

エフアイNEWS 〈シリーズトコトン49〉

トコトン求める。

滋賀県瀬田川産 瀬田しじみ



しじみを傷つけない
手掻き漁で大切に収穫しています。
生産者：磯田康雄さん(68歳)



瀬田しじみラーメン ¥850
しじみのだしがあっさりおいしい

平安時代からの伝統漁法
5〜7月が産卵期のため、4月は身の付きが良いしじみが収穫できます。収穫方法は、平安時代から続く『手掻き漁』になります。他の漁場では、網で採る方法もありますが、しじみが傷つくことがあるため、しじみを傷つけないこの方法を用いています。また、収穫の前日には収穫する場所を下見しているこだわりがあります。



琵琶湖固有の貴重なしじみ 瀬田しじみは琵琶湖固有の純淡水産のしじみです。砂、砂礫、砂泥地に広く分布し、水深数m〜十数mの所に多く生息しています。ヤマトしじみや真しじみに比べて、殻のふくらみが強く、肉厚なことが特徴です。また、綺麗な砂地に住むものは貝殻のバリエーションが豊かで美しい光沢を持っています。瀬田川から琵琶湖では、鮎、鮒、鯉魚をはじめ、すっぽんやピワマス、ホンモロコや川エビも収穫できます。

伝統漁に同行！ 琵琶湖から流れ出る瀬田川で しじみの収穫を体験 訪問者 代表取締役 塩谷

年々収穫量が減少するしじみ資源の回復への取り組み
収穫量は、かつては南湖を中心に年間3千トン以上ありましたが、昭和40年頃を境に砂地の減少や湖底環境の悪化にともなって減り続け、近年では年間2百トン前後まで低迷しています。現在、資源の回復を助長するため、人工種苗の量産放流を実施するとともに、湖底耕耘により漁場環境の改善や漁獲サイズの引上げなど資源管理の強化に向けた取り組みが行われています。



味にも定評があり、いい出汁がでるといことで市場でも高値がつきます。しじみが獲れたときは「蛸あります」の看板が出ます。



脳もアンチエイジングの時代「脳疲労」に注意！

「よく知っている人の名前が出てこない」「あれ、それと言うことが増えた」そんなあなた！原因はズバリ！脳疲労です
 脳疲労とは、脳が多量の懸案事項を抱えている状態＝脳の処理能力がパンクしている状態をさします。脳細胞が減ったり、認知症の原因となるアミロイドβが蓄積しているのとは違い、脳細胞の情報の“つながり”が悪くなっていることが原因で起こります！
 脳疲労状態が続くと、うつ病や認知症の原因になり得るため、早急の対応が必要となってきます。



脳トレはNG！さあ！いまずぐ脳をゆるめましょう！
 脳疲労を回復するポイントは、「ぼんやりする時間を意識的に持つこと」にあります。集中とぼんやりを切り替えることが脳のつながりを改善してくれるのです。つまり、物忘れがひどくなったり、脳疲労の症状が出てきたときはぼんやりするのが一番！脳疲労時には、いわゆる“脳トレ”と言われるトレーニングは逆効果となるため、脳をしっかり休ませた後に行いましょう！

脳をゆるめた後は・・・
 昔遊びで脳を活性化！
 子供だった頃夢中で遊んでいたけん玉、お手玉、あやとりには脳を活性化できる条件が揃っているため、ぜひ童心にかえり脳トレを！

