

日本で初めてパンが焼かれた日! ~1842年4月12日~

4月12日は「パン食普及協議会」が制定した記念日「パンの日」です。普段当たり前のように作られ、食べられているパンですが意外なものと一緒に日本へ伝わってきました!

パンは近代になってから日本に伝わったように思われますが実はそれよりも前から他のものと一緒に伝わりました。それは「鉄砲」です! 鉄砲が伝わったのは江戸時代よりも前ですから、意外と日本とパンとの歴史は古いのです。ただし、その時はあくまでも日本に滞在する外国人のために少しだけ作られる程度でした。



分かれまます。ちなみにこの厚さは地域によって好みが変わり、食べこたえのある4枚切りや5枚切りが人気なのは西日本、サンドイッチにしやすい8枚切りから6枚切りを中心として売られているのが東日本です。

●**パンの耳の別名は?**
食パンの周りの茶色い部分を「パンの耳」と言いますが、これには専門用語があります。

それは「クラスト」です。そして白い部分は「クラム」という名前があります。

●**メロンパンの表面の秘密!**
あの表面の秘密はビスケット生地です。通常のパン生地からビスケット用に配合された生地を薄く貼り付け、それをオーブンで焼いているのです。たくさんパンを食べ、よくパンの魅力を深掘りしてみても楽しいかも♪

爪の清潔さで第一印象は大きく変わる!

名刺交換、書類をめくるとき、スマホを操作するとき、パソコンのキーボードを叩くときなど、さまざまなビジネスシーンにおいて、手元は周囲の視線を集めています。特に男性の場合、服装や持ち物、髪型には注意を払っていても、爪の手入れには無頓着で疎かにしがちな人が少なくないようです!

『爪は口ほどにものを言う』

いつも爪をきれいに切りそろえている人は、「清潔感があって、マメで細かいところに配慮が行き届き、私生活もきちんとしている」といった印象を与えるもの。

実際に女性からモテますし、部屋もデスク周りも整理整頓され、靴やカバンなど身の回りのものの手入れも行き届いていることが多いのです。

ところが、爪が長く伸びっ放し、爪の間には垢がたまっただまのような人は、相手や周囲に不潔感や不快感を与えるだけでなく「雑そ

う」「日常生活がだらしなさそう」というイメージを持たれかねません。

爪をきれいにしている人は、自分の手元が常に見られていること、そして手や爪が自分のイメージを左右することを自覚している人。爪の手入れを疎かにしている人は、自分が周囲を不評に気づかない鈍感な人とも言えるでしょう。

まさに『爪は口ほどにものを言う』のです!

『爪の状態は健康のバロメーター』

また爪は、その人の健康状態や体の変調が表出しやすい“健康のバロメーター”のような部位でもあります。

つまり、健康的できれいな爪の人は、食生活が充実して栄養バランスがよく、規則正しい生活を送っている人という印象を与えることもできるのです。今すぐ爪チェックを!!



1日1分家事をしながら開運習慣!

運氣を上げる開運方法に興味がある人は多いのではないのでしょうか? その中で、1日1分家事をしながらできるシンブル開運術をお伝えします。ぜひ、暮らしの中に取り入れて、習慣にしてみてください!

トイレは「ついで掃除」でキレイをキープ!

掃除、特に水回りをキレイにするという開運するといわれています。水回りは金運に直結しますので、いかにキレイを保つかがポイント!

トイレは御不浄(ごふじょう)ともいわれており、不浄なものを流す場所。つまり、常にキレイな状態で保つことが必要とされています。

毎朝トイレに入るとき、使ったついでにブラシで便器をお掃除する。ちょっとした習慣なのですが、週末にまとめて掃除するよりもはるかに効果は期待できます。

シンクは後片付けと一緒に掃除!

キッチンには金運とともに健康運もつかさどっている大切な場所なのですが、注目するべき場所はシンクです! こちらは毎晩食事の片付けが済んだ後にさっとスポンジなどでシンクおよびシンク周りを拭き掃除。



仕上げにキッチンペーパーでシンクにある余分な水を拭き取るだけでOKです。

しかし、最もNGなのが食器を水につけたまま一晩放置することです。そもそも水は、循環させてこそ良い運氣を呼び込みます。汚れたままの水をキッチンに放置することは自ら開運の道を閉ざすばかりか、ツキを手放しているようなものです。使い終わった食器はすぐに洗って収納を心がけていきましょう。

もっと「足の健康」を意識してみよう!

自分の足に興味を持つことが大事!

お腹や頭が痛いとき、たいていの人は何かの重大な病気ではないかと不安になって病院を訪ねますが、足の痛みだけは軽く見てしまうことは少なくありません。靴のせいや歩き方のせいなどにして、病院まで受診する人はめったにいないですね。

専門家曰く『たかが足の痛みと思っただけで、放っておく人がほとんどです。一方で、爪の切り方や正しい靴選びの方法、また正しい靴の履き方など、足の健康を保つための基本を知らない人が多い。自身の足に興味を持ち、トラブルをできるだけ早く発見して回避できるようになると、コロナによる歩行減少で早まりそうなプレ老人化を、再び遅らせることもできると思います』とのこと!!



さらに『正しい歩き方は一言でいうと、効率よく怪我をしない歩き方ということになる。

ただし、人によって足の形や歩き方のクセは千差万別です。歩くという毎日やっている行動だけに、無理に矯正しようとして意識しすぎると、どこか別の場所に痛みが出るようなこともありうる。それよりアキレス腱伸ばしの運動で足を鍛えたり、正しい靴選びをするほうが、自然と正しい歩き方になってくることが多いですね』とのこと。

人の足裏は平らではなく、土踏まずがありアーチ状になっています。実はこのアーチが歩くときの衝撃を和らげているとのこと。ところがアキレス腱が硬いと、歩いた時にアーチをつぶしてしまい、ひいてはさまざまな足の痛みなどにつながると言います。

コロナ禍で外出の機会が減り、歩行数が激減した中年世代の足は、思いがけないリスクを抱えてしまったよう。この機会に、将来の健康の要になりうる足の存在に、あらためて関心を持ってみましょう!!