

浜岡原子力発電所コミュニケーション・ペーパー

2021 夏

UOL 26

ふれあ+

旬の果物を食べよう

御前崎・牧之原・掛川・菊川



(株)大石農園
エレガントファーマー® 谷口恵世さん

(株)大石農園の谷口さんは、「土に触れて農作物を作るのはとてもエレガントなため」という思いから、自らを「エレガントファーマー®」と名乗り、農作業の傍ら農業の魅力を伝える活動もしています。3年前から栽培を始めたパッションフルーツは、7月が収穫期。本来は亜熱帯で育つ果物ですが、日照時間が多く、一年を通して気温が安定している牧之原は、とても栽培しやすい土地だそうです。無農薬にこだわり、虫を手作業で除去するなど谷口さんが手塩にかけて育てたパッションフルーツは、「JAはいなん ほうせん館」にて購入できます。また、(株)大石農園ではアボカドも栽培。健康成分、美容成分、抗酸化成分を多く含む牧之原産のパッションフルーツとアボカドをぜひご賞味ください。

TOPICS
防災グッズあれこれ
備えあれば憂いなし!



中部電力からのお知らせ

原子力発電所で使い終わった燃料をリサイクルした後に残る「高レベル放射性廃棄物」は、地下深くの岩盤層に埋めておく「地層処分」で処分する計画です。では、その処分地はどのようにして決定するのかわかりますか？今回は処分地が決定するまでの流れについて紹介します。

処分地の選定は法律に基づき、**文献調査⇒概要調査⇒精密調査**の3段階の調査がおこなわれます。各段階ごとに調査を受け入れていただいた自治体に合意をいただき、すべての調査をクリアした場所が処分地として決定します。文献調査を開始するには、自治体から応募する方法と国から申し入れをした自治体を受諾する方法があります。

調査は安全面の観点だけでなく、自然環境などに及ぼす影響も考慮しておこなっているよ。

法律に基づく処分地選定調査

- STEP1 文献調査** 過去の履歴など文献による調査
明らかに適性の低い場所を選択
- STEP2 概要調査** ボーリングによる調査など
適性がある場所であることの見直しを得る
- STEP3 精密調査** 地下調査施設での調査・試験
適性があり安全性が確保できる場所であることを確認する
- 施設建設** 施設建設後、廃棄物搬入開始

都道府県知事、市町村長の意見を聴き、反対の場合には次の段階に進まない

豆・知・識

2020年11月17日に寿都町は調査に応募する方法、また、神恵内村は国の申し入れを受諾する方法を経て、文献調査が開始されました。その後2021年3月26日、寿都町と神恵内村に地域の方々とのコミュニケーションの拠点として、「NUMO®交流センター」が設置されました。

NUMO(ニューモンNuclear Waste Management Organization of Japan)とは、「原子力発電環境整備機構」のことです。地層処分事業の実施主体です。

NUMO 寿都交流センター NUMO 神恵内交流センター

神恵内村 泊原子力発電所 札幌市 北海道 寿都町

NUMO地層処分レポート 2021年5月 臨時号

浜岡原子力館
ユウユウシアター
情報



小さな世界はワンダーランド
タイムマシーン



ドームいっぱい広がる
映像は迫力満点!
無料で楽しめるんだよ!

浜岡原子力館情報
3月16日から展示ゾーンと
展望台もオープンしました!
予約制
原子力館ホームページ
から予約してね。
浜岡原子力館
予約方法や原子力館の
開館状況などは
検索してね!

いーこちゃんの
クロスワードパズル

問題 9箇所の□に入る文字を並べかえて、ある言葉を作ってください。
ヒント: パッションフルーツ、パパイア、バナナ、マンゴーなど

②		④わ		⑦
①		③ま		
			⑥	
	⑦よ		⑤	⑧一
	⑨ゆ			⑩う
		⑪た		

問題 9箇所の□に入る文字を並べかえて、ある言葉を作ってください。
ヒント: パッションフルーツ、パパイア、バナナ、マンゴーなど

〈タテのカギ〉

- ①ポケットモンスター主人公サトシのパートナーであるねずみポケモン
- ②「車」を英語でいう?
- ③さくらももこの代表作「ちび○○ちゃん」
- ④「1, 2, 3」英語でいう? 「○○、トゥー、スリー」
- ⑤大好きな人に気持ちを伝える手紙「ラブ○○」
- ⑥とんかつによく使われる部位
- ⑦○○は千年カメは万年
- ⑧冷奴、揚げだし、麻婆といえは? 「○○料理」

