

2012/ 秋号

料金後納

ゆうメール

# プリア通信

## 【contents】

- P.2 ちばの歩き方 in 香取市
- P.6 フジ子のナンでもTRY④～劇的!!胸肉レシピ～
- P.8 知って得する病気のアレコレ～こむら返り～
- P.9 秋に気をつけたいペットの病気
- P.10 東日本大震災 復興と復幸～千葉県～
- P.11 復興と復幸&プレゼントin銚子市
- P.12 イベント情報

# 香取市 ちばの歩き方 22

## 小野川町並舟めぐり

利根川に通じる小野川は、関東で初めて重要伝統的建造物群保存地区に指定されました。ゆったりと舟に乗り、柳越しに見る江戸風情が残る町並みは、歩いた時とはまた違った風情を感じることができます。佐原のまちは、小野川の舟運を軸として発展しており、川から見る佐原のまちこそ本物の商都・交易都市佐原の姿と言えます。そんな佐原の姿を、船頭さんがガイドとなって小野川や商都佐原の歴史等について解説してくれ、地元の人しか知らない"通"の情報などもこっそり教えてくれることもあります。



暑い時期はござで涼しく☆  
寒い時期はコタツで暖かい！



## 道の駅 くりもと

道の駅くりもとは、地豚(房総ポーク)を使用したカツや角煮丼がおいしい『味処 いっぶく』や、朝取り野菜や地域特産の果物が豊富な直売所などがあります。中でも、チビッコに人気なのがニジマス釣り体験(土日のみ)やザリガニ釣り体験！ニジマスは、釣ったその場で串焼きにしてパクリ！大自然に囲まれた中で、自分で釣ったニジマスはやっぱりおいしいですね★  
実は、栗源はさつまいも(特産のベニコマチ)の産地として有名で、ここではさつまいも掘りを体験できます。ほくほくした食感が特徴のベニコマチは焼きいもはもちろん大学いもや、ナント酢豚にも使われているそうです！農家の方の工夫で、米ぬかを堆肥として使用したり、なるべく農業を使用しないなど安全安心のおいしいさつまいもです。(体験は全て要予約)



\*02\* 【正解】②快晴…「空にしめる雲の割合」を「雲量」と言う。ちなみに「晴れ」は、雲量が2～8割の天気のことです。



歩道からみた小野川



＜所在地＞香取市佐原イ1722-1  
＜TEL＞0478-55-9380  
＜営業時間＞  
(4月～9月) 10:00～16:30  
(10月～3月) 10:00～15:30  
＜駐車場＞あり  
＜料金＞大利根コース(約40分～60分)  
大人:1,300円 小人:700円  
町なみコース(約30分～40分)  
大人:1,200円 小人:600円  
＜定休日＞なし(※川の状態により休みになる場合があるので問い合わせからの方が◎)



＜所在地＞香取市沢1372-1  
＜TEL＞0478-70-5151  
＜営業時間＞9:00～18:00  
(体験は16:00まで)  
＜駐車場＞あり  
＜定休日＞なし



## 佐原の大祭

迫力満点だよ～！



佐原の大祭は約300年の伝統を持ち、夏祭り(本宿祭り)と秋祭り(新宿まつり)に実施される関東三大山車祭りの一つです。佐原は市内を南北に流れる小野川によって、東側の地域と西側の地域とに区切られてます。東側の地域を本宿(ほんじゅく)、西側の地域を新宿(しんじゅく)と呼ばれています。このお祭りは国指定重要無形民俗文化財にも指定され、佐原囃子の音を町中に響かせながら、小江戸と呼ばれる町並みを進むさまは力強く風情たっぷりです。毎年多くの人々を興奮させます！自慢の山車は総檜(ケヤキ)造りの本体に、関東彫りの重厚な彫刻が飾り付けられます。上部には江戸・明治期の名人 人形師によって制作された、高さナント4mにも及び大人形などが乗り、さらに迫力満点です！



迫力ある山車は、人々を興奮させます☆

立派な彫刻！



＜開催場所＞香取市佐原 付近  
＜日時＞10月12日～14日  
＜開催時間＞10:00～22:00  
(雨天決行)  
＜TEL＞0478-54-1111  
＜駐車場＞あり(1,000台)

## 香取神宮

香取市が誇る、パワースポットでも有名な香取神宮。香取神宮の神様は武道の神様として有名で、スポーツをしている方には特に人気があるそうです。毎年11月1日～24日まで行われる奉納菊花大会には、地元をはじめ茨城県南部にまたがる近隣市町村の菊花愛好家たちが丹精こめた作品約700点がびます。楼門や拝殿の周辺は菊花の芳香に包まれ、七五三詣でなどの大勢の参詣客に喜ばれています。作品の菊の花は、大きなものから芸術的なものまで沢山の作品が展示されています。とても大きな菊の花は、私たちが通常目にする菊の何倍も大きく、見るものを圧倒します。また、芸術的なものは繊細で美しく見とれてしまいます。今までで見たことのないような菊の花と紅葉で、素敵な秋を満喫しに足を運んでみてはいかがでしょうか。



