



たんぽぽ

2006/1月号 Vol. 61

熊本市田井島2-1-14
(有) 二神石油ガス
0120-378-370

あけましておめでとうございます

新しい年の幕開けです。みなさまの新年が平和で明るいものであることを願います。

まだまだ続く戦争、世界中でいつ起こるか分からない天災、弱者がいつも被害者となる人災、滅びだした日本の人口など相変わらず問題は山積していますが、同じくらいに明るい話題も。世界で活躍するスポーツ界の若者たちは私たちに希望と勇気を与えてくれます。今年はトリノオリンピック・サッカーワールドカップに日本中が熱くなるでしょう。感動を期待したいものです。

2006年星座占い

水瓶座 1/21 ~ 2/18	仕事・勉強 好調。自分の思うように進んで吉。 健康運 週一日はしっかり休養すること。 金運 計画的ならば大きな買い物でも吉。 愛情運 高嶺の花の相手にめぐり逢えるかも。	獅子座 7/23 ~ 8/22	仕事・勉強 厳しいが乗り切ると来年に弾みが期待大。 健康運 過労に注意。一人で背負込まないこと。 金運 思わぬ臨時収入が期待できるかも。 愛情運 絆を深めるチャンス的一年。
魚座 2/19 ~ 3/20	仕事・勉強 対人運上昇。この機会に人脈作りを。 健康運 意外な病気にかかる可能性が。節制を。 金運 交際費がかさむが後に数倍となって返る。 愛情運 独身は結婚を暗示。既婚者は絆が強まる。	乙女座 8/23 ~ 9/23	仕事・勉強 運勢上昇。チームワークがツギを呼ぶ。 健康運 油断禁物。カゼは万病の元。ダイエット吉。 金運 細かな出費はあるが大筋良好。 愛情運 雨降って地固まる。誠実な態度を貫くこと。
牡羊座 3/21 ~ 4/19	仕事・勉強 挑戦よりも今のスタイルを守って吉。 健康運 俗説に惑わされず正しい知識を持つこと。 金運 本、映画、試験、資格。自分への投資を。 愛情運 恋よりもフレンドリーな雰囲気大切に。	天秤座 9/24 ~ 10/23	仕事・勉強 飛躍の年。前半に新しい事を始めると吉。 健康運 ストレスを抱えこむと後半体を壊す可能性。 金運 支出増えても行動制約する必要なし。 愛情運 出会い、結婚の好機。積極的に振舞うこと。
牡牛座 4/21 ~ 5/21	仕事・勉強 後半から運勢は大幅にアップ。 健康運 過信は禁物。定期健診を欠かさずに。 金運 見栄のための出費は全く無意味です。 愛情運 後半にツギが。出会いも期待できる。	蠍座 10/24 ~ 11/22	仕事・勉強 じつと我慢の年。独立開業は来年以降に。 健康運 健康には恵まれる。 金運 乱降下。来年以降危機があるかも。 愛情運 チャンスは後半集中。積極的に。
双子座 5/22 ~ 6/21	仕事・勉強 好調。案ずるより生むがやすし、という年。 健康運 適度な運動が健康を守る。規則正しく。 金運 レジャー運吉。ケチらず楽しもう。 愛情運 好調だが既婚者は我慢しないと家庭崩壊。	射手座 11/23 ~ 12/21	仕事・勉強 変化を求める気持ち大。勇気を持って。 健康運 ストレスの溜まる年。胃腸を大切に。 金運 無駄を省き、地道に貯めること。 愛情運 感謝を忘れずに。既婚者は厳しい一年に。
蟹座 6/22 ~ 7/22	仕事・勉強 成功のカギは人間関係。相手に譲る心を。 健康運 早く帰宅し楽しい夕飯。栄養バランス大事 金運 意外なところで出費。宝クジは遠方購入吉。 愛情運 一緒にいてホッとする人が最良のパートナー。	山羊座 12/22 ~ 1/20	仕事・勉強 雑音に悩まされる。外野に振り回されないで 健康運 睡眠不足は大敵。自然の空気を吸うように 金運 交際費で出費かさむ。収支のバランス大事 愛情運 恋人夫婦共に更に絆が深まる。

1月

今年もよろしくね チュッ!

今年戌年だワン!!!

