なぎさだより
発行
ダスキン大津坂本

ウナギ物語

桑多　竜司

夏になると、体がだるい、気力がわかない、食欲がない、疲れやすいなどの症状が現われて、いわゆる「夏バテ」になる人が多いですよね。私も仕事柄、外で汗を流すことが多いため夏は結構つらいものがあります。

夏バテ防止に「土曜丑の日」にウナギを食べる習慣がありますが、いつ頃から「土曜丑の日」は始まったのでしょうか。

江戸時代の蘭学者、平賀源内が、客足の少ないウナギ屋から、店を繁盛させるいいアイデアはないか、と相談を持ちかけられたことが始まりのようです。そこで、「本日、上用丑の日」と店頭に掲げたところこれが大当たりして、ウナギ屋は大繁盛したそうです。その後、夏バテ防止には土用の丑の日にウナギを食べるという習慣が出来上がったのです。

ウナギは川で生まれ、海で育ち、また川に帰って来るという習性があります。では、琵琶湖のウナギはどうなのでしょうか。かつては大阪湾から淀川ー宇治川ー瀬田川と遡上していましたが、天ケ瀬ダムが昭和三九年一一月にできて以来、海からは遡上できなくなりました。したがって、現在琵琶湖にいるものは放流されたものなのです。毎年九〇〇～一五〇〇キロの稚魚が放流されています。とはいっても、私たちの口に入るウナギはほとんどが養殖されたものです。天然のおいしいウナギが食べたいものですね。私の場合、うな丼のタレがしみこんだご飯の方が好きだったりするのですが、みなさんはいかがですか。

今年もウナギを食べて精をつけて、夏バテなんか吹き飛ばしましょう。

ウナギの語源
ちょっと雑学
奈良時代はウナギのことを"むなぎ"とよんでいました。天然ウナギの胸が黄色い所から来ているそうです。落語では、鵜がウナギをくわえたところ、首に巻きついて難儀した、だから、鵜が難儀→鵜難儀→うなぎになったという話があります。

愛する人のためにできること

自分自身のために健康に気遣うのは当然のことですが、私は愛する人のために健康でいたいと思うようになりました。そのきっかけになったのは、生活習慣病をテーマにしたテレビ番組です。生活習慣病（高血圧症、脳卒中、心臓病、ガン等）とは、読んで字のごとく日頃の悪い「生活習慣」が引き起こす「病」の事です。偏った食事、飲酒、喫煙、運動不足、睡眠不足など思い当たる事はないですか？

三十歳になって体に無理がきかなくなってきたなぁ…と感じ始めた私は規則正しい生活（早寝早起き）や、野菜や魚を多く使った食事をとるように心がけています。やめて良かったなぁと思うものは毎日の晩酌（笑）やめた方がいいなぁと思うものはタバコです。体調が悪くてもイライラしたり、約束が守れなかったりすると相手の人を不愉快にさせてしまいます。毎日、笑顔で仕事ができて、愛する人のために長生きができるように健康管理には気を配っていたいと思います。

生活習慣病チェック
YESの数で診断します
○健康診断を受けていない
○ついつい酒を飲み過ぎる
○タバコを一日十本以上吸う
○休みの日は家でゴロゴロしている
○一日に摂る食品は三十種類以下
○魚より肉の方が好き
○食事の時間が不規則
○朝食は食べないことが多い
○早食いしてしまう
○運動する習慣がない
○一日一万歩以上歩いていない
○週に三回以上散歩をしていない

YESの数
〇～四　健康
五～八　生活習慣病予備軍
九～十一　生活習慣病の恐れあり

隅田典子

この夏のおすすめ！
新サービス
全自動洗濯機クリーニング

毎日の洗濯で洗濯槽の中は、石けんの溶け残りや黒カビなどで汚れています。そんな状態で洗濯したらキレイになるはずの衣類に汚れやカビが付着してしまいます。そして最近ではアトピー性皮膚炎の原因の一つとしても洗濯機内のカビが疑われています。洗えば洗うほど汚れてしまいます。洗濯槽を一度キレイにしませんか？

作業方法

①洗濯槽や部品を分解

②専用クリーナーで除菌洗浄

③仕上げのふきあげ、取り付け

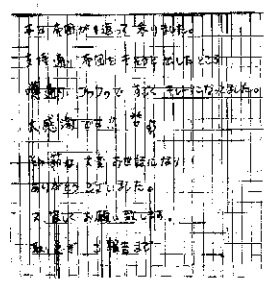
サービス対象機種は全自動洗濯機のみです。
料金は一台14，800～
（サイズにより異なります。）
お見積もりは無料！
担当者にお声掛けください。

岩崎純夫

私のおすすめ商品

森田恵美

『ふとん丸洗い』
お客様からの沢山のお問い合わせ・ご注文をいただいております。丸洗いされたお客様よりこんなFAXをいただきました。



まだ、冬布団を日干しだけで片付けようとしていませんか？
ダニが増えやすいこの時期に丸洗いで退治することが効果的です！洗い上がったふとんにはダニもダニのえさもないのでダニは寄り付きません。
是非、片付ける前のこの時期に『ふとん丸洗い』おすすめします。
ふとん3枚セット料金
¥9，980（税別）
※3枚の種類は問いません
宅配送料込みのセット料金です

予告
八月に！！
決算の為、日頃の感謝を込めまして「決算セール」開催予定。
くわしい内容は次回八月号にて発表いたします。お楽しみに～！

ダスキン大津坂本
TEL 0120-87-2660
077-577-2660
FAX 077-577-2666