菊花大会の様子

大きな御神木



＜所在地＞香取市香取1697  
＜TEL＞0478-57-3211  
＜参拝時間＞24時間参拝できます  
＜駐車場＞あり  
<http://www.katori-jingu.or.jp/>

【正解】③0℃…ちなみに、最低気温が0℃未満の日のことを、「冬日」と言います。\*03\*

# 水郷のとりやさん

ネット通販でも人気のある水郷のとりやさん。お店自慢の地鶏『水郷どり』は、三代目店長の須田さんが、なかなか理想の鶏に出会えなかったことから自分で飼いだめたこだわりの地鶏だそうです。そんな地鶏を使ったおすすめの料理が、人気No.1の水郷どりの親子丼。とろとろの卵と、ぶりぶりの鶏肉が絶妙です！鶏肉はとても柔らかく、ふくらんでいます。親子丼はお店でしか味わえないので是非堪能下さい。そして欠かせないのがやっぱり焼き鳥★中でも一番お勧めしたいのが、テレビなどでも紹介された『水郷どりまるごと1本』。12種類の部位を1本で楽しめる一品で、そりというモモ肉の一部からはじまり、キリン(首肉)、ハツ(心臓)など貴重な部位もいただけます。口に入れば鶏肉の甘みが広がり、こだわりのお肉だからこその旨みが凝縮されています。



パンのお供ランキングで全国第10位！に選ばれたレバーペースト。レバーの旨みが凝縮されています。フランスパンを軽く焼いてからいただくのがオススメです。



〈所在地〉香取市小見川270  
 〈TEL〉0478-82-2346  
 〈営業時間〉9:00~19:00 (イートインL.O. 18:00)  
 〈定休日〉水曜日 〈駐車場〉あり  
<http://www.suigo.co.jp/>

# 夢時庵 ムーザン

明治時代に建てられた商家の蔵が印象的な夢時庵。改築して2004年にオープンしたのですが、ナントこちらのお店はフレンチレストランなのです！中に入ると、モダンな雰囲気でもっともお洒落。和を基調とされているせいか、とても居心地がよくゆったりとお食事を楽しむことができます。お店の看板メニューは、マダムのおススメランチ。ちょっと贅沢したい！そんな女性の気持ちに応えたメニューはコース料理で、出てくる料理ひとつひとつが可愛らしく、ランチタイムを楽しくしてくれます。もっと贅沢されたい方は、ほほ肉の赤ワイン煮込みとフォアグラのソテーはいかがですか？ほほ肉はお箸を入れただけでほぐれてしまうほど…フォアグラのソテーは、濃厚なフォアグラに酸味の効いたソースが食欲をそそります。ちょっとリッチな時間を夢時庵で楽しく、おいしくすごしませんか？



〈所在地〉香取市佐原イ3403-2  
 〈TEL〉0478-52-2466  
 〈営業時間〉11:30~14:00 17:30~21:00  
 〈定休日〉火曜日 〈駐車場〉あり

# 山田 うなぎ割烹 山田

創業300年以上の伝統を誇る鰻屋の名店として知られ、県外から食べにくる人も多いこちらのお店。関東では蒸してから焼く場合が多いですが、蒸さずに紀州備長炭で中までふくらと焼きあげるのがお店の特徴です。じか重を一口食べれば、そのおいしさにびっくりします！炭で焼いているので余分な脂はなく最後までベロリ…しかし、程よく脂がのっているので物足りなさは感じません！継ぎ足し継ぎ足しで伝えられてきた秘伝のタレは、少し濃いめ。甘辛いタレがさらに食欲をそそり、このタレに虜になりそうです…白焼は、じか重と別におつまみとして頼む方が多いそうです。そのまま食べるもよし、わさび醤油をつけてもよし！開店と同時に席が埋まってしまう程人気なので、予約してからの方がオススメです。2階はお座敷になっていて、ゆっくりお食事もできます。(要予約)



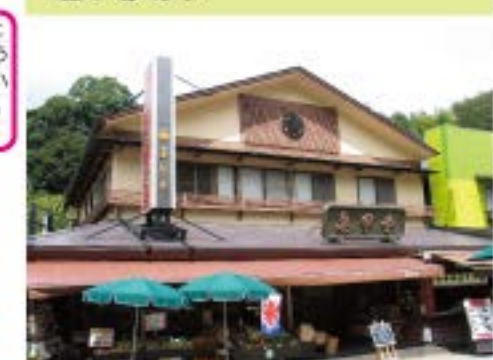
※値段が変わる場合もあります。



〈所在地〉香取市佐原イ457  
 〈TEL〉0478-52-4375  
 〈営業時間〉11:00~14:30 16:30~19:30  
 〈定休日〉月曜日(祝日の場合次日)  
 〈駐車場〉あり