わんこの名前 ランキング

- 日本
 - 男子(犬) 1位 チョコ 2位 レオ 3位 マロン 4位 ラッキー 5位 チビ
 - 女子 1位 もも 2位 ナナ 3位 ハナ 4位 ベル 5位 ラブ
- アメリカ
 - 1位 Max マックス 2位 Jake ジェイク 3位 Buddy バディ 4位 Bailey ベイリー 5位 Sam サム
- イギリス
 - 1位 Sam サム 2位 Spot スポット 3位 Pip ピップ 4位 Duke デューク 5位 Piper パイパー

「どんどこ」日本の各地に伝わる小正月の行事の火祭り。地方によって呼び名も「とんど」「どんどこ」「左義長」など様々ですが熊本では「どんどこ」と呼ばれています。いずれも門松やしめ縄などを燃やして神を送りその火で焼いた餅を食べ一年

の無病息災・五穀豊穡を祈ります。書初めも一緒に燃やしその上達を願うことも。ももとは神事から始まった祭りですが、今はその意味合いも変化し、子供たちと地域が触れあう交流の行事として定着しているようです。

豚バラ肉と大根の白味噌仕立て

バラかたまり肉...400g 豚肉の茹で汁...2カップ
白味噌...100g 酒...1/4カップ 牛乳...大2
昆布だし汁...2カップ 大根...半分 塩...小1/2
コンニャク...1枚 *大根は聖護院がよりオイシイ

揚げうどん鍋

ゆでうどん...3玉 ネギ、白菜、エノキなど
あさり貝...400g エビ...8尾 めんつゆ
小麦粉 揚げ油

- 鍋に豚肉と4カップの水、酒を入れあくをすくいながら約40分煮る。ゆで汁の中でさまし、ひと口大に切る。茹で汁はとっておく
- 大根は大きめの一口大に切り、下ゆでする
- コンニャクも一口大に手でちぎり下ゆでする
- 鍋に豚汁の茹で汁と昆布だし汁を合わせ、大根豚肉、コンニャクを入れて火にかける。煮立ったら火を弱め味噌、塩を加え、大根に味がしみたら牛乳を加える。最後に小ネギをちらす。



- うどんはよくほぐし、小麦粉をまんべんなくまぶし、170度の油でからりと揚げる
 - あさり貝は砂を吐かせてよく洗い、エビは茹でる
 - 土鍋にめんつゆを入れ、指定の希釈より少し薄めに水を入れ、あさりを入れて火にかけ、煮立ったら中火にしてその他の材料を入れる
- *天ぷらうどん顔負けのおいしさ。具はお好みで♥

- アメリカ
 - 1位 Maggie マギー 2位 Molly モリー 3位 Lady レディ 4位 Sandie サンディ 5位 Lucy ルーシー
- イギリス
 - 1位 Trixie トリクシー 2位 Polly ポリー 3位 Jessie ジェシー 4位 Lucy ルーシー 5位 Bonnie ボニー

- 日本
 - 1位 チビ 2位 ミー 3位 クロ 4位 トラ 5位 ミーコ



たんぽぽ

2006/2月号

Vol.62

熊本市田井島2-1-14
(有) 二神石油ガス
0120-378-370

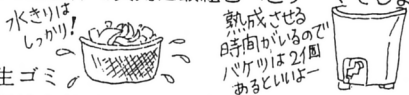
EM ぼかしで...

生ゴミ堆肥は地球を救う!?

熊本市もいよいよゴミ有料化で動いています。環境問題を考えると仕方ないのかもしれませんが、これから考えなければならないのは、いかにゴミを減らすかということ、その活用。堆肥や飼料としてかつては活用されていた生ゴミ。化学肥料や輸入飼料にとって代わった結果、どうなったでしょう? 土地は痩せ家畜は病気に、便利さの代償はとも大きいようです。自然のサイクルを考え、各家庭で国全体で真剣に取り組むべきテーマでしょう。

必要なもの

- 腐っていない新鮮な生ゴミ
- 専用密閉バケツ (残留液を抜くコックつき。ホームセンターで 2,000 円くらい)
- EM ぼかし (米糠、モミガラなどに有用微生物群と糖蜜を混和し、乳酸発酵させ乾燥したもの。ホームセンターで 500g2~300 円)

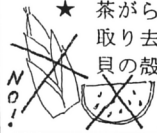


生ゴミ堆肥の作り方 (日の当たらない、暖かい所が微生物は働く)

- 専用バケツに水きりをした腐っていない生ゴミを入れる
- 上からEMぼかしをふりかける (ゴミ 1kg に対し 10~20g)
- よくかき混ぜしっかりと蓋をする
- 以上をバケツ一杯になるまで繰り返す
- 毎日、残留液をコックから取り出す
- 2週間程度で生ゴミ堆肥ができあがる

(固形物そのままの状態ではしなりし、漬物臭がある)

- ★ 夏や肉魚が多いときはEMぼかしを多目にかける
- ★ 茶がらはよく絞りを、ラップ、ホイル、楊枝等は完全に取り去る。竹の子の皮、すいかの皮はだめだが、卵や貝の殻はOK



毎日取り出す残留液の利用法 (腐敗しやすいので保存はできない)

- これは大切な EM 培養液。1000 倍に薄めて植物の液肥に。
 - 500 倍に薄めて風呂や台所の排水溝に流せば臭いやメリをとる。
 - トイレに流すと臭いと黄ばみがとれる。
 - 池や川に流せば汚染物が分解され、浄化する。
- 自分の家では使えない時は、知人、近所の人に
おすそわけしましょう。皆で使えば使えば、微生物の
働きで川や海が浄化されていきますよ!!

