



一人の子供
一人の教師
一冊の本
一本のペン

これで世界は
変えられる



国連で堂々とスピーチ
若き女子
あなたは神の子か

十七歳でノーベル平和賞に輝いたマラ・ユスフザイさん。国連でのスピーチにとっても感動した。平和、教育、平等を訴え続け、自分分は声をあげられない人達の代弁者なのだと言った。

彼女は、二〇〇年にタリバンによって銃で頭を撃ち抜かれたが、奇跡的に命を取り留め、復活。神様はこの子を死なせてはいけなと判断したのかもしれない。

演説の途中で何回となく拍手が沸き、最後は十分以上も拍手が鳴り止みませんでした。

世界の政府に要求した
「学校と教育」。

国連は誕生日の七月十二日を「マララ ユスフザイ」日として賞賛しました。

タリバンは自分から恐怖を取り去り、勇気をくれたのだと言え、この十七歳の女性に大いなる拍手を贈りたい！

「関心事」 味噌汁について

ある日の新聞に「味噌汁の塩分は血圧に影響しない」との有難い医学研究が話題になっていると載っていました。

研究は「習慣的味噌汁摂取が血管年齢に与える影響」というものらしく、昨年の日本高血圧学会で発表されたものだといえます。

血圧への影響を調べた結果、味噌汁は飲んでも関連は認められなかった上に、味噌汁を一日一杯飲む食生活を続けていると、血管年齢が10歳程度改善する傾向がある事も確認されたそう。

塩分があるからと短絡的な「バッシング」を受けて来た味噌が科学的に「名譽挽回」された形だろうか？

もともと、「味噌は体に良いのだから」と食べ過ぎは勿論禁物で（何でもそうだけど）管理栄養士さんのお話によるとキチンと「だし」を取り野菜の具を多くする事で塩分排泄に働くカリウムが摂取できるらしい。

普段から塩辛いものを控え加工食品を食べ過ぎないなどの心がけが大事！

（この塩辛いもの、、、というのがちよつと耳に痛い）しかしながら、ほぼ毎日と言っていいほど味噌汁を飲む身にとっては、とても美味しい研究結果が出たもので堂々と味噌汁を飲む事ができますよ。



バランスが大事ですね！



おもしろいこと

ダイドードリンコの自販機への取り組みが面白い！

自販機のボタンを押すと地方の言葉で話すしゃべる自販機があるらしく、話す言葉は青森・岩手・福島・宮城・大阪・名古屋・広島・高知・福岡・沖縄など、地方色豊かにラインナップ。（未だにお目にかかった事が無い）

ホームページにアクセスすると、その全部を聞く事ができる。取り組みのきっかけは東日本大震災。福島県の復興を願って始まったそう。これが評判を呼び、日本全国の地方の言葉へと広がっていったらしい。

自販機が話すだけでも面白いのに、それが地方の言葉で話しかけてくれるなんて。。。。

ちなみに、福島版は「会津弁」でした。沖縄の言葉は外国語を聞いているようでした。

PCで見れると家に居ながらにして全国の地方言葉を聞く事ができるので、チョットしたお勉強にもなります。

ほのぼのとした会津弁の訛を聞いてしまうと、必要でもないのにもう一本買ってしまう。

独身の人も都会に出て懐かしさを感じる人は通い詰めるかもしれない！

日本語は勿論の事、ポルトガル語・中国語・英語も話す自動販売機もあるそう。こんなきめ細かいサービスをするのは、おそらく日本人だけでしょね。

ちよちよち
あうない

おはんです～

どうもない



簡単クッキング 蓮根とか子のごま油炒め

旬のものをサッとごま油で炒める。

【材料】

- ・蓮根
- ・か子
- ・しめじ
- ・白胡椒
- ・ごま油
- ・みりん
- ・醤油
- ・出汁
- ・七味か一味

【作り方】

- ① 蓮根とか子は乱切り、しめじは小房に分けておく。
- ② ごま油で炒めて出汁と醤油とみりんを味付けする。
- ③ 白胡椒と七味か一味を振って出来上がり！

ご飯のおかずにも、お酒のおつまみにもなります。