〈ヨコのカギ〉

- ①3拍子の円舞曲
- ②パパイアに似た形の緑色の野菜
- ③バレンタインデーに贈るお菓子の賞状が多い方の意見を採用すること「○○決」
- ④程よい口当たりの「中濃ソース」よりサラリとしているのは何ソース?

応募QR

お持ちのスマートフォンから応募いただけます
<https://chuden-cp.com/fureae>

応募ハガキ

〒432-8035 浜松市中区成子町64 興エイエイビー内「ふれあ+」編集局 行

クロスワードパズル(答え)の○を○に記入し、ご意見・ご感想(いただいたご意見の誌面への掲載可否) ●A・Bどちらをご希望か ●住所 ●年齢 ●お名前 ●性別

ご応募は、ハガキが左のQRコードで! クロスワードパズルの答えと「ふれあ+」第26号へのご意見・ご感想・いただいたご意見の誌面への掲載可否・景品はA、Bどちらがご希望か・ご住所・お名前・年齢・性別をご記入ください。正解者の中から抽選で合計27名様にプレゼントを差し上げます。
【応募締切】: 2021年6月25日(金)まで (消印有効)

※応募者(正解者)の中から厳正な抽選を行い、当選者を決定いたします。※当選の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。※賞品に対するご質問、抽選や当選に関するご質問は受け付けておりません。※お客様ご自身の個人情報、第三者への譲渡はいたしません。中部電力(株)で適切に管理させていただきます。

備えあれば憂いなし！ 防災グッズあれこれ

防災グッズを準備する時、何をどのくらい揃えればいいのか迷いますよね。そこで、今号から「防災グッズあれこれ」と題し、テーマ毎に揃え方のポイントをご紹介します。

■ 第1回「防災リュック」■

防災用品を揃えるにあたり、家族でも年齢や性別、健康状態などによって必要な物は異なります。成人男性用、成人女性用、子ども用、高齢者用など、防災リュックは1人ひとつを用意しましょう。

詰め込みすぎに注意！

リュックの中身は、避難所で2、3日過ごすことを目安に用意します。ついアレもコレも持ちたくなりますが、詰めすぎは厳禁。荷物が重くて逃げ遅れたら大変です。重さの目安は成人男性で15kg、成人女性で10kg、子どもは体重の10～20%までといわれますが、実際に背負ってみて「走れる重さ」に調整しましょう。

重い荷物を軽く感じさせる「コツ」

① 荷物の重心を高い位置に

重いものは、上の方の背中側に詰めると体のバランスが取れます。肩甲骨～肩くらいの間を目安に収めましょう。

- A 軽いもの・すぐ使うもの(菓子、ラジオなど)
- B 一番重いもの(水、ウェットティッシュなど)
- C 使用頻度の低いやや重いもの(石鹸、食品など)
- D 軽いもの(トイレペーパー、生理用品など)
- E 軽くてかさばるもの(タオル、寝具、衣類など)



② リュックを体にフィットさせる

リュックを体にぴったりつけることで、荷物が軽く感じられます。ウエストや胸の位置にベルトが付いているリュックがおすすです。付いていない場合は布テープなどを巻き、体とリュックを密着させましょう。リュックが揺れないよう固定することで安定感が増し、身動きが楽になります。



～なるほどコラム～ 梅雨時の熱中症

熱中症は真夏に起こりやすいと思いがちですが、梅雨の時期から注意が必要です。熱中症は高温・多湿の条件で起こりやすいのですが、梅雨のように湿度が多いと、汗を出して体温を調節しようとしても汗が蒸発できず、体内に熱がこもって体温が上昇。やがて体調に異常が生じ、重症化すると死に至ります。また、暑さに対してまだ体が順応できていないことも一因となります。この時期の熱中症対策で大切なのは、こまめな水分補給。喉が渇いたと感じる前に、意識して水分をとりましょう。

