



グループ通信

発行／ふれディアグループ本部 編集部

〒351-0022 埼玉県朝霞市東弁財1-3-4

朝霞駅駅前ビル8F

全国相談窓口 ☎ 0120-116-017



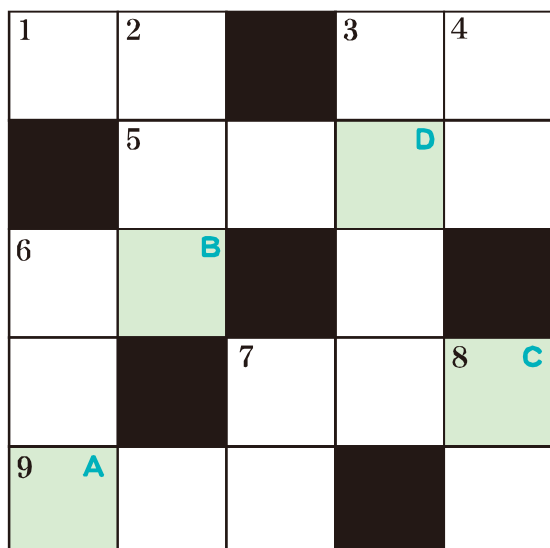
こんにちは、ふれディア通信編集部です。6月に入りましたが、ジメジメの雨の日が続いたかと思えば、梅雨の晴れ間は夏のように！ 年々、日射しが強くなっている気がして、体への負担も気になるところです。たっぷり休養を取るように、心がけたいですね。さて、湿度が高いこの時期は、食材の管理やお弁当などにも注意が必要です。そんなお弁当にも入っている脇役で、日本の食卓に欠かせない副菜と言えば…漬物ではないでしょうか。口直しとしてだけでなく、ビタミン類を多く含んでいる漬物は、実は栄養もたっぷり。冷蔵庫のない時代は、食べ物の保存についてアレコレと知恵を絞っていたようです。夏場は暑さですぐに食べ物は傷んでしまいますし、冬場は野菜やキノコなどが採れなくなります。「なんとか食品を長持ちさせなくてはならない」という切実な状況から、長期間に渡って保存が可能な漬物が生まれたというわけです。塩で漬けこんだり、発酵させたりした漬物は保存性に富むうえに、野菜をおいしく食べやすくするという点でも優れていると思います。漬物にすることで野菜がしんなりしてアクも取れて食べやすくなりますし、漬物独特の風味もとても味わい深いですね。漬物だけでご飯が食べられるという知人もいます（笑）。ところで、日本は世界にも類を見ない“漬物大国”と言われています。四季があって南北に長い豊かな土地でさまざまな野菜ができることや、高い湿度を利用してうまく発酵させられることなど、漬物文化が発達する有利な条件が揃っているんですね。2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録された時には、一汁三菜、つまり飯、汁と3つの副菜（漬物・煮物・焼き物）という日本の食文化が世界に認められ、漬物にも注目が集まりました。近年は、漬物に含まれている植物性乳酸菌が健康に良いと、再び評価も高まっています。一見、地味な存在の漬物ですが、底力がありますね！ところで、皆さんがお好きな漬物はなんでしょう。ぬか漬け、みそ漬け、かす漬け、浅漬け…など、漬け方の種類や調味料も多彩ですし、日本各地の固有の漬物も豊富です。松前漬け、野沢菜漬け、千枚漬け、いぶりがっこなど、数えきれないほど。ただし、漬物は塩分が多く含まれるものが多いので、食べ過ぎにはご注意ください。

ふれディア通信編集部

脳がイキイキ! 健康クロスワード

体内で『ビタミンA』に変換される栄養素といえば何でしょう？ **A～D**をつなげた言葉が答えです。

解答は別ページに載っています。



タテのカギ

2. 中華料理で大活躍。
蒸し料理に欠かせません。
3. 意義なし！反対もなし！
4. 故郷を意味する言葉
としても使います。
6. 梅雨入り前に訪れる
爽やかな季節を何と呼ぶ？
7. 適正量は恵みをもたらしますが、集中や過不足は問題に。
8. グロッケンやヴィブラフォンの
楽器で使用される
主な金属素材は？



ヨコのカギ

1. 暑い日に額ににじむものは？
3. 成長すると皮が落ちるのは「竹」、成長しても皮が残るのは〇〇。
5. 文化祭や花火大会
などの総称は？
6. 結婚式のドレス、牛乳、雪、
共通しているのは？
7. 腕が鳴るよね。〇〇〇に
って不足はない。
9. 海辺の掃除屋さんとして有名な白い鳥は？

