



9月の主な行事

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1日 : 防災の日 | 17日 : 敬老の日 |
| 2日 : 宝くじの日 | 20日 : 空の日 |
| 7日 : 白露 | 22日 : 秋分の日 |
| 9日 : 重陽の節句、救急の日 | 29日 : クリーニングの日 |
| 13日 : 世界法の日 | 30日 : 中秋の名月 |



今月のかわら版 : 1 「 SNS 利用するときの注意点は? 」

スマートフォンも普及し、ネットを介して多くの人とコミュニケーションを取れるSNSの人気が高まっています。たとえば、TwitterやFacebookなどのSNSは、ネット上で気軽に友人との交流を楽しめるだけでなく、新しい友人の広がりをも求めることもできます。便利で楽しい反面、危険を知らずに不用意な使い方をするとリスクが高くなりますので、次の点など注意しましょう。

投稿内容の公開はどこまでする?

SNSは、パソコンやスマートフォンから気軽に発言や、写真のアップができますが、投稿した内容は、一般に広く知れ渡る可能性があります。著作権、肖像権などに十分留意して投稿しましょう。また、投稿内容を一部の人限定で公開するよう制限できる場合もあるので、状況に応じ、安全性を重視した限定公開なども考えましょう。

写真を投稿する際の注意点は?

SNSに写真を投稿する場合、スマートフォンで撮影した写真には、GPSによる正確な位置情報がついていることがあります。位置情報から、撮影場所が特定され、何気なく撮影した自宅や職場がどこなのか、第三者に割り出される可能性もあります。ですから、SNSに投稿する写真は、撮影するときにスマートフォンのGPS機能をオフにするといった自衛策が必要です。

友達申請の承認は大丈夫?

SNSの中でもFacebookは、いわゆる「友達申請」のあった人とだけつながる仕組みになっています。申請をしてきた人を「許可」することで、その人と「友達関係」が生まれ、お互いの書き込みがネット上で見られるようになります。この「友達申請」の中には「友達」の関係を悪用する人もいないとは限りませんので、知らない人、「同じ学校の出身」というような名乗り方をしてくる人からの申請には注意が必要です。また自分のプロフィールを入力する欄がありますが、個人情報のうち、不特定多数に公開する必要がない項目は非公開に設定しておくという方法もあります。

パソコンやスマートフォンによるネットでのコミュニケーションが、以前よりはるかに身近に、そして重要になってきました。それぞれのリスクを知り、一人ひとりがきちんとセキュリティ対策をしていけば、過度に怖がる必要はありませんので、セキュリティの意識を常に持って、ネット生活を楽しみましょう。



今月のかわら版 : 2 「食欲の秋に旬のイチジクを」



露地物のイチジクは、晩夏から初秋が旬。イチジクには消化酵素や食物繊維など、豊富な栄養素が含まれています。食欲の秋に胃腸の動きをサポートしてくれる旬のイチジクの魅力をご紹介します。

イチジクの栄養分

イチジクの果実には、糖質、クエン酸などが含まれています。そのほか、ビタミンEや、カルシウム、カリウムなどのミネラル類も少量ずつですが含まれていますので、幅広い栄養素が詰まった果物です。

また水溶性食物繊維のペクチンが比較的多く含まれています。ペクチンは、腸の運動を促し、便秘予防、コレステロール値や血糖値の上昇抑制にも役立つとされています。

イチジクの茎・葉からは乳白色の液体が出ますが、この乳液にはアミラーゼ、フィシン、エステラーゼ、リパーゼ等の、糖質・タンパク質・脂質の分解酵素が含まれており、胃腸の動きを活発にして消化吸収を促すと言われています。

花は咲くけれど「無花果」

「イチジク」の由来は、毎日1つずつ実が熟すことから「一熟(イチジク)」になったという説があります。

イチジクは漢字で「無花果」と書きますが、花がないわけではありません。実の中の赤いツブツブが花で、果実と思っているのは、花囊(かのう)です。

イチジクの食べごろ

ふっくらとして果皮に張りがあり、香りのよいものを選びましょう。熟すほどに色が赤褐色になり、お尻の部分が裂けそうなものが食べごろです。裂け過ぎは熟し過ぎです。未熟なイチジクは、酵素の影響で、胃を痛めることがあるので注意してください。

イチジクの食べ方

イチジクはそのまま食べてもおいしいですが、生ハムなどと合わせても相性がよいです。サラダや和え物、デザートなどにも活用しましょう。また、加熱に弱い酵素の動きは失われますが、コンポートやジャム、また、衣をつけた揚げ物などの温かい料理にすると、甘味も強く感じられとろっとした食感になります。