



### なるほど！生活雑学「モンドセレクション金賞受賞」の商品が多いわけ

買い物をしていると「モンドセレクション金賞受賞」の商品をよく見かけます。モンドセレクションは1961年にベルギー政府の主導により首都ブリュッセルに設立された消費生活製品の国際評価機関。毎年80ヶ国以上から2800品を超える商品が出品されていて、「品質の世界基準」として広く認知されているようです。それなりに権威のある賞の受賞商品がここまで多いのは何故でしょう？理由として、審査対象の商品が100種類以上と多い事、また審査料が10万円前後なので企業も出品しやすいという点があげられます。他の商品と競って選ばれるわけではないので、その点も受賞数が多い理由の一つになっているのでしょう。日本からのエントリー数が増えてきていて、なんと全体の約4割近くになっているとのこと。日本での知名度が他国に比べると高いので、各社とも積極的にエントリーする分、受賞数も多くなっているというわけです。とは言っても、世界中から集まってくる商品の中で高い評価を受けていることは間違いありません。日本の商品の品質の高さを証明しているといえそうです。



### エイシンメンバーの知恵袋

#### ◆冷凍で、より美味しく◆

#### ポジティブフリージング



これまでは「使いきれないから仕方なく凍らせる」という消極的な冷凍でした。今「よりおいしくしよう！」という前向きな冷凍が注目されています。

例えば、タマネギ。あめ色に炒める時、生は短くても10～15分、本格的に仕上げるなら30分はかかります。しかし薄切りにしてラップに包み、保存袋で冷凍したものをバターで弱めの中火で炒めたら、約8分で完全にあめ色に。かたまり肉は煮込みにお勧め。生より煮込み時間が30分以上も短くてすみ、味も染み込みやすいのです。

この理由は冷凍で食材の細胞が壊れるため。肉や野菜に含まれる水分が凍って体積が増え細胞を壊します。その結果、食感は軟らかく調味料は浸透しやすくなるのです。

栄養価も保たれやすく、冷蔵だと酵素や微生物の働きで栄養素が分解されやすいのですが、適切な冷凍はその進行を遅らすことができます。ただし、シャキツとした状態で食べたいものには不向きです。そして乾燥させない、なるべく早く食べるのは絶対条件です。

夏のアイスや氷が減ってきた冷凍庫内。秋からの活用法は「よりおいしくなる冷凍」です。



### 10月の簡単レシピ

### 今月の旬野菜は「ごぼう」

#### 惣菜に負けない！ごぼうサラダ



#### 材料

ごぼう…1本、人参…1/2本、  
《マヨネーズ大3、醤油…小1、砂糖…大1、  
酢…大1、すりゴマ…大3又は練りゴマ…大2》

…ごぼうは長く水にさらすと抗酸化作用のあるポリフェノールが失われます。皮はむかない、水にさらさない、大きめに切るがごぼう調理の3大常識となっています…

#### ●作り方●

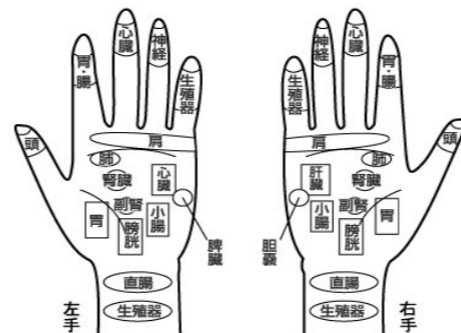
- 1.ごぼう、人参は細切りして少し堅めに茹でて、ザルにあげて水気を切り荒熱をとる。
- 2.《調味料》を混ぜておく。
3. 1の野菜と2の調味液を混ぜる。



♪定番はきんぴらですが、  
お子様に大人気のマヨサラダ★お勧めです♪

### 簡単体操

手のひらは人間の前の部分、手の甲は人間の背中を表しています。だから、手のツボを押すことで身体の機能に効力が表れるのです。しかし、効果は薬のようにすぐには出ません。気長に続けることがツボマッサージの効果を得るコツです。



手のひらの主なツボ図

### 「風邪の予防」にはこのツボ！

#### 老商(ろうしょう)...

身体の免疫力をアップさせ、抵抗力をつけて風邪をひきにくくすると共に、自己治癒力が増進されるよう働きかける効果があります。

#### ◎押し方◎

- 1.かなり小さなポイントなので、爪をたてないように指の先や先の尖っていないもの刺激する。
- 2.左右の手を交互に10回ずつ。軽くキュッキュッと押す程度を目安に朝晩2回行う。

季節の変わり目で、体調を崩し風邪をひきやすい時期です。このツボを「痛気持ちよく♪」刺激しましょう。



親指の爪の外側  
(人差し指側)。  
爪の根元あたり。

### 今月の一言

### 物を持たないことの幸福

物を多く持つことが幸せだと 錯覚している人が少なくない。物は、持てば面倒も増える。持つがために命を縮めさえる。身の回りの余分な物を捨ててみよう。どんなにすっきりすることか。そこに、物に隠された別の幸せがある。