# 亀甲堂

香取神宮の入り口付近にある、厄落し団子で有名な亀甲堂。厄落し団子は、お団子を食べて持っている厄を落としていただくというのが由来で、多くの観光客に愛されています。焼き団子はその場で焼いてくれるので、ほくほく！甘すぎないタレが絡まりとってもおいしくて、ついつい食べ過ぎてしまいます…草団子は、生のもち草から作っているので香りもよく、あんこときな粉によく合います。お餅・タレ・餡を全て昔ながらの方法で手作りしているの、柔らかく、甘すぎないお団子です。ここではお食事もできます。お店自慢は、挽きたて・打ち立てで出しているお蕎麦！オススメは穴子天井セットで、新鮮な穴子はとっても美味。甘いタレがご飯に良く合います。お蕎麦は細めの麺で、のど越しツルツル！蕎麦つゆは鰹の風味が口いっぱいに広がります。お店の外からお蕎麦を打ってる姿も見えます。お参りした後、お団子だけでなく、お蕎麦もオススメです。



〈所在地〉香取市香取1894-5  
 〈TEL〉0478-57-3131  
 〈営業時間〉8:00~18:00  
 〈定休日〉年中無休 〈駐車場〉あり  
<http://www.sawara.com/3131/>

\*04\* 【正解】①みぞれ…「あられ」や「ひょう」は、水のつぶが降る天気のこと。直径が5mm以下だと「あられ」、5mm以上だと「ひょう」です。

【正解】③30…過去30年の記録を上から順にならべて、1~10位に入ると「平年より多い」、11~20位に入ると「平年並み」、21~30位に入ると「平年より少ない」と表します。

# 水郷のとりやさん

ネット通販でも人気のある水郷のとりやさん。お店自慢の地鶏『水郷どり』は、三代目店長の須田さんが、なかなか理想の鶏に出会えなかったことから自分で飼いだしたこだわりの地鶏だそうです。そんな地鶏を使ったおすすめの料理が、人気No.1の水郷どりの親子丼。とろとろの卵と、ふりぶりの鶏肉が絶妙です！鶏肉はとても柔らかく、ふくらんでいます。親子丼はお店でしか味わえないので是非堪能下さい。そして欠かせないのがやっぱり焼き鳥★中でも一番お勧めしたいのが、テレビなどでも紹介された『水郷どりまるごと1本』。12種類の部位を1本で楽しめる一品で、そりというモモ肉の一部からはじまり、キリン(首肉)、ハツ(心臓)など貴重な部位もいただけます。口に入れば鶏肉の甘みが広がり、こだわりのお肉だからこその旨みが凝縮されています。



テレビでも大人気！有名店の数に限りなく近いので、ぜひ試してみてください★

パンのお供ランキングで全国第10位！に選ばれたレバーペースト。レバーの旨みが凝縮されています。フランスパンを軽く焼いてからいただくのがオススメです。



〈所在地〉香取市小見川270  
 〈TEL〉0478-82-2346  
 〈営業時間〉9:00~19:00 (イートインL.O. 18:00)  
 〈定休日〉水曜日 〈駐車場〉あり  
<http://www.suigo.co.jp/>

# 夢時庵 ムーザン

明治時代に建てられた商家の蔵が印象的な夢時庵。改築して2004年にオープンしたのですが、ナントこちらのお店はフレンチレストランなのです！中に入ると、モダンな雰囲気でもっともお洒落。和を基調とされているせいか、とても居心地がよくゆったりとお食事を楽しむことができます。お店の看板メニューは、マダムのおススメランチ。ちょっと贅沢したい！そんな女性の気持ちに応えたメニューはコース料理で、出てくる料理ひとつひとつが可愛らしく、ランチタイムを楽しくしてくれます。もっと贅沢されたい方は、ほほ肉の赤ワイン煮込みとフォアグラのソテーはいかがですか？ほほ肉はお箸を入れただけでほぐれてしまうほど…フォアグラのソテーは、濃厚なフォアグラに酸味の効いたソースが食欲をそそります。ちょっとリッチな時間を夢時庵で楽しく、おいしくすごしませんか？



〈所在地〉香取市佐原イ3403-2  
 〈TEL〉0478-52-2466  
 〈営業時間〉11:30~14:00 17:30~21:00  
 〈定休日〉火曜日 〈駐車場〉あり



