



5月20日は…



ローマ字の日

ローマ字の歴史

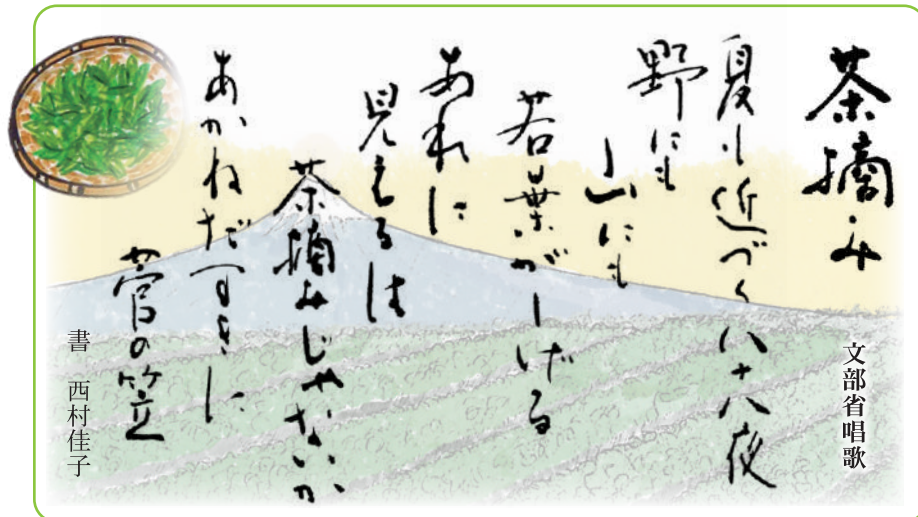
日本国内でのローマ字のはじまりは、安土桃山時代からといわれています。仮名とローマ字を一対一で対応させた現在の方式は、1867年に来日していたアメリカ人宣教師ジェームス・カーティス・ヘボンの考案によるもので、これをヘボン式(標準式)といいます。(ヘボンは、明治学院大学を創設し、聖書の日本語訳にも携わったことでも知られています。)

ヘボン式は英語の発音をベースに作られたローマ字であったため、日本語の表記に問題がでてくると意見があがりました。それを受けて1885年に田中館愛橘が考案したのが日本式ローマ字です。この日本式ローマ字は多くの賛同を得る反面、英語発音の基準を排除したと反感も買うことになり、激しい議論が続きました。そして1937年に、公的なローマ字が内閣訓令第3号として公布されました。このローマ字を訓令式といいます。



駅名などをよく見てみると、ヘボン式や訓令式が入り混じり、表記統一されていない看板が目につきます。皆さんはどちらが読みやすいですか？

	訓令式	ヘボン式
し	si	shi
ち・つ	ti・tu	chi・tsu
ふ	hu	fu



春わかめ

3~5月に収穫されたワカメは“春ワカメ”と呼ばれ、整腸作用、肥満防止や血糖値の上昇をゆるやかにします。栄養豊富な春ワカメですが、食べすぎは禁物。1日30~50gの摂取に留めておきましょう。



わかめのレモンドレッシング

材料(2人分)

わかめ	50g	〈レモンドレッシング〉
レッドオニオン	1/4個	レモン汁 大さじ1
セロリ	1/4本	薄口醤油 大さじ1
貝割れ	1/8パック	オリーブオイル
レモンスライス	2枚	大さじ1
白ゴマ・黒ゴマ	適量	

- ①レッドオニオン、セロリはスライス、貝割れは半分に切り水にさらしておきます。
- ②ドレッシングを合わせておきます。
- ③レモンスライスはイチヨウ切りにします。
- ④わかめをさっと湯に通し水に取り1口大に切ります。
- ⑤①の水分を取って、④のわかめと器に盛り付け、レモン、ゴマのをせ②をかけて完成。

(料理研究家・管理栄養士 杉山文/レシピ作成)

ワカメポイント



国産レモンでない場合は、皮に防カビ剤などが付いているので、塩を手に取り皮にこすりつけ、水洗いしてから使いましょう。

セミナーを開催しました

先日、八尾市にて地域にお住まいの方へ向けてセミナーを行いました。今回は「高齢者の家庭内事故について」という内容で、事故事例やリマインドが実際に行った解決策交えて1時間ほどお話をさせていただきました。リマインドでは、地域の皆様に向けたセミナーの他にも職員様に向けたもの等ご希望に合わせて対応致します。お気軽にご相談ください。

リマインドインフォメーション vol.1

