

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2019.Apr.

4月のビタミン

いつかやってみたい…より 思い切って短期集中でチャレンジ！

あなたには、何かやってみたいことはありませんか？
たとえば、サーフィンやテニスなどのスポーツ、ギター
やバイオリンなどの楽器の演奏……カッコいい、楽しそ
う、いつかやってみたい！と、ずっと思っていたことな
ど、あるのではないのでしょうか？

そんな、憧れ体験を実際に楽しむには、ある程度のス
キルが必要です。ところが、実際には時間がないし、努
力もなかなか難しい……。だから、「時間ができたらいつ
かやってみよう」となり、やりたいことは夢のまま終
わってしまう、というのはありがちなこと。これは、多
くのことは【ある程度上手くなるまで面白くない】こと
も大きな原因です。大坂なおみ選手に憧れてテニスを始
めても、スマッシュを決めるところからラリーを続けるの
さえ大変で、ちっとも楽しくないかもしれません。

「天才！成功する人々の法則」というベストセラーで
は、何かでプロのレベルに到達するには、平均して1万

時間本気で練習する必要がある、とされています。こう
聞くと、大抵の人はやる気を無くしてしまうでしょう。

ただ、プロレベルに達する必要がなければ、1万時間
もかからずに楽しめるようになります。そのためには、
本当に興味のあるものをひとつだけ選び、短期間に集中
的に取り組むのが効果的。集中するといっても、闇雲に
頑張るのはNGです。

まずは、なるべく効率的に練習できるよう、経験者の
話を聞いたり、本を読んだりして、自分なりに攻略法を
探しましょう。そして、例えばテニスなら、ゆっくりで
いいからラリーが続くようになりたい、といった具体的
な目標をたて、その近道を考えるのです。

取り組む時は、テレビ、電話、メールなど気が散るも
のや、怖い、恥ずかしい、といった感情を取り除きます。
とりあえず1週間、短距離走のつもりで頑張れば、新し
い世界がみえてくるかもしれません。



ビタミン・ビューティー・レッスン

スーパーでの節約ヒント 食材を見る順番を変えて、無駄を省く

スーパーに行って、いらないものを買ってしまった経験はありませんか？工夫をして買いすぎを防止しましょう。

献立が決まっていない、忙しくて慌てている、お腹がすいている。こんな状態でスーパーに行き、あれこれ食材を買いすぎてしまったことはありませんか？

献立を決めていないから、なんとなくあれもこれもとカートに入れてしまう、野菜や肉といった夕飯の材料をカゴに入れたのに、最後に惣菜コーナーで美味しそうな惣菜をみるとつい手が伸びてしまう。こんな買い物をして、あとからちょっぴり後悔……ということはありませんか？

献立を決めずに店に入ったときは、こんな工夫を試してみてください。スーパーによって異なりますが、野菜→肉→魚→加工食品→惣菜といった店内配置はよくあるパターンで、多くの人はこの順番どお

りに買い物をしていきます。これを、惣菜からスタートする逆コースに変えるのです。

といっても、惣菜を買うためではなく、そこにあるものを見て献立を決め、その材料を加工食品→魚→肉→野菜と回って揃えていくのです。すると、不要なものの買い込みや買いすぎを防止しやすくなります。余裕があれば、献立を考えてから出かけるのは、やはりおすすめです。

空腹で買い物しすぎてしまうのを防止するには、買い物前に水を飲んでから出かけたり、スナックをつまんでから出かけるといった工夫をしている人が多いようで、こちらもおすすめです。



乳児用液体ミルク

Let's 子育て!

