

# ナイスケアだより

第125号

令和4年10月発行

10月に入り急激に寒くなり、半袖だった衣類が一気にコートが必要になる日がありました。近年寒暖の差が激しくなりましたが、ラニーニャ現象の影響があるようです。ラニーニャ現象とは、東太平洋の赤道付近で海水温が低下する現象です。それとは逆に中部・東部太平洋赤道付近で海水温が高くなる現象がエルニーニョ現象です。この二つの現象は日本を含め世界中の異常な天候の要因になっていると考えられています。今年の冬は昨年同様で、ラニーニャ現象から寒さが増し異常気象が起こりやすいと推測され、厳しい冬となるかもしれません。

急激な寒暖差は体調管理にも影響があります。自律神経の乱れ、全身倦怠感、頭痛、めまいなどを引き起こす要因となります。私自身は気温の変化で寒さが増すとアレルギー性の鼻炎症状がでて鼻水が止まらない日があります。寒暖差の対策としては基本的な事です、バランスの取れた食事をとる、良質な睡眠、適度な運動、お風呂にゆっくりつかるなどはよいそうです。

今後も異常気象は続きますが、まずは体調管理を整え寒さ暑さに負けないで過ごしたいですね。



有限会社ナイスケア 代表取締役 塩川 隆史

## ～かぼちゃのいろいろ～

かぼちゃには、意外と多くの種類があることに今回調べて驚かされました。いつも食べている緑色の皮のかぼちゃの他に、ハロウィンで使われるオレンジ色の大きなかぼちゃ。最近では飾り用の小さなかぼちゃもありますし、ズッキーニもかぼちゃの一種です。

今、日本で栽培されているかぼちゃは大きく分けて、『日本かぼちゃ』、『西洋かぼちゃ』、『ぺぽかぼちゃ』の3種類に分けられます。

『日本かぼちゃ』は、粘り気があって水分が多く肉質がきめ細かく煮崩れしないのですが、甘みが少ないため消費が減少。今ではほとんど店先では見かけなくなったそうです。

『西洋かぼちゃ』は、甘みが強くほくほくした味わいがあり、スーパーや八百屋さんで普通に売っているかぼちゃはほとんど『西洋かぼちゃ』です。

『ぺぽかぼちゃ』は、色や形の面白さを生かした観賞用が主ですが、『ズッキーニ』はこの仲間です。茹でると実がそうめんのようになる『そうめんかぼちゃ(金糸かぼちゃ)』など、ユニークなかぼちゃがあります。

かぼちゃは栄養価に優れた野菜で今が食べ頃なので手に取ってみてはいかがでしょうか。

木島 英子