

拝啓

早春の候、平素は格別のご高配を賜り、心から感謝いたしております。確定申告の受付が今月の15日で締切となり、何かとお忙しい中私どもも税理士会計事務所様のお力になればと思い、スタッフ一同会計ソフトを使った作業を中心に研鑽を積んでおります。スタッフの中には大手企業の経理経験者や簿記1級の資格を保持した熟練のスタッフも多数在籍しております。ご用命を頂ければ迅速にお応え出来ますので、是非この機会にご検討をお願い申し上げますと共に、貴社の益々のご発展をお祈り申し上げます。

令和四年 早春の候
ほまれの家横浜 営業 TA

交換日記 少し余して 卒業す

黛 まどか

★★食文化発見の旅★★

三河のたまり醤油と白醤油

愛知県には、たまり醤油と白醤油という二種類の醤油があり、ここでは三河地方に伝わる二種類の醤油について紹介していきます。スーパーなどでよく見かけるのは、濃口醤油と薄口醤油で原材料として、大豆と小麦をほぼ1対1の割合で使いますが、たまり醤油は、ほぼ大豆のみ(小麦は使ってもごく少量)で、2年以上の熟成をさせます。一方、白醤油は小麦麴が中心で、全てを小麦で作った「しろたまり」もあり、こちらの熟成期間は約3ヶ月と短いです。また、たまり醤油は大豆が大半で、うま味成分が強く色も濃いのですが、白醤油は、うま味成分が少ない代わりに小麦のでんぷんが糖質に変わるため、甘みが強く色も薄いのが特徴です。豆味噌をつくる過程で、味噌の上に溜まった液体が醤油の由来であるという説もあり、江戸時代中期までは、味噌を搾った液体をたまりと呼んで、醤油として使っていました。

ほかの調味料

愛知県は、八丁味噌を始めとする豆味噌づくりが盛んな土地柄もあり、豆味噌とたまり醤油を同じ蔵で作ることも多いそうです。その他にも、酒、みりん、お酢という日本の伝統的な発酵食品の産地であり、さらに江戸時代、吉良家は所領地の三河で製塩を奨励していたそうで、塩の製法や利権を巡る確執が、赤穂浪士討入り事件の発端となったという説もあります。

地方の醤油文化

また、秋田県にはハタハタという魚を原料にした「しょつづる」や石川県能登地方には、イカの内臓やイワシなどを原料にした「いしる」という魚醤もあり、刺身料理などに良くあいます。徳川家のお膝元だっただけに、江戸時代から食に関する文化度が非常に高かったことが伺え、醤油からその地域の食文化を学ぶことで新たな発見が垣間見えていきます。

「ちゃんと寝ているはずなのに、朝起きても疲れが残っている」
「昼間眠くなって仕事に集中できない」
というように、睡眠や眠気に悩みを抱えている人も多いのではないのでしょうか。実は睡眠は「眠った時間」とともに「眠りの質」も重要です。時間も質も確保できていない慢性的な睡眠不足の状態に陥ってしまうと、朝の寝起きが悪かったり、日中に強い眠気が生じたり、糖尿病をはじめとした生活習慣病にかかるリスクも上がってしまいます。

①おすすめの睡眠時間は7時間から8時間程度

年齢などにより多少前後しますが、睡眠時間としては7時間から8時間程度が理想とされています。4時間未満や10時間以上など極端に短かったり長かったりすると、死亡リスクが高まるという報告もされています。

②睡眠の質も重要

睡眠は「どれだけ寝たか」という量とともに、「ぐっすり眠れたか」という質も重要となります。質の良い睡眠とは「寝付きがいい、ぐっすり眠れる、寝起きがすっきり」ということがポイントになります。

③質のいい睡眠のためには

- ・朝起きたら日光を浴びる（体内時計のリセット）
- ・夕方に軽い運動をする（一時的に脳の温度を上げることで寝付きがよくなる）
- ・寝る2時間前に入浴する（体温が下がっていくときに眠気が増す）



④こんなことは逆効果！

- ・寝る前に食事を摂る（消化活動が睡眠を妨げる）
- ・寝る前にカフェインやアルコールを飲む（寝付きを悪くする、眠りを浅くする）
- ・寝る前にスマホやPCを見る（ブルーライトが眠気を発生させるホルモン“メラトニン”を抑える）



富士の麓の杉並木（富士山本門寺）



富士宮市の二本杉（静岡県指定天然記念物）

就労継続支援 A 型事業所



ほまれの家
横浜

〒231-0058

横浜市中区弥生町 1-2 サンクレスト伊勢佐木 4F

TEL : 045-315-5860

FAX: 045-315-5870

E-mail : info_yokohama@homarenoie-group.com

URL : <https://qualityhomare.com/>

