

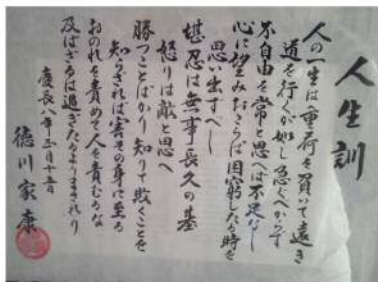
どげんき通信

第 35 号
平成 26 年
(2014 年)
6 月 1 日発行



子供と遠足で

皆さんお元気ですか！
店長の鏡です。最近はい
だいぶ日中熱くなりま
したね。暑くなると、
心配事がたくさんでて
くるのでちょっと困り
ます。たとえば、食中
毒。細菌の繁殖が急激
に増えて、危険性が高
まります。お弁当も細
心の注意を払ってお届
けしなければいけませ
ん。保冷剤や車両内の
温度管理と、心配事は
かなり増えます。今年の
夏もしっかり乗り切っ
ていきます！



徳川家康の人生訓

先日、配達先のお客
様のお宅で、徳川家康
の人生訓という書を額
に入れて飾っていたの
で見せていただきました。
その内容も、「人の
一生は重荷を負いて遠
き道を行くが如し急ぐ
べからず」との書き出
しでした。奥が深いで
すね。徳川幕府が三百
年続いたのもうなづけ
ます。そんな時の天下
人にゆかりの深い豊川

で仕事ができることを誇
りに思います。
ところで、五月三十日
に長男の親子遠足へ仕事
の合間に参加しました。
赤塚山公園で子供とお弁
当を食べました。親子で
お弁当を外で食べるの
は、初めてだったので、
とても楽しかったです。
仕事も忙しく、子供や家
族で遊びに行くことがで
きませんが、「人の一生は
重荷を負いて遠き道を行
くが如し急ぐべからず」
と徳川家康も言っている
ので、あせらずぼちぼち
家族と遊びに行こうかと
思っています。しかしし
うちの天下人（嫁さん）
が怒りますので、さっそ
く家族サービスの計画を
考えます！

あめふり

作詞 北原白秋
作曲 中山晋平

あめあめ ふれふれ かあさんが
じやのめで おむかい うれしいな
ピッチピッチ チヤップチヤップ
ランランラン

かけましょ かばんを かあさんの
あとから ゆこゆこ かねがなる
ピッチピッチ チヤップチヤップ
ランランラン

あらあら あのこは ずぶぬれだ
やなぎの ねかたで ないている
ピッチピッチ チヤップチヤップ
ランランラン

かあさん ぼくのを かしましょか
きみきみ このかさ さしたまえ
ピッチピッチ チヤップチヤップ
ランランラン

ぼくなら いいんだ かあさんの
おおきな じやのめに はいつてく
ピッチピッチ チヤップチヤップ
ランランラン

歌詞に登場する「じやのめ」は蛇の目傘。中を白、その周
辺を赤や黒、紺などで太く塗った紙製の傘の事で、時代劇な
どでお馴染みの傘です。安価なビニール傘が主流となった今で
はすっかり高級品です。



「健康」は血圧 147 まで??

血圧やコレステロールなど、人間ドックの健診項目に学会基準や施設独自の基準が混在していることから、日本人間ドック学会と健康保険組合連合会は4日、年齢差や男女差を踏まえた新たな「健康な人」の検査値を示した。

日本人間ドック学会の専門委員会が、受診者約150万人のうちの一定の病気にかかっておらず健康な約1万人のデータから、検査値の範囲を算定。収縮期血圧は129以下、拡張期は84以下とされた数値は、収縮期147以下、拡張期94以下となった。

今後、基準の緩和につながる可能性がある。

高脂血症の指標とされる中性脂肪は、現行基準では血液100ミリリットル中30～149ミリグラムだが、男性は39～198、女性は32～134で男女差が大きかった。悪玉のLDLコレステロールの基準値は60～119の範囲だが、男性は30～80歳で72～178、女性は45～64歳で73～183、65～80歳で84～190などと、男女とも高めだった。

調査した渡辺清明・慶応大名誉教授は「コレステロール関連の検査や中性脂肪で上限値がかなり高い結果が出た。持病がなくほかに健康上の問題がない人は参考にしてほしい」と話した。

ちょっと
脳トシ



「あん」と読む漢字を書きだして下さい。

安、杏、案、庵、餡、暗、按…特殊な読み方では行（行燈・あんどん）、塩（塩梅・あんばい）、なども「あん」と読みます。

「いん」と読む漢字を書きだして下さい。

引、院、印、員、因、淫、陰、韻、隠、飲、姻、胤、咽…など。他に殷（紀元前の中国王朝）、音（母音・ぼいん）もあります。

筍とは、ご存知の通り、竹の芽の部分です。筍は、竹に旬と書いて「たけのこ」と読みますが、その由来は、成長が早く一旬（10日間ほど）で竹に成長することから名づけられたという説と、美味しい期間（筍である期間）が約10日ぐらいいしか無いからという説があるそうです。

豊富なタンパク質や食物繊維、ビタミン類などの栄養素を含みながら低カロリーでエネルギーが少ないため、ヘルシーなダイエット食品としても熱い視線を集めています。

旬の食材

「筍（たけのこ）」

発行・お問い合わせ

宅配クック 123 豊川店

56-3005

56-3006



ご意見・感想等もお待ちしています。宅配クック123 豊川店をよろしくお願いたします。



6月19日(木) 夕食♪
黒毛和牛の牛すき煮弁当