～知ってク豆知識～ ラムネの玉の名前

夏の風物詩といえば、よく冷えたラムネ。あの瓶の中にあるガラス玉は「ビー玉」ではありません。あの玉の名前は「エー玉」。瓶のフタの役割をするガラス玉に、生産の過程で傷が入ったりすると中の炭酸が抜けてしまいます。そこで、玉入りラムネ瓶が製造された時は、フタとして使えぬ玉を「A玉」、使えないものを「B玉」と呼んでいたそう。規格外となったB玉は、当時ラムネを売っていた駄菓子屋などで子どもたちに配られ、それが遊び道具としての「ビー玉」になったといわれています。

香りでお肌をリフレッシュ

生活環境のちょっとした変化でも、心や体は疲れやすくなります。100円ショップなどでも手に入るアロマオイルでリフレッシュしてみませんか。

好きな香りを見つけよう！

リフレッシュ系

- ティーツリー
ストレスや疲れで気分が煮詰まった時などに。
- ローズマリー
やる気が出ない時、集中力や記憶力をアップ。
- ペパーミント
脳を刺激して頭と気分をすっきりさせてくれる。
- グレープフルーツ
沈みがちな気分を明るくし、元気を取り戻す。

リラクセス系

- ラベンダー
緊張や不安など精神的なストレスを和らげる。
- ゼラニウム
自律神経を整え、憂うつな気持を沈める。
- ベルガモット
落ち込んだ気分を和らげ、よい眠りへ導く。
- オレンジスイート
気持ちを明るく、前向きに、元気にしてくれる。



御前崎 スイカ

【甘さが均等になる切り方】
スイカは中心が最も甘く、皮に近づくにつれ糖度が下がります。中心部分がみんなに行き渡るように切りましょう。

- 丸ごと1個の場合
スイカの縦横に対して垂直に2等分し、中心から放射状になるよう切り分け。
- カットスイカの場合
中心部分から放射状に切る。



【冷やし方】

スイカは冷やし過ぎると甘味が半減してしまいます。丸のままのスイカは風通しのいい場所に保管し、食べる直前に冷やしましょう。冷蔵庫に入れる場合も、食べる1時間ほど前に入れるとよいでしょう。

スイカで ↓ 1品



スイカピザ

好みのフルーツをどっさりトッピング！
見た目豪華なパーティーデザート

- 材料** (1枚分)
- スイカの輪切り(厚さ約2cm) — 1切
 - キウイフルーツ、ぶどう、バナナなどお好みのフルーツ — 適宜
 - ミントの葉 — 適宜
- 作り方**
1. 丸のままのスイカの真ん中あたりを、縦横に対して垂直方向に輪切りにする。好みのフルーツを一口大に切り分けておく。
 2. 1の輪切りスイカを放射線状に6～8等分し、1のフルーツ、やミントの葉などを彩りよく飾ればできあがり。

★スイカの厚さはお好みで調整してください。
★向等分する場合は、スイカの大きさを合わせて調整してください。



牧之原 パッションフルーツ

【基本の食べ方】

- ① 上下半分にカットする。
- ② 中の果肉をすくって食べる。果肉の中に種がありますが、パリパリと食べてしましましょう。

【酸味が苦手な場合】

パッションフルーツは、香りがよくジューシーで甘酸っぱい味わいが特徴ですが、酸味が苦手な方は追熟させて食べましょう。室温に置き、表面にシワができてボコボコしてくると、酸味が和らぎ、甘みが強くなります。