\*04\* 【正解】①みぞれ…「あられ」や「ひょう」は、水のつぶが降る天気のこと。直径が5mm以下だと「あられ」、5mm以上だと「ひょう」です。

# 山田 うなぎ割烹 山田

創業300年以上の伝統を誇る鰻屋の名店として知られ、県外から食べにくる人も多いこちらのお店。関東では蒸してから焼く場合が多いですが、蒸さずに紀州備長炭で中までふくらと焼きあげるのがお店の特徴です。じか重を一口食べれば、そのおいしさにびっくりします！炭で焼いているので余分な脂はなく最後までベロリ…しかし、程よく脂がのっているので物足りなさは感じません！継ぎ足し継ぎ足しで伝えられてきた秘伝のタレは、少し濃いめ。甘辛いタレがさらに食欲をそそり、このタレに虜になりそうです…白焼は、じか重と別におつまみとして頼む方が多いそうです。そのまま食べるもよし、わさび醤油をつけてもよし！開店と同時に席が埋まってしまう程人気なので、予約してからの方がオススメです。2階はお座敷になっていて、ゆっくりお食事もできます。(要予約)



〈所在地〉香取市佐原イ457  
 〈TEL〉0478-52-4375  
 〈営業時間〉11:00~14:30 16:30~19:30  
 〈定休日〉月曜日(祝日の場合次日)  
 〈駐車場〉あり



お酒と相性抜群！

# 亀甲堂

香取神宮の入り口付近にある、厄落し団子で有名な亀甲堂。厄落し団子は、お団子を食べて持っている厄を落としていただくというのが由来で、多くの観光客に愛されています。焼き団子はその場で焼いてくれるので、ほくほく！甘すぎないタレが絡まりとってもおいしくて、ついつい食べ過ぎてしまいます…草団子は、生のもち草から作っているので香りもよく、あんこときな粉によく合います。お餅・タレ・餡を全て昔ながらの方法で手作りしているのでも、柔らかく、甘すぎないお団子です。ここではお食事もできます。お店自慢は、挽きたて・打ち立てで出しているお蕎麦！オススメは穴子天井セットで、新鮮な穴子はとっても美味。甘いタレがご飯に良く合います。お蕎麦は細めの麺で、のど越しツルツル！蕎麦つゆは鰹の風味が口いっぱいに広がります。お店の外からお蕎麦を打ってる姿も見えます。お参りした後、お団子だけでなく、お蕎麦もオススメです。



〈所在地〉香取市香取1894-5  
 〈TEL〉0478-57-3131  
 〈営業時間〉8:00~18:00  
 〈定休日〉年中無休 〈駐車場〉あり  
<http://www.sawara.com/3131/>



【正解】③30…過去30年の記録を上から順にならべて、1~10位に入ると「平年より多い」、11~20位に入ると「平年並み」、21~30位に入ると「平年より少ない」と表します。

劇的!! 安いっ 美味しい 栄養満点

# 胸肉レシピ

鶏胸肉は安く手に入り嬉しい食材ですが、パサパサして美味しくないというイメージもあり、日本ではもも肉の方が好まれています。しかし、外国では断然胸肉!! 脂質が少ないのでヘルシーミートとして好まれ、上手にむね肉を食べているそうです。他にも美肌に良いナイアシンや疲労回復によりビタミンB1がたっぷり含まれているとのこと...そこで今回はジューシーで美味しい胸肉レシピを紹介します★

## 胸肉の野菜詰め



- ◎材料(2人前)
- ・ペースとなる胸肉 1枚
  - A・ほうれん草 50g
  - ・カシューナッツ お好み
  - ・炊いたご飯 40g
  - ・竹の子 20g
  - ・ピザ用チーズ 20g
  - ・レモンの皮 少々
  - ・ガーリックソルト お好み
  - ・小麦粉とパン粉 適量
  - ・オリーブ油 適量

- ①ペースとなる胸肉を薄く水平に切り広げる。
- ②ほうれん草は湯がいて絞り、みじん切り。くるみも、みじん切りしフライパンで焦がさないように乾煎りする。竹の子もみじん切り。Aをボールに入れ混ぜ合わせておく。
- ③②を胸肉の上におき、反対側の肉をかぶせて端を爪楊枝で4箇所位とめる。
- ④たっぷりと小麦粉をつけて全体を軽く塗らして(私は手でびっぴりと水をかけました)パン粉をつける。
- ⑤フライパンに油を入れて蓋をして両面を炒める。分厚いのでゆっくり低温で中のチーズが溶けるくらいまで完成。



## ペースとなる胸肉

### ～ブライン液に浸してから調理してみよう～

鶏胸肉を買ったその日にブライン液に24時間冷蔵庫で、浸しておくこととはどう料理しようとしてもジューシーな鶏肉料理ができますよ～。多めに作り、ラップに包んで小分けし冷凍庫で保存もできます。

- ◎用意するもの
- 鶏胸肉 8枚
  - 水 6700cc
  - 塩 大さじ1強
  - 砂糖 大さじ1と小さじ1
  - にんにくおろし 小さじ2
  - レモンの皮 大さじ1強
  - ローズマリーの葉 適量



「えっ!? お肉を塩砂糖水につけるの...!?」と半信半疑だった私...でも本当にこれであのパサパサ感がなくなって、ジューシーになるなら今回挑戦してみました。下地も付き、煮込んだ料理でもやわらかく本当においしく、試食したスタッフからも大好評でした☆今回はローズマリー以外で月桂樹や他のハーブでも挑戦してみよう!