★ マグロのゴマ味噌漬丼 (二人分)

- マグロ...200g <ゴマ味噌だれ-砂糖...小2
味噌...大 1.5 醤油...小1 酢...大 1/2 豆板醤...小1
おろしニンニク...1片 卵黄...1 すり白ゴマ...大2
ゴマ油...大 1/2 白ねぎ...1/2

- マグロは小さめの一口大に切り、混ぜ合わせたゴマ味噌だれに 15 分以上漬ける。
 - 白ねぎは斜め薄切りにする
 - 丼に炊き立てのご飯をよそい、①を盛り、ねぎを散らす
- ※簡単な上、コクがあっておいしい、ごちそう丼!!

「やっぱりあぶない、IH 調理器」電磁波の怖さがすべてわかる!!
三五館刊 船瀬俊介著 1000 円 (税別)
オール電化、IH 調理器が売れているのは日本だけ。欧米では早くから電磁波の怖さを国レベルで発表しています。いずれは第二のアスベスト問題になるとも言われている電磁波。ご購入を是非お勧めします。



2月

EMとは...Effective Microorganisms (有用微生物群)の頭文字をとった造語。光合成細菌群、乳酸菌群、酵母菌群、糸状菌群などの10属80種以上の、人間や地球にとって有用な善玉菌により構成されています。そのEMに糖蜜、米ぬか、もみごらが加え発酵させたのがEMぼかしといます。環境問題に力を入れる自治体ではEMぼかしを無料配布したり、専用密閉バケツに補助金を出して、生ゴミ堆肥つくりを推奨している所もあります。多くの人が実行することにより、土や水が生き返り、住みやすく美しい地球を取り戻せるのです。

生ゴミ堆肥で土作り

- プラスチックや発泡スチロールの平箱に土と生ゴミ堆肥を入れよく混ぜる (堆肥の量は4分の1程度)
 - その上に土をかけ平らにし、ビニールなどで覆い雨のかからないところに1ヶ月ほど置いておく
 - しばらくすると白い糸状菌が現れる (分解が進んでいる証拠)
 - 2週間に1度くらい全体をかき混ぜる
 - 夏はひと月、冬はふた月くらいで、ほとんど土の状態になる
- ★ 栄養たっぷりの用土で作る花や野菜はよく生育します
 - ★ 庭があれば堆肥のまま土に埋めることもできますが酸性度が強いので、10日以上たって植え、直接根に当たらないようにすること



★ 野菜たくさんスープパスタ (二人分)

- スパゲティ...180g トマト缶...1 砂糖...小2
ニンニク...2 玉ねぎ...1/2 キャベツ...1/8
シメジ...1/2 パック ピーマン...1 アサリ缶
ベーコン...3枚 塩コショウ 生クリーム...大2

- ニンニクはみじん切り、玉ねぎは薄切り、キャベツは千切り、ピーマンは細切り、ベーコンは1cm位に切る。
- 鍋に水 400cc とブイヨン 1 個をいれ、トマト缶 (ホール状ならつぶして) 砂糖を加え、煮立てば弱火にする。
- 別鍋でスパゲティを茹でる。
- フライパンに、油、ニンニクをいれ、香りが立ってきたら玉ねぎをしんなりするまで炒め、残りの材料全てを加え炒め合わせ、塩コショウして②の鍋に加える。
- スパゲティはザルにあけ、鍋に加えてサッと混ぜ器に盛り、生クリームとバターをのせていただく!



たんぽぽ



2006/3月号

Vol. 63

熊本市田井島2-1-14
(有) 二神石油ガス
0120-378-370

禁煙宣言!

喫煙者には肩身の狭い世の中。非喫煙者より多くの税金を払っているのに!と、お怒りの方も多いのでは。しかしその煙はあなたが気がつかないうちに周りに害を撒いていることもあるのです。自分の健康の為に禁煙に挑戦してみてもいい? 目標をもつと意外とできてしまうかもしれません。

3月

煙草について (煙には 4000 種類の化学物質が含まれそのうちの 200 種類が有害。さらにその中の 40 種類以上が発ガン物質である)

主な3つの成分

- ニコチン・・・喫煙後数秒で全身に回る。抹消血管の収縮と血圧上昇、心拍増加など。薬物と同じ依存症をもたらす。
- タール・・・ヤニのこと。発癌性物質で非常に頑固に肺に残る。吸収量がわずかでも、DNAにいたずらをして全身のほとんどの部位でガン発生率が高まる。
- 一酸化炭素・・・血液中で酸素と結合するはずのヘモグロビンと240倍の強さで強引に結合するため、酸素の運搬を妨げ、全身的な酸素欠乏を引き起こす。心臓に負担がかかり動脈硬化に影響。

たばこ一箱
マルボロボックスの
各国の値段

日本 — 300円
イタリ — 450円位
ドイツ — 700円位
イギリス — 1000円位

外国では、たばこは
ぜいやく品!?



