

# ながもり通信

発行日：2023年10月15日 No.0032  
編集&発行：ながもり編集部  
HP：https://nagamori.jimdofree.com/

## 今が旬

かぶ、ぎんなん、さつ  
まいも、山椒、柿、栗、  
ゆず、りんご、鯖、に  
しん、鱧、はたはた

## STAFF募集中

※詳細は、ご希望の勤務工場にお問合せください。  
お待ちしております！

## 巡遊 NO, 5

あなんたんの霊水って聞いたことありますか？漢字で書くと「穴の谷の霊水」富山県にある名水なんです。毎年ではありませんが、何年かに1度訪れる場所です。不純物が少なく蒸留水にとても近く硬度は5.1で軟水になります。多くの名水がある富山県の中でもトップクラスのおいしさと言われています。穴の谷は上市町にあり、この洞窟には白蛇が棲むとされ人々は近寄りませんでした。江戸末期、美濃国の白心法師がこの洞窟で修行をし諸国からその法を聞き参詣人も多くなり「行者穴」と呼ばれるようになりました。修行僧の一人である“岡本弘真”という人が「穴の谷のご霊水は八功德水となり阿弥陀如来の水だぞ。唯一心に心を以ていただければ万病が治るぞよ」と遺言を残して亡くなりました。以来、参拝者が数多く訪れるようになったそうです。参道から108段の石段を下ったところに薬師如来堂があり、祀られた薬師如来像の奥から水が湧き出ている、汲みやすいように蛇口まで引かれています。ポリタンクなど容器も販売しているのですが（しっかりしたポリタンクです）、持参の方が安くすみます。（持参した場合は、管理費としてお金がかかります。10Lにつき100円とかそんな値段だったような記憶が定かではありません）汲み終わったら、あの降りてきた階段を上らなくてはいけませんが、リフトがあって、お水だけ階段の上まで運んでもらえます（有料）そこから駐車場まで行くのですが入り口で一輪車を借りておくと楽です（有料）確か200円とかそんな金額だったかと。なんだかんだとお金がかかってしましますが、とてもおいしい水です。常温で数か月おいておいても腐らないんです！これは不純物が少ないからと言われているが、自己責任でお願いいたします。義祖父が癌で亡くなったのですが最初の発見時に1年もたないだろうと言われたそうです。義父は穴の谷の霊水を飲んで聞いて義祖父に飲ませたそうです。それから10数年元気に生きています。その話をよく義父から聞きました。そして義父が肺癌になりました。私が最初に穴の谷の霊水を汲みに行ったきっかけでした。穴の谷の霊水だよ、汲んできたよと言ったらとても喜んでいたので覚えています。水も飲めなくなって結局旅立ってしまいました。また汲みにいこつと。

## 頭の体操

都道府県クイズ

名前に福がつく都道府県は、3つあります。  
どこでしょうか？

答えは次号で

前号のこたえ 岩手県

## 知っトク

体にいいといわれている食べ物



年々、暑さが増していつまでも残暑が残る秋、気温差が激しく体調も悪くなりますよね(+\_+) 元気に健康でいられるように、知っておきたい「体にいいといわれている食べ物」をご紹介します。だいたい体によいとされる食べ物中で必ずランクインされる食材があります。「ヨーグルト」「納豆」「ブロッコリー」この3つはベスト10に必ずといっていいほど入っています。よく耳にする五大栄養素【炭水化物】【タンパク質】【脂質】【ビタミン】【無機質（ミネラル）】エネルギー源となるのは炭水化物、脂質、体をつくるのはタンパク質、無機質、体の調子を整えるのはビタミン、無機質で5つの栄養素をバランスよくとることで生活習慣病を防ぎ健康を維持することができます。【炭水化物】は脳や筋肉などの様々な組織のエネルギー源となり、不足すると疲労、集中力の低下などの原因となります。多く含む食品は、米、パン、麺、穀類、いも類、果実類、砂糖などの甘味類です。ダイエット中の方には敬遠されがちですがとても大事な栄養素の1つですので、抜かずに食べましょう。