## 本格ワンダリーチキン



- ◎材料(2人前)
- ・ペースとなる胸肉 2枚
  - ・パチトマト 4個
  - ・キュウリ 1/4本
  - ・レモン 1/4個
  - A・プレーンヨーグルト 100ml
  - ・カレー粉 大さじ1
  - ・おろしにんにく 1/2片分
  - ・おろししょうが 1/2片分
  - ・おろし玉ねぎ 1/4個分
  - ・ケチャップ 大さじ1
  - ・パリパリパウダー 小さじ1
  - ・クミンシード 少々
  - ・ターメリック 小さじ1/2
  - ・チリソース 小さじ1

- ①胸肉は1枚を2~3等分に切り、混ぜ合わせたAに漬け込み、15分以上置く。(できれば半日位おくと、味がしみます。お好みで、コリアンダーやがラムマサラなどのスパイスを加えれば、いっそう本格的になりますよ!)
- ②キュウリは斜め薄切り、レモンは半分は切っておく。
- ③焼き網に分量外のサラダ油を薄くぬり、漬け込んでおいた胸肉を並べ、表面に少し焦げ色がつく位まで200℃に予熱しておいたオーブンで20~25分焼く。
- ④器に②とパチトマト、キュウリと盛り合わせ、レモンを添えて完成。



## 鶏ハムのサイコロサラダ



- ◎材料(2人前)
- ・ペースとなる胸肉 1枚
  - ・トマト
  - ・きゅうり
  - ・塩もみ用の塩 少々
  - ・玉ねぎ
  - A・オリーブオイル
  - ・レモン汁
  - ・塩 少々

- ①ペースとなる胸肉を更に冷蔵庫でもう1晩漬す。(合計2晩)
- ②①をサランラップかクレープで2重に包む。\*ポリエチレン系のラップではダメ
- ③ラップで包んだ鶏肉を一本ずつビニール袋に入れる。袋の空気を抜きながら入れて口をタコ糸などで縛る。
- ④熱湯で15分~20分茹でます。肉が浮いているので、パーパーで蓋をする。途中、上下を裏返し茹でる。
- ⑤そのまま冷めるまで放置。冷めたら冷蔵庫に入れ、2晩置く。
- ⑥⑤をサイコロ状に切り、トマトも角切りに。きゅうりは輪切りにして塩もみする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ⑦Aと⑥をあえて完成。

きゅうりは多めの方がおいしいよ! ちょっと時間がかかるけど、ぜひ挑戦してみてください!

## 鶏ハムの生春巻き



- ◎材料(2人前)
- ・左記の「鶏ハムのサイコロサラダ」1枚
  - ・塩コショウ 少々
  - ・ライスパーパー 4枚
  - ・サニーレタス 2枚
  - ・パチトマト 6個
  - ・キュウリ 1/2本
  - A・マヨネーズ 大さじ2
  - ・粒マスタード 小さじ2
  - ・生クリーム 小さじ2
  - ・塩コショウ 少々
  - ・チリソース

- ①左記の「鶏ハムのサイコロサラダ」の①~⑤の手順で作った鶏ハムを細切りにし、塩コショウをする。
- ②サニーレタスはせん切り、パチトマトはヘタを取り、半分は切り、きゅうりは端を切り落とし、根本等分に切る。
- ③Aを混ぜ、マヨマスタードソースを作っておく。
- ④ライスパーパーをぬるま湯でもどし、皿に広げる。サニーレタス、パチトマト、キュウリ、鶏ハムをのせ、手前からライスパーパーの端をかぶせ、左右を内側に折り、しっかり巻き込む(4本作る)。
- ⑤食べやすい大きさに切って器に盛り、チリソースでデコレーションをし、マヨマスタードを添えて完成。

2種類の味が楽しめますよ★

## 胸肉と白菜のクリーム煮



- ◎材料(4人前)
- ・ペースとなる胸肉 3枚
  - ・塩少々
  - ・コショウ多め
  - ・小麦粉 大さじ2
  - ・バター 30g
  - ・大根 6cm
  - ・白菜 1/4株
  - ・人参 1/2根
  - ・ブロッコリー 1/2個
  - A<スープ>
  - ・水 400ml
  - ・顆粒コンソメ 小さじ1と1/2
  - ・生クリーム 200ml
  - ・塩コショウ 少々