死亡率

- 非喫煙者と比較した場合
- 咽頭ガン・・・32.5倍
 - 肺ガン・・・4.5倍
- その他、受動喫煙 (喫煙者の周りにいる人) の肺がん死亡率1.91倍
気管炎、喘息などのリスクが2倍

禁煙する効果

- 病気になるリスクが確実に減る禁煙期間
- 1日 数日で心臓発作などのリスク減少
 - 1年 血栓症などのリスク減少
 - 5年 肺がん発生率が半減
 - 10年 非喫煙者とほぼ同じリスクになる

禁煙のコツ

- ① やめたい理由をはっきりと (動機が一番肝心)
- ② 禁煙の決意を公表する (励ましてくれる味方を増やす)
- ③ キツパリとやめる (減らすだけではズルズルともどる)
- ④ 吸いたくなったら気をそらす (ガム、するめ、おしゃぶり昆布など)
- ⑤ 誘惑の多い場所には行かない (酒の席、パチンコ店など)
- ⑥ 禁煙日誌をつける (決意を新たに)
- ⑦ 小さな目標の積み重ね (仕事中は吸わない、寝る前は吸わないとか)
- ⑧ 少しでもうまくいったら自分を褒める (自分で自分にプレゼントとか)
- ⑨ 10日、1週間、1ヶ月。節目には家族でお祝い (家族の協力と優しい視線なしでは達成できません)

たばこにかかるお金

- 1日1箱吸うとして・・・禁煙して20分貯金しよう!
- 1年で 300円×365日=109500円
- 10年で 109500×10年=1,095,000円
- 30年で 109500×30年=3,285,000円



ニコチン依存度チェック

質問	A 3点	B 2点	C 1点	D 0点
1 起床後、何分で最初の喫煙をするか?	5分以内	6～30分以内	31～60分以内	61分以上
2 喫煙を禁じられているところで禁煙するのが困難			はい	いいえ
3 一日の喫煙の中でいつが一番やめにくいのか?			朝一番の一本	その他
4 一日に何本吸うか?	31本以上	21～30本	11～20本	10本以下
5 他の時間帯より起床後数時間に多く喫煙するか?			はい	いいえ
6 床に伏している病気の時も喫煙するか?			はい	いいえ

生殖・妊娠・出産への悪影響

- ・ 妊娠しにくい
- ・ 子宮外妊娠しやすい
- ・ 早産や自然流産が非喫煙者の1.5倍
- ・ 胎児死亡、乳児突然死の確率が高い
- ・ 母乳に含まれるニコチンにより乳児がニコチン中毒になることがある

春キャベツのペペロンサラダ (二人分)

春キャベツ・・・3~4枚 ベーコン・・・1枚 ニンニク・・・1
アンチョビフィレ・・・2~3枚 赤唐辛子・・・1本 塩
粗挽き黒胡椒 オリーブ油・・・大2

- ① キャベツは一口大にちぎり、芯は薄くスライスする。塩を入れた湯でさっと下茹でする。ベーコンは1cm ニンニク、アンチョビはみじん切り、唐辛子は輪切りにする。
- ② フライパンが冷たい内にオリーブ油、ニンニクを入れ弱火で香りが出るまで炒め、ベーコン、ニンニク、アンチョビを加えて軽く炒める。
- ③ 茹でたキャベツを加えてさっと炒め、塩コショウをふる。

豚バター丼 (二人分)

豚バラ肉・・・150g [下味/酒・・・少々 塩胡椒・・・少々]
ピーマン・・・2個 サラダ油・・・大1 酒・・・小2
しょうゆ・・・大1 バター・・・20g

- ① 豚バラ肉は食べやすい大きさに切りボウルに入れ、酒、塩胡椒を振り混ぜておく
- ② ピーマンは縦に細切りしさっと茹でる。
- ③ フライパンに、油を熱してバラ肉を強火で焼き、火が通ったら器に取り出す。
- ④ フライパンに残った油をさっと拭き、バターを入れ中火にかけ、溶けたら酒、しょうゆを加えて少し煮詰め、とろみがついたら肉とピーマンを戻し絡める。
- ⑤ 丼にご飯を盛り、④をのせていただく♡



「やっぱりあぶないH調理器」
三五館刊 船瀬俊介著 1000円
書店にて好評発売中!
知らないうちに被爆してしまう恐怖。
宣伝文句に惑わされる前にお読み下さい

