言って油断は禁物で、カビの生えている食品というのはカビと共に大腸菌や病原菌が存在していることが多く、むしろこちらのほうが危険みたいです。後はよくある間違いで、カビの部分を取り除いて食べてしまう方がいますが、これも見えない菌糸が全体に行きわたっている事が多いのでほとんど意味がないそうです。好き好んで食べる方はいないと思いますが、少しでもカビの生えている食品には手を出さないほうが賢明のようです。

(文・池ヶ谷)



- 1) 空いているマスに 1～9 までの数字のどれかひとつを入れて下さい。
 - 2) 「縦の列・横の列・同一色のブロック」のいずれにも 1～9 までの数字のどれかひとつが入ります。
 - 3) このとき同じ列や同じ色のブロックの中では数字が重複してはいけません。
- ★ 回答を記入して下記へ F A X (料金無料) して下さい。
正解した方に素敵なプレゼントを差し上げます。

F A X  (0120) -02-5554

ご意見・ご要望などお寄せ下さい。

～お問い合わせはこちらまで～

株式会社 コスモ情報機器

〒420-0885

静岡県葵区大岩町 1-25

TEL 054-209-1919

FAX 054-209-0151



皆様の声を
お聞かせ下さい!!

<編集 瀧口>