- ①ペースとなる胸肉の水分を取り、一口大に切ったら塩コショウをし、小麦粉をまぶす。
- ②大根は拍子木切り、白菜は1cm幅に切り、人参は1cm角、ブロッコリーは小房にわけ、さっとゆでる。
- ③鍋にバターを中火で熱し、鶏肉の皮側から焼き、いったん取り出す。
- ④③の鍋に大根、白菜、人参を加えて軽く炒め、A<スープ>を加え、煮立てば鶏肉を戻し、鍋の蓋をして再び煮立てば弱めの中火にして1分煮る。
- ⑤生クリームを加え、全体に混ぜ合わせ更に5分煮て、塩コショウで味を調えて、最後にブロッコリーを加えてひと混ぜして火を止め、完成。

食べる時にお好みで黒コショウを入れると、お酒との相性も◎

# 知って得する 病気のアレコレ？

No.03

あなたは、夜寝ている時に足がつる“こむら返り”を経験したことはありますか？成人の3割の人が月に1回以上は経験しているそうです。「足がつるぐらいで〜」と軽く考えてはいけません。実は命に関わる危険な病気の前兆かもしれませんよ…。



## こむら返りとは…

こむら返りとは、ふくらはぎの部分の意味します。江戸時代中期以降ふくらはぎの事をこむらとは呼ばなくなっていました。こむら返りという症状の名前だけがそのまま残っているそうです。また、こむら返りと呼んでいる地方もあるようです。ふくらはぎや足の裏の筋肉が痛む経験をした人は非常に多いと思います。子供の頃でいうと水泳やサッカー、バスケットなど激しい運動をした時です。大人になっても日頃の運動不足がたがって、少し激しい運動をしただけで痛くなったりする人も多いでしょう。軽い症状のものであればしばらくして痛みも引き、運動を再開することも出来ます。しかし、同じ場所を何度も繰り返したり、ひどいものになると、肉離れを起こしてしまい長期間運動ができなくなったり、松葉杖をついたりしない歩けなくなる事もあります。また痛みが慢性的な疲労から

## 原因と対策…

足がつる原因の一つとしてよく話題に上がるのがミネラル不足です。ミネラルは人が身体を作り上げるためには欠かせない栄養素であり、五大栄養素のひとつとして知られています。ミネラルと一言で言っても種類は非常に多く、カルシウム・鉄・ナトリウム・マグネシウム・亜鉛などがあります。足がつる症状を引き起こすのはこの中でもカルシウムとマグネシウム不足だと言われているので、これらの栄養素を積極的に摂取する事で予防になるかもしれません。特に妊婦さんはお腹の中の子

供にも栄養素が行き渡ってしまいうのでカルシウム・マグネシウム不足になりがちだと言われています。より注意して摂取しなければなりません。運動すると足の筋肉が疲労するので足がつることが多くなると言われていますが、それ以外にも汗として身体の中のミネラル分が出て行ってしまう事が原因となり足がつるといいう症状が多発すると考えられています。汗をかいた後は特にミネラルを意識して取り入れましょう。足がつった時の応急処置として、膝を伸ばして足のつま先をゆっくり顔の方へ曲げるようにして、ふくらはぎの筋肉をゆっくり伸ばします。高齢者の方や身体が硬くて足のつま先に手が届かない場合は、手ぬぐいタオルで足先にひっかけつけてゆっくり伸ばすと簡単に足を伸ばすことができます。そして痛みが治まったら、蒸したタオルなどで暖めると、筋肉の回復が早まるだけでなく、再発を予防できますので、ぜひ行って下さい。

\*08\* 【正解】①黄砂…砂の発生地は、タクラマカン砂漠やゴビ砂漠、黄土高原などで、降る季節は春が多いです。

# 秋に気をつけたい ペットの病気



夏の暑〜い日々ももうそろそろ終わり…人間にもペットちゃんにも過ごしやすい秋がやってきます。しかし、過ごしやすいからと言って、手入れをしなかったり、運動をしないと病気になる可能性もあります。そこで、秋の時期になりやすい病気をご紹介します。



## 尿石症ってなに？

### 犬・猫に多い尿石症

秋から冬へと気温が下がるにつれて、膀胱や尿道などに石ができ、おしっこに血液が混じったり、おしっこが出にくくなったりする尿石症という病気が増えてきます。これは、寒くなって運動量が減ったり、水を飲む量が減ることにより起こりやすくなるもので、猫では特に腎臓病に次いで多く見られます。犬では膀胱炎などの感染に伴って尿石ができることがあります。

