



## なるほど！生活雑学

### 【炭酸を抜けにくくする方法】

いかがお過ごしでしょうか？学校は長期のお休みになりプールや海がまぶしい季節です。しかし、最近は気温30度なんて当たり前ですね（暑）  
車に乗ると水分が不足している肌から水分を奪われて干からびてしまいそうです（^o^）

夕方から徐々に気温が下がり、夜になると喉にシュワッと刺激が欲しくなる人も多いのではないのでしょうか？  
冷えた炭酸！ビール！カクテル！つい飲み残してしまった炭酸飲料を次の日に保つにはどうすればいいのか？  
調べました（^ ^）！

- ・ 入れ物はペットボトルに移す
- ・ 液体以外の空間を出来る限り小さくする（ペットボトルを潰す、液体と同量が入る物など）  
但し、真空にしたり、潰したペットボトルを元に戻そうとして炭酸が余計に抜けてしまうことがあります
- ・ 振動を与えない（冷蔵庫の扉に保管しない）
- ・ 冷やす
- ・ そして、蓋を下にして冷蔵庫に入れる です。

それ、やってみよう！

さて、炭酸が抜ける原理は「炭酸が抜ける圧力」対「液体の外側にある空気部分の圧力」が均等になるとする作用です。よって熱や衝撃が加わると液体に溶かせる炭酸量が変化して（少なくなって）外に出て行く力が強くなります。炭酸を振ってプシュッと開けると泡が「うあー！！」となる訳です。

## 6月の簡単レシピ

### なすと絹さやの味噌炒め



### 今月の旬野菜は「さやえんどう」



ビタミンCが豊富でカロテンも多く肌に良く、カリウムの利尿作用が、むくみをとったり、余分な塩分を排出する。  
有色野菜。

#### 材 料

- なす・・・3本
- 絹さや・・・10枚程度
- 味噌タレ（☆混ぜる）
- ☆みりん・醤油・みそ・砂糖
- ・・・各大さじ1
- ☆酒・・・大さじ2

#### 作り方

1. なすは棒状に6等分（水に5分ほどさらす）、絹さやはヘタを取り除く
2. 多めの油でなすを炒める（中火）、火が通ったら絹さやを入れる。
3. 味噌タレを入れて全体にトロっとすれば完成

## 仲間はどれクイズ

1. 五臓六腑の「五臓」に含まれないのはどれ？  
a.心臓 b.肝臓  
c.すい臓 d.肺  
e.腎臓 f.脾臓
2. 「光の三原色」に含まれないのはどれ？  
a.青  
b.黄  
c.緑  
d.赤
3. 「三大栄養素」に含まれないのはどれ？  
a.炭水化物  
b.ビタミン  
c.たんぱく質  
d.脂肪

答え 問1 c 問2 b 問3 b でした。

- 1.五臓六腑とは  
五臓とは肝、心、脾、肺、腎の5つ、六腑とは大腸、小腸、胆、胃、三焦、膀胱の6つをいう。東洋医学（伝統中国医学）で内臓の総称
- 2.光の三原色とは  
色を混ぜていくと白になる原色。レッド（R）・グリーン（G）・ブルー（B）の三色で、テレビやパソコンのモニターなどのような発光体では、この三原色を使ってさまざまな色を再現しています
- 3.三大栄養素とは、人間にとって欠かせない栄養素

## 簡単体操

### 肩甲骨ストレッチで 肩こり解消

#### イスを使ったながら体操 (10回くらい両肘を寄せる)

#### POINT!

イスに座る際、あまり浅くならないように



両手で椅子の背もたれをつかむ。手と手の間隔は10cmが目安

そのまま肩甲骨や肩の筋肉を伸ばすように意識して、肘と肘を寄せて胸を張る。

#### 今月の一言

#### 願いは行動の原動力である

動物も欲求を持つが、願望は人間だけが抱く。その願望が文化を生み、はぐんできた。願いは強ければ強いたけ、実現に近づく。強い願望に支えられて、やっただけのことが、必ず結実成就する。