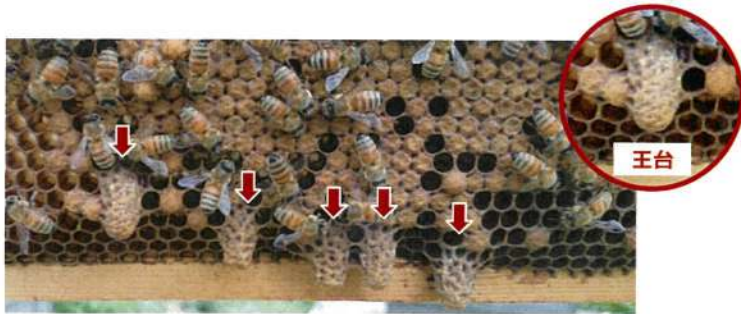


エフアイ養蜂園だより

女王バチ育成室「王台がお目見え」

春の暖かいこの時期は花が咲き、ミツバチも家族を増やす繁殖期を迎えます。繁殖して家族が増え、群を増やして巣別れますが、それには新しい群を束ねる新女王蜂の存在&誕生が必要となります。

エフアイ養蜂園



新しいミツバチを産むことができるのは女王バチのみです。多くの働きバチは全てメスバチですが、産卵することはできません（じつはこの働きバチと女王バチの卵は、なんと同じなのです）。女王バチになる卵は、女王育成室である王台（オウダイ）の中にたまったローヤルゼリーのみを食べ、蛹となり、幼虫となり王台から生まれ出ます。写真のように王台がいくつもあるのは、一匹だけでは事故があって死んでしまったり、何かあっても大丈夫となるよう、保険をかけてこのいくつかの王台で女王候補を複数作ります。女王バチ候補の幼虫はその王台の数だけ産まれますが、最終的には一群のミツバチ集団には女王バチが一匹だけしか存在しないという自然の掟のため、命をかけた決闘の末勝ち残った一匹だけが新しい女王バチとなります。これはとても神秘的なミツバチの生態の一部なのです。

食事の順番で健康に「ベジファースト」



ベジファーストとは、食事の際、野菜から先に食べる食事方法です
 最初に食物繊維が多く含まれている野菜やキノコ類、海藻類を食べ、その後肉や魚といったタンパク質、最後にごはんやパンなどの炭水化物（糖質）の順で食べます。糖質が多く含まれているごはんやパン等の食品を最初に食べると、血糖値が急激に上昇し、インスリンが糖を脂肪に変えてしまいます。食物繊維を多く含む野菜は血糖値の急激な上昇を抑える働きがあり、先に食べるにより糖質の吸収が抑えられます。

血糖値が上がると心筋梗塞、脳卒中、肥満など成人病のリスクが増え健康に支障をきたします。毎日の食事の順番を変えるだけで血糖値のコントロールができ、健康維持ができるベジファーストを取り入れてみませんか？

さあ、野菜から食べよう！
ベジ・ファースト
 [福井市]
 ↑福井市が作成したロゴ →同じくポスター
 福井市の取り組みの一環で「ふくふくベジ・ファースト応援事業」として、ベジファーストが推奨されています！
 「やせるベジファースト」(浜内千波)

エフアイ健康コラム

話題の飲む美容液「ボーンブロス」

“ボーンブロス”と呼ばれる、鶏肉や牛肉などの骨からとったスープ、がニューヨークを中心に話題です！ブロスとは、「ブロス＝出汁」のことで、鶏ガラや牛骨を野菜やスパイスで長時間煮込み、余分な脂肪分を除いたスープのこと。日本でいう鶏ガラスープや牛骨スープに近く、違いは肉の脂肪分を取り除いているところにあります。コーヒーカップと同じ様な形態で販売されていることから、スターバックスを引き合いに、砂糖たっぷりのラテから、ボーンブロスに切り替えた健康志向のニューヨーカーが増えています。



ボーンブロススープ チキン&ジンジャー (200g) 2,700円(税別) 約28日分



イーストビレッジにあるボーンブロス専門店

ボーンブロスには骨と野菜をゆっくりと時間をかけて煮詰めるため、コラーゲンなどのたんぱく質やミネラルなどの栄養素がたっぷりとスープに溶け出しています！栄養豊富なスープは腸を活性化し、免疫力の強化や代謝アップなど、女性にとってうれしい効果を発揮。美と健康に敏感なニューヨーカーたちを虜にしています。ボーンブロスには飲む美容液としてより一層注目されそうです！