能で、開封するだけですぐに与えられるミルクです。お湯を用意する必要も冷ます手間もいらず、夜間の授乳にも重宝します。液体ミルクの栄養価は粉ミルクと同等で、滅菌済みの容器に入れられているので衛生的です。デメリットとしては、保存期間が粉ミルクに比べ短く、価格が高いことが挙げられます。フィンランドでは、育児用ミルクの9割以上が液体ミルクです。他にも、アメリカ、カナダ、ロシア、ドイツ、韓国など、多くの国で液体ミルクが販売されています。

赤ちゃんに飲ませるミルクは、粉末をお湯で調乳する「粉ミルク」が一般的です。ところが、お出かけ先や災害時など、調乳作業が難しいこともあります。

日本国内では、液体ミルクの製造・販売は行われていませんでした。これは、液体ミルクを製造・販売するための法律が整備されていなかったためです。液体ミルクの販売許可を求めるときは、震災時に救援物資として寄贈されたことなどをきっかけに広がっていきます。そのため、18年8月に液体ミルクの規格基準が定められました。現在、厚生労働省の許可を得て、粉ミルクを国内で製造・販売している会社は6社あります。この多くが、液体ミルクの製造・販売を検討しています。

6社のうち江崎グリコはすでに開発に成功し、東京都文京区の災害時の備蓄品として納入することも決まっています。



容器のキャップをニップル(乳首)に付け替えるタイプ(アメリカ)



ビタミン☆レシピ



ホクホクかぼちゃの味噌炒め

かぼちゃを蒸し焼きにすると、ホクホクと美味しい食感になります。味噌に豆板醤を加えてピリ辛にすることで、ご飯だけでなくビールやお酒にも合うお惣菜ができあがります。

かぼちゃを生のまま切るのは硬くて苦手、と

いう理由で敬遠している人は電子レンジを使ってみましょう。調理前に、生のままのかぼちゃを電子レンジに2分くらいかけると、切りやすくなります。この場合、蒸し焼きの時間を短めにして調理してください。

- 1** かぼちゃのワタと種を除き、皮付きのまま7mm厚さのいちょう切りにする。



- 2** フライパンにごま油を熱し、**1**を並べて酒をふる。ふたをして弱めの中火で2分ほど蒸し焼きにする。



- 3** かぼちゃを裏返してふたをし、さらに1~2分蒸し焼きにする。やわらかくなったら<A>を加え、炒めながらからめる。



材料 (2人分)

かぼちゃ…100g
ごま油…小さじ2
酒…大さじ1

<A>

みそ、みりん、酒…各大さじ1
豆板醤…小さじ1/4

完成!

豆板醤

温故知新

昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

覚えている？ 高級鉛筆のブランド名

シャープペンシルは、1830年代にアメリカ人によって考案され、英語では、メカニカル・ペンシルと呼ばれています。日本での国産第1号の考案者は、家電メーカー「シャープ」の創設者・早川徳次でした。大正時代初期に発売された商品は、「エバー・レディー・シャープペンシル」と名付けられヒットします。これが、「シャープペンシル」と呼ぶようになった由来です。

そんなシャープペンシルが身近になったのは、0.5ミリ芯のノック式シャープペンシルが誕生してからです。1960年代に黒鉛とプラスチックを混ぜ合わせて作った細くて強いシャープ芯が開発されました。

芯が細くなったことで、「ノック式」という便利な繰り出し方法も考案されます。書きやすさと使いやすさ、そして安価で供給されることによって、シャープペンシルは国民的な筆記具になっていったのです。

シャープペンシルが普及する前の、筆記用具といえば16世紀ごろに誕生した鉛筆です。子どもだけでなく、多くの大人が鉛筆を使っていた時代には、高級鉛筆が人気でした。

普通の鉛筆1本が5

～20円。大卒初任給は約13,500円。はがき1枚5円、かけそば1杯25円、週刊誌1冊30円、コーヒー1杯が約50円という時代、1958年に三菱鉛筆のuni(ユニ)が、1本50円で発売されます。1966年には、uniを超えるuniを目指して開発されたHi-uni(ハイユニ)が登場します。uni以上に滑らかな書き味でありながら、芯の摩耗が驚異的に少なく、「この鉛筆でなければダメ」という作家や画家などに根強い人気を誇りました。トンボ鉛筆からは「MONO100」、コーリン鉛筆からは「ハイピラス」(1967年発売)といった高級鉛筆が発売されました。

MONOといえば、今では消しゴムのほうが有名かもしれませんが。実はこの消しゴム、1967年に、「MONO100」のおまけとしてつけられたものでした。よく消えると評判になり、1969年にMONO消しゴムとして発売され、今でも多くの人に使われている消しゴムです。