パッションフルーツで ↓ 1品



パッションフルーツのレアチーズケーキ

ケーキの中から果肉がとろ～り！
口当たりさっぱりな優しい甘さのデザート

- 材料** (プリン型4個分)
- パッションフルーツ — 2個
 - ヨーグルト — 400g
 - クリームチーズ — 100g
 - 生クリーム — 100cc
 - グラニュー糖 — 40g
 - レモン汁 — 1/2個分
 - ゼラチン — 5g
 - 水 — 大さじ1
 - ビスケット — 4枚
- 作り方**
1. ボウルにザルをのせてキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを静かに入れ、冷蔵庫で200g程度になるまで置いて水切りヨーグルトを作っておく。
 2. パッションフルーツは半分に切って果肉を取り出し、ソース状によく混ぜる。クリームチーズは室温に戻しておく。耐熱容器に水とゼラチンを入れ、500Wの電子レンジで20秒ほど加熱して溶かす。
 3. ミキサーに、1の水切りヨーグルト、2のクリームチーズ、生クリーム、グラニュー糖、レモン汁を入れて攪拌し、2の溶かしたゼラチンを加えさらに攪拌したら、ザルで濾して冷やす。
 4. 3の生地がプリン状にとろみがつくまで冷やしたら、絞り袋に入れ、プリン型の底と側面に絞り出し、2のパッションフルーツを入れ、さらに生地を絞り出してフタをする。最後にビスケットをのせ、冷蔵庫で1～2時間冷やし固める。
 5. 4を型から取り出し、上に生クリーム、パッションフルーツ、ミントの葉を飾ればできあがり。

★ゼラチンはミキサーに加える直前に溶かしましょう。
★プリン型の代わりにガラスを使えば、カップデザートにアレンジできます。

旬の果物を食べよう

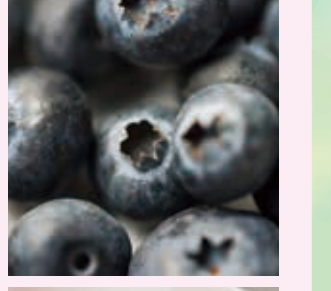
旬のフルーツは、美味しさが増すだけでなく夏場は水分補給にも役立ちます。いろいろな食べ方がありますが、まずはそのまま！
その果実本来の味わいを堪能したいものです。そこで今回は、より美味しくいただくための「食べ方」「保存法」「追熟の仕方」などを伝授。さらに、ひと手間を加えることでいつものフルーツが華やかなデザートに変身するとしておきのレシピもご紹介いたします。



掛川 ブルーベリー

【選び方】
粒が大きく張りがあり、皮の色が濃く、表面に「ブルーム」と呼ばれる白い粉のようなものがあるものを選びましょう。

【保存法】
ブルーベリーは収穫したあと時間が経つにつれて風味が落ちていきます。乾燥しないようタッパーや保存袋に入れて冷蔵庫に保管し、新鮮なうちに食べ切りましょう。長期保存したい場合は、水洗いしたブルーベリーの水分をしっかりと拭き取り、保存袋に入れて冷凍します。



ブルーベリーで ↓ 1品



ブルーベリーのももみアイス

保存袋で凍らせてモミモミアイス！
ゴロゴロの食感がうれしいアイス

- 材料** (4人分)
- ブルーベリー — 100g
 - 無糖ヨーグルト — 300g
 - 生クリーム — 160cc
 - はちみつ — 大さじ4
- 作り方**
1. 冷凍用の保存袋に全ての材料を入れて空気を抜き、口をしっかりと閉じたら、全体を揉み込むように混ぜて厚さを均等にします。
 2. 1を冷凍庫で1時間ほど冷やしたら、一旦取り出して全体をよく揉み込み、再び冷凍庫で冷やす。
 3. 2の工程をあと2回、全部で3回ほど繰り返して、器に盛りつければできあがり。

