



1月

あけましておめでとうございます

新たな1年が始まりましたね！皆さん、初夢はどんな夢を見ましたか？私は見てない気がします…が、夢を見ていない人は居ないと聞いたことがあります。見ていないのではなく、忘れていただけだとか…なので私は“毎年忘れている”ということですね(笑)私は、見る夢をコントロール出来る「明晰夢」に興味があるので、今年は《夢を操る》を目標に生きていきたいと思えます！（笑）皆さん小さいことから目標を立ててみるのはいかがでしょうか？私の目標は小さいので毎日が楽しくなりそうです(笑)皆さんも楽しく幸せな毎を送りましょうね！それでは今年もよろしくお願ひします！

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

は、お休みさせていただきます。 は、17時で終了させていただきます。

飛行機のはなし

飛行機の名付け親って…？

(参照：<http://www.asahi.com/special/wrightbrothers/TKY200311190212.html>)

皆さんは飛行機の名付け親をご存じでしょうか？諸説ありますが、最も有力とされている人物は「森鷗外」なのです。ライト兄弟が有人動力飛行に成功したのは1903年ですが、「飛行機」という訳語はそれより2年早い1901年に文豪・森鷗外が「小倉日記」に記しており、知られている中で最古の使用例であることが航空史家の調査で判明しました。軍医になってドイツに留学した鷗外は、飛行機の開発にも関心を強め、国産機開発の動きにも関わったと言われています。飛行機開発の動きが日本に紹介された明治中期には、「飛行器」などと訳されていました。誰が「飛行機」と最初に訳したかははっきりしないものの、定着させたのは1909年に国が設けた「臨時軍用気球研究会」とされてきました。英語ではエアプレーン（空の板）ですが、独語ではフルークツォイク（飛行道具）。ある航空史家は鷗外が独語の言葉を念頭に訳したとみているそうです。他の訳に「空中翔機械」「飛空機」「浮空機」なども登場しましたが、「代表的知識人だった鷗外の訳だからこそ、『飛行機』が定着したのではないかと考えているそうです。

言葉の豆知識

お雑煮を食べる理由

(参照：<https://www.gnavi.co.jp/dressing/article/21337/>)

お雑煮という言葉そのものは室町時代の書物に登場していますが、どんな食べ物かははっきりしていません。その後、安土桃山時代に編纂された『日葡辞書(につぼじょ)』に登場する雑煮は「ザウニ…正月に出される餅と野菜で作った一種の煮もの」とあり、少なくともこの頃には、私たちが知っている雑煮に近いものが食べられていたと考えられます。さて肝心の「お雑煮を食べる理由」なのですが、昔は温かいものを食べ、お腹を温めることで胃腸などの五臓六腑を健康に保ち、病気にかからないという考え方がありました。このことを臓器を保つという意味で「保臓」(ほぞう、ほうぞう)と呼び、その「臓」が「雑」に転じて「雑煮」になった、と。神様の魂が宿る、縁起物の餅を加えた、温かい汁物を正月に食べることで、1年の無病息災を願ったのです。温かい汁物のことを昔は「羹(こう・あつもの)」と言っていました。雑煮もこの羹の一種です。今では温かいものを温かく食べることは当たり前ですが、当時はできなかったのでしょう。羹は体によいご馳走だったのですね。(平安時代の貴族の食事を調べてみると、冷たい料理が多いようです。)

美容レシピ

乾燥肌・肌荒れ編

(参照：<https://www.shiseido.co.jp/sw/beautyinfo/recipe/dehydrated.html>)

乾燥肌・肌荒れ対策にオススメの食材は、人参・かぼちゃ・ほうれん草・ブロッコリー・卵・納豆・たらこ…など、ビタミンA β-カロテン※・β-クリプトキサンチン※・セラミド・D-アミノ酸が含まれる食材が良いと言われています。そこで、今回は「ほうれん草・たらこ」を使ったレシピのご紹介です。(※β-カロテン・β-クリプトキサンチンは必要に応じて体内でビタミンAにかわります)

作り方

- ほうれん草は塩茹でして手早く水にとり、水気を絞って4~5cmに切ってAで下味をつけておく。
- たらこは軽くあぶるか、オーブントースターで軽く焼いて、荒くほぐす。
- ほうれん草を軽く絞って、たらこと和え器に盛る。

★POINT①★

ほうれん草は、全体がピンとし、張りがあり、葉が厚く、緑色が濃いものを選びます。茎が太く、根元の株がふくらとして赤みのあるものが良いです。

★POINT②★

たらこは健康な肌と脂質の代謝に欠かせないビタミンB2や、不足すると肌荒れしやすいナイアシンや、ビタミンB6を含んでいます。

材料(2人分)

- ほうれん草 1/2束
- たらこ 1/2腹

A

- だし汁 大さじ1と1/3
- 醤油 小さじ1/2