### 原因は？

運動量、水分の摂取量以外には、不適切な食事による過剰なミネラルなどにより尿中にリン酸やアンモニウム、マグネシウムなどが多量に排泄されます。その結果、尿のpHが酸性・アルカリ性のどちらかに偏り、尿石ができやすくなってしまいます。又、水を飲む量が少なかったり、トイレに行く回数が少ないと尿が濃縮して尿結晶ができやすくなります。

### 治療法

まず尿検査やレントゲン検査、超音波検査で、尿石の大きさ等状態と、尿路の炎症や損傷を確認します。犬・猫で最も多くみられるストルバイト尿石自体は、動物病院で処方される特別療法食を与え続けることで溶かすことが可能ですが、尿路の損傷の程度に応じて手術を行ったり、薬を飲む必要があります。まれに、シュウ酸カルシウム尿石の場合がありますが、その場合残念ながら溶かすことができないため、外科的に取り除くこととなります。

### 予防法

尿石症にならない＆繰り返さないためには、日々の心がけが大切です。①食事管理は、バランスが大事。おやつあげすぎや、フードに書いてある栄養素のバランスをチェックしましょう。②水分補給は、水分の摂取量が少ないと尿が濃縮されてしまいます。ドライフードにささみとゆで汁をかけるなど工夫してみましょう。③トイレの環境を整えるは、トイレが汚れていると排泄を我慢することがありますので常に清潔にしましょう。

## 尿石症セルフチェック

- 尿がピンク、血が混ざっている
  - トイレまで我慢できない
  - リキんでもなかなか尿がでない
  - 食欲や元気がなく、嘔吐することがある
  - トイレに行く回数が多い
- ※当てはまる項目が1つでもあれば動物病院へ行きましょう。

## ブラッシングの意味は…?

### ブラッシングをしよう

最近では、室内で犬や猫と暮らす方たちが増えてきています。冬はぼかぼか暖房で、夏はクーラーの中で涼しく…という生活環境になってしまい、季節が一年中同じようになってしまっているのです。そのため、毛の生え変わりが不規則になってしまい、皮膚に刺激がいかず、血行の促進されない…や、ダニなどの原因にもなります。

### なぜ今の時期にするの？

通常は、大体2月と10月くらいが生え変わりの時期とされているので、生え変わりの今の時期が特にいいとされています。ブラッシングは小さいうちから習慣付けておくと◎。ブラッシングをすると皮膚のマッサージにより血行が促進され、健康にもよいとされています。さらに、飼い主とのコミュニケーションも図れます。もちろん、家の中などの抜け毛による汚れが防げ、ダニなどの発生も予防できます。



【正解】②27個…台風が一番多く発生した年は1967年で39個、一番少なかった年は1998年で16個です。ちなみに、発生した台風のうち、日本に上陸する数は1年間に約3個です(1971年~2000年の平均)。

# 東日本大震災 復興と復幸… わたしたちにできること⑤



被災地を紹介していい所をもっと知ってもらいたい…実際に行って、見ていただきたい！そんな気持ちから始まったこの企画も今回で5回目になりますが、最後にご紹介するのは千葉県です。千葉県では、最大で震度6弱を観測しました。さらに千葉市内でも震度5強を観測し、液状化現象や道路の陥没、コンビナートの爆発などかなりの被害が出ました。しかし、あの地震から一年半が過ぎ、地震の恐ろしさや不便だった日を決して忘れてはいけません。そこで、当時の被害状況や報道されなかった地域も含め、一部ですが振り返ってみたいと思います。



美浜区海浜幕張公園



旭市飯岡町付近



香取市佐原付近



浦安市運動公園前交差点付近



香取市佐原付近



銚子市銚子港付近



浦安市運動公園前交差点付近



市原市コンビナート



印西市山田付近



横芝光町屋形海岸付近



習志野市香澄公園付近



船橋市高瀬町付近



九十九里町片貝漁港付近

# 復興と復幸&プレゼントin銚子市



屋上の展望スペースから見る360度のパノラマは、地球が丸いことを実感できます。カフェでちょっと休憩しながら雄大な大海原や、大自然のゆったりとした眺望が楽しめます。



真っ青な海で泳ぐイルカやクジラたちが餌となる魚を追う姿や、仔イルカが必死に泳ぐ姿を高確率で見ることが出来ます。沖ではマンボウが浮いていることも…！ <http://www.choshi-iruka-watching.co.jp/>