★凍った後の中身を揉み込むように、よく混ぜましょう。
★型に流した生地の厚みが薄いと、器に盛りつけられずできあがり。



菊川 スモモ

【見分け方】
・全体が色づいている
・程よいかたさで弾力がある
・ハリがあり、ブルーム(白い粉)がついている
・身がふっくらとして重量感がある

- 皮 張りや弾力がある
- 重 重みがある
- 芳香がある
- 色 色づきが良い

【追熟方法】

色づきが悪かったり、かたくて酸っぱいスモモは追熟して食べましょう。涼しい常温で保存し、果皮の色づきが濃くなり、少し弾力を感じたら食べ頃です。

スモモで ↓ 1品



スモモのケーキ

生で加えるスモモがとってもジューシー！
シンプルな材料で作る簡単ケーキ

- 材料** (角型1個分)
- スモモ — 10～20個
 - 小麦粉 — 100g
 - 砂糖 — 100g
 - バター — 100g
 - 卵黄 — 2個分
 - 卵白 — 2個分
- 作り方**
1. スモモは半分に切り、種を取り除いておく。バターは室温に戻しておく。小麦粉はふるっておく。
 2. 卵白をツノが立つくらいまで泡立てる。
 3. ボウルに、1のバターを入れてホイッパーで混ぜ、砂糖を加えて混ぜ合わせたら、さらに卵黄を加えてよく混ぜる。
 4. 3のボウルに、1の小麦粉を加えてヘラで切るように混ぜ合わせ、2の卵白を2回に分けてさっくりと混ぜ合わせる。
 5. 型に4の生地を流して平らにし、1のスモモを表面に敷き詰め、180℃に予熱したオーブンで30分ほど焼けばできあがり。

★スモモはアボカドの要領でタネに沿って包丁を入れると切りやすいです。
★型に流した生地の厚みが薄いと、器に盛りつけられずできあがり。

香りでお肌をリフレッシュ

生活環境のちょっとした変化でも、心や体は疲れやすくなります。100円ショップなどでも手に入るアロマオイルでリフレッシュしてみませんか。

好きな香りを見つけよう！

アロマオイルの使い方

- ハンカチやティッシュに
1. 2滴をたらして香りを吸い込む。携帯できるのでいつでも楽しめる。
★シミになることがあるので、汚れていいハンカチで！
- 扇子やうちわに
1. 2滴をたらし、扇いだ時におこる風と一緒に香りを楽しむ。
★シミになると困る場合は、裏面や骨の部分にたらし
- 扇風機やエアコンに
リボンに1、2滴たらし、扇風機やエアコンの通風口にリボンを結ぶ。
★リボンは、本体に巻き込まれない位置につける
- マグカップにたらし
熱めのお湯を8分目ほど注ぎ、1、2滴たらして立ち上る香りを楽しむ。
★マグカップはアロマ専用のものを用意するとベター

より健やかに！ with コロナ

ワクチン接種が進んでいるというものの、引き続きの感染予防が重要です。長引く自粛生活の中で、ストレスや脂肪をため込んでいませんか。今回は、「香り」と「空き時間」を利用して心と体の整え方を紹介します。

脂肪を退治！

ポッコリお腹の解消には、まず脂肪の種類を見極めることが大切です。「内臓脂肪」と「皮下脂肪」、あなたはどちらのタイプですか。

簡単な脂肪チェック方法

- お腹をつまんでみましょう。
- お腹がぼっくらしているわりに、肉がつかみづらい人 → **内臓脂肪タイプ**
- 線や太ももに比べて、明らかにお腹の肉だけがつかみやすい → **皮下脂肪タイプ**
- 内臓脂肪タイプにおすすめ**
- スロースクワット**
1. 足を肩幅よりやや広めに開く。足元はやや外側に向け、背骨をのばす。両脚を前に突き出す
 2. 太ももと床が平行になるまで、5～10秒かけてゆっくりと膝を曲げる。膝がつまより前に出ないように注意する
 3. 5～10秒かけて、ゆっくりと膝を伸ばす。膝を伸ばし、息を吐く。2に反し、体すくまり出す。1～3を20回×1日3セット行う
- 皮下脂肪タイプにおすすめ**
- リンパマッサージ (三段腹解消)**
1. 両手の平を重ね、おへそを中心に時計回りにやさしくマッサージする。クームやオイルを塗って、指の滑りを良くするといでしょう
 2. みぞおちに両手をあて、親指以外の4本の指で、一番下のあばら骨から左右の脇腹に向かってすすみぞおちから下へ、お腹の中央を本の指で滑かしながら、右手、左手と交互に動かしながら1～2を3分程度行う
- 注意
●力を入れすぎないこと
●やさしく指で優しく
●さす方向をまちがえないこと
●食後1時間以内、飲酒後、生理中や妊娠中は避ける