【タンパク質】は、筋肉や臓器や皮膚、髪の毛などの体をつくるもととなります。炭水化物と脂質が不足するとタンパク質がエネルギー源として使われます。多く含む食品は、肉類、魚類、乳類、卵類、豆類などです。不足すると筋肉量の減少や低下を招きますが、過剰摂取をしても肥満や腸内環境の悪化につながります。【脂質】脂質は1gあたり約9kcalのエネルギーを効率よく作りだし、使い切れなかった場合は蓄えるという役目もします。脂質を構成している成分「脂肪酸」には大きく分けて“飽和脂肪酸”（肉の脂身、鶏皮、乳製品、パーム油など）と“不飽和脂肪酸”（魚や植物など）があり、それぞれ性質が異なります。神経組織、細胞膜、ホルモンなどを作るのに欠かせない栄養素ですが、余ると中性脂肪として蓄えるので、過剰な摂取は肥満の原因となります。【ビタミン】体の機能を維持するのに欠かせない栄養素なのですが、体内で合成することができないため、食べ物から摂取する必要があります。血液など体液中に溶けこんでいる“水溶性ビタミン”（ビタミンB群 玄米、レバー、野菜、魚、果物など）と“脂溶性ビタミン”（ビタミンA,D,E,K 緑黄色野菜、うなぎ、さけ、いわし、ナッツ、ごま、大豆、きのこなど）があり、一般的な食事を摂っていれば欠乏する心配がないともいえます。水溶性ビタミンは過剰に摂取をしても尿中へ排出されるので問題はありますが、脂溶性ビタミンは尿中へ排出されず過剰症を引き起こすことがあります。【無機質】ビタミン同様、体の機能を正常に保つために必要なのがミネラルです。体内で合成できないため、食べ物から摂取する必要がありますが、不足したり過剰摂取したり、偏ることがないように気をつけないと体調不良になる場合があります。

五大栄養素の説明だけで終わってしまいましたが、大事なことなので覚えておきましょう。 次号につづく

## 今後の予定

10/9（月）	スポーツの日
10/16（月）から	バッテラ寿司 販売
10/28（土）	※10/22（日）は、お休みです。

## ランチ事業部商品案内

ランチ事業部から、商品案内です。極ランチが10月より秋冬バージョンに変わります。暖かいうどんにラーメン、カツ煮鍋の登場です。大人気のカツ煮鍋ですが、私がいっても食べるのは「鶏肉団子旨塩鍋」おいしいですよ～おすすめですよ！みなさんも好きな鍋見つけてくださいね。暑いと思ったら急に寒くなったり、温度差がとても激しいです。よく食べ、よく寝て、体調に気を付けて頑張りましょう(^-^)/

## 中部地方イベント情報

イベントが各地で復活してきていますね！賑わしさが戻りつつあります。インフルエンザやコロナウィルスなどの感染症に気をつけながら楽しんでください(^-^)/ 中部地方のこんなイベントがあります。みなさん知っていましたか？ご紹介いたします！美濃和紙あかりアート展 11月30日（木）まで うだつの上がる街並みにあかりが灯ります。点灯は17：00からとなります。和紙をとおしての光はやわらかでキレイですよ。きんトト今昔物語 12月10日（日）アクアトトで開催されています。江戸時代に飼育されていた品種から近年の新品種まで紹介されています。展示方法が工夫されているみたいですよ。私も見に行こう(^-^)/ 各イベントは事前にHPでご確認ください。

## 10月神無月

一番有名な和風月名ではないでしょうか。神の月、無はのを意味します。全国の神様が出雲大社に集まるので、各地の神様たち留守になる月ですね。旧暦は現在のカレンダーとズレがありますので、神様をお迎えする出雲大社では11月22日神迎祭、11月29日が神等去出祭となります。毎年日にちは変わりますので行かれる際は事前に出雲大社のホームページで確認されるといいと思います。