「世界灯台100選」にも選ばれた犬吠埼灯台。三方を海に囲まれた海食台地で、断崖絶壁の下に横たわる無数の岩礁で荒波が砕ける様は、見ごたえがあります。

## 銚子電鉄ぬれ煎餅



限定100名  
プレゼント

銚子電鉄の経営危機を救った『銚子電鉄ぬれ煎餅』銚子電鉄の1日乗車券「弧廻手形」に、ぬれ煎餅1枚サービスの特典が付いてることでテレビや雑誌でも有名ですね★そんなぬれ煎餅は、日本一の醤油の産地で有名な銚子の醤油を使った専用醤油だれの旨みが生かした美味しいぬれ煎餅です。1番人気の箱入り3種類セットはお土産やギフトに最適で食べ比べることが出来ます。赤の濃口味は、収入減少を補うために鉄道員が考案し、最初に販売したぬれ煎餅。一口食べると麩の香りが口いっぱい広がりや濃い醤油味と

なっております。青の薄口味は醤油の辛さを抑えた減塩タイプ。だしの美味しさを存分に生かした味となっております。緑の甘口味は醤油に砂糖を加えた甘辛タイプで、お子様でも食べやすい優しい味で人気のぬれ煎餅です。ぬれ煎餅を食べるときは、トースターで少し温めると焼きたてのような食感に…★ また、マヨネーズ(お好みで七味も美味しいですよ)をつければおつまみにも最適！意外に美味しいのがお茶漬け！煎餅を細かくちぎり、お好みで佃煮やゴマをかけても美味しいですよ♪有名なぬれ煎餅をこの機会にご堪能下さい。

内容 ぬれ煎餅箱入り3種類セット  
①赤の濃口味×4枚 ②青の薄口味×4枚  
③緑の甘口味×4枚

官製菓書に住所・氏名・電話番号・感想をご記入の上、下記宛にご郵送ください。11月15日消印まで有効です。皆様からのご応募お待ちしております。

〒263-0044 千葉県稲毛区小中台町356-13 富士典礼(株)  
『ぬれ煎餅箱入り3種類セット』まで  
※ 当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。



\*10\* 【正解】②熱帯地域の海上…台風は、水蒸気が水になる時の熱によって発達します。熱帯地域の暖かい海では、海面から水が蒸発してたくさん水蒸気があり、台風が発達しやすくなっています。

\*11\* 【正解】②エルニーニョ…エルニーニョ現象が起きると、世界各地に異常気象が起きると言われています。ちなみに、この地域で海面水温が平年より低くなる現象を「ラニーニャ現象」と言われます。



## 部内でも会員価格で お手伝いできます！

プレアホールでは、千葉県だけでなく東京都内(23区)の公営斎場でもプレアあんしん会員価格でお手伝いできます！ どうぞ、お気軽にご相談ください。

- ・千代田万世会館・中央区立セレモニーホール
- ・やすらぎ会館・落合斎場・牛久筆筒地域センター
- ・落合第一地域センター・若松地域センター
- ・櫻町地域センター・興善寺会館・徳雲会館・千松閣
- ・桐ヶ谷斎場・なごさ会館・セレモニー目黒・臨海斎場
- ・平和の森会館・みどり会館・代々幡斎場・堀ノ内斎場
- ・南池袋斎場・北区セレモニーホール・町屋斎場
- ・戸田斎場・舟渡斎場・大泉橋戸会館・東高野会館
- ・寶電閣斎場・四ツ木斎場…

### 次回のイベント情報

- |           |              |             |
|-----------|--------------|-------------|
| 10月20日(土) | プレア茂原ホール 相談会 | 10:00~14:00 |
| 10月28日(日) | 成田ボンベルタ 相談会  | 10:00~17:00 |
| 11月18日(日) | プレア市原ホール 感謝祭 | 10:00~15:00 |
| 11月24日(土) | プレア稲毛ホール 相談会 | 10:00~14:00 |
| 11月25日(日) | 成田ボンベルタ 相談会  | 10:00~17:00 |
| 12月16日(日) | 成田ボンベルタ 相談会  | 10:00~17:00 |
| 12月22日(金) | プレア茂原ホール 相談会 | 10:00~14:00 |

※日時や場所が変更になる場合がございます。詳細は下記へご連絡ください。

あなたの街の  
プレアホール



お気軽にお立ち寄り  
ご相談下さい



**プレア稲毛ホール**

〒263-0044  
千葉市稲毛区小中台町356-13  
☎ 043-206-4444



**プレア茂原ホール**

〒297-0073  
茂原市長尾2532  
☎ 0475-23-4444



**プレア成田ホール**

〒286-0046  
成田市飯仲1-19  
☎ 0476-24-4444



**プレア市原ホール**

〒290-0056  
市原市五井1738-5  
☎ 0436-23-4444



**プレア若葉区民プラザ**

〒264-0025  
千葉市若葉区都賀3-30-8  
☎ 043-231-6646



**プレア茂原プラザ**

〒297-0073  
茂原市長尾2673-4  
☎ 0475-23-4444



**フジペットセレモニー**

〒263-0051  
千葉市稲毛区園生町552  
☎ 0120-482-940

☎ 0120-00-4422

www.prayerhall.com