【天ぷらの日】・・・鈴　木

今年の梅雨は異例の速さで明けました。九州北部と中国、四国、近畿は、過去最早ということになりました。梅雨明けが早いぶん、これから夏本番の厳しい暑さと寝苦しさが長く続きそうですね。

皆様、体調はいかがでしょうか。炎天下ではもちろん、涼しい室内でも水分補給を忘れずにしましょう。私は、たまに水分補給を忘れるときがあるので注意したいと思います。日中はもちろん、夜、寝る前にも必ず水分を摂ることを心掛けたいものです。

今回の話題、一年で暑さが最も激しくなる大暑の頃が、「天ぷらの日」となっていて、夏の暑さにバテないために、天ぷらを食べて元気に過ごそうという話です。

７月 23 日の「天ぷらの日」は、７月 19,31 日の「土用の丑の日」、８月 29 日の「焼き肉の日」とともに食べ物の「夏バテ防止の三大記念日」とも言われているそうです。ちなみに私個人的に好きな天ぷらの具材は、サツマイモ、ジャガイモ、マイタケですね。

天ぷらの変わり種として、いつかは食べてみたいものを列挙してみます。

▣アイスクリームの天ぷら…冷たいアイスクリームを熱い油で揚げるが溶けていないということで話題となりました。アイスクリームをカステラなど空気が多く含む素材で包み素早く揚げると、空気により内部への熱伝導が妨げられるためアイスクリームは溶けないとのことです。▣饅頭の天ぷら…主として酒饅頭に衣を付けて揚げたもので、一部は揚げ饅頭として商品化されている。▣納豆の天ぷら…納豆を水でよく洗い、一つ一つに衣が付くようにして揚げたものでそういえば昔、茨城のホテルで食べたかも？　▣干し柿の天ぷら…干し柿の中をくり抜き、辛子を詰めて衣を付けて揚げたもの。▣梅干の天ぷら…梅干に衣を付けて揚げたもの。普茶料理においては、梅干を水に一昼夜つけて塩気を抜いたものをシロップで甘く煮付け、衣に付けて揚げたもの。▣モズクの天ぷら…モズクの主産地である沖縄県で売られている。▣ラッキョウの天ぷら…沖縄県で栽培される島らっきょうが使用される。▣リンゴの天ぷら…リンゴを三つ葉の茎と一緒に揚げる。▣めんたいこ天ぷら…めんたいこの特産地である博多で食べられる。▣沖縄の黒アワビ茸の天ぷら・・・皿の右下の茶色がかった塩は、沖縄産の風味豊かな焼き塩である。

これから機会があれば、こんな変わった天ぷらを食べてみたいなあ、と思っています。これから夏バテ対策としても、どうでしょうか・・・

【暑さを乗り切るモチベーション】・・・　小　倉

今年の暑さは、６月に最高気温が 35 度以上の猛暑日が 100 地点以上となるのが 2022 年以来３年ぶりということで猛暑日が続いています。

暑さは、不快感、発汗、熱中症など心身を増大させます。熱中症が発生してないから安心とは言いきれません。頭痛やめまいといった熱中症の症状が起こっていなくても集中力や判断力が鈍くなるといった意識が生じている可能性もあります。この低下が怪我や事故にもつながる危険性が高くなるので意識していかなくてはなりません。

暑い夏を乗り切るモチベーション維持としましていくつかご紹介いたします。

・スケジュールの見直しと柔軟な対応…暑い時期は、無理にいつも通りのペースで進めようとすると疲弊してしまいます。涼しい時間帯を活用する：朝早くや夜遅くなど、比較的涼しい時間帯に集中して作業や活動をしてみてはどうでしょうか。

・タスクのやるべき仕事の作業細分化…大きな目標も小さく分けて一つずつクリアしていくと達成感が得やすくなります。

例えば､｢１日１時間だけ集中する｣｢午前中にこのタスクだけ終わらせる｣など具体的に決めてみましょう。

・休憩をしっかり取る…こまめな休憩は集中力維持に不可欠です。飲み物を摂取してクールダウンの時間を取り入れましょう

・楽しみやご褒美を設定する…目標達成のご褒美を設定すると、モチベーションアップにつながります。

短期的なご褒美：｢このタスクが終わったらアイスを食べる｣など、すぐに達成できる小さなご褒美を設定してみましょう。

長期的なご褒美：夏の終わりには旅行に行く､欲しかったものを買うなど、大きなご褒美を設定すると長期的なモチベーション維持に役立ちます。

・仲間と交流する

一人で抱え込まず、周りの人と状況を共有することも大切です。

友人、同僚と「暑くて大変だけど頑張ろうね」などと声を掛け合うだけでも、気持ちが楽になります。暑いとイライラしやすいといいますが良くはありませんね。

私も、夏は、朝の時間帯が貴重なので、有効活用するために、早起きはしておりますが、以前よりやるべきことが減ったにもかかわらず効率が悪く感じます。(反省)

自分の身体を知り無理はせず、体調には敏感になって、自分のペースで乗り切ることが大切です。

【初夏の風物詩】・・・手　塚

今年６月は、日本付近への太平洋高気圧の張り出しが強く、日本の月平均気温の基準値からの偏差は+2.34℃で、これまでの６月の記録であった 2020 年の+1.43℃を上回り、統計を開始した 1898 年以降、最も高くなりました。

あまりの暑さと水不足で西日本の農家ではトマト 600 キロが全滅という悲惨な出来事がネットに載っておりました。季節の移り変わりを感じさせてくれる暇も無いまま気がつけば夏本番を迎えております。

７月は来たる行楽シーズンに向けて､否が応でも気分が高まる時期ですが､旧暦においては一体どのようなものがあるのでしょうか。

半夏生＜雑節＞

６月 21 日の夏至から数えて 11 日後、７月２日から７月７日までの５日間を「半夏生（はんげしょう）」と呼びます。

時期的にちょうど田植えが終わる時期であり、植えた苗がしっかり根付くようにとの願いを込めて、願掛けとしてタコを食べるという習慣が一部地域において存在するそうです。

タコの８本の足を根っこになぞらえているとかいないとか。

夏土用＜雑節＞

年に４回ある土用の中でもある意味最も有名な夏土用。一般的にはうなぎを食べる日といった習慣がありますが、この夏土用とは立秋の前の 18 日間（７月 20 日～８月６日）を指します。

ちなみにこの時期のご挨拶として「暑中見舞い」がありますが､「暑中」とはこの時期のことを指します。

小暑＜二十四節気＞

７月７日といえば真っ先に思い浮かぶのが七夕。

しかし七夕の他にもこの日には小暑（しょうしょ）という節気があります。

小暑とはこれから暑さが厳しくなっていくことを知らせるためのものであり、本格的な夏の訪れを告げる役割をもっています。

大暑＜二十四節気＞

小暑に続いて大暑という節気も７月 23 日頃に訪れます。この大暑とは、夏の暑さがさらに本格的になることを告げるためのものです。小暑の時点で既に暑いような気もしますが、いよいよこれからが夏本番。

１年間のうちで最も暑い時期に突入します。７月は暑さに関する節気が二つもあり、これから訪れる季節の移り変わりを如実に表現しています。

これからもどんどん厳しい暑さが続きますが、皆様においても水分補給など怠らぬようご自愛いただければと思います。