

# 広報やちよ女性版

公募して選ばれた編集委員が No.122  
企画・構成・編集するページです  
編集委員 関口 理子・高松 紀美子  
夏戸 夕起



# 見て聞いて 第1回「まちゼミ」を

**まちゼミとは**

「まちゼミ」は、さまざまな分野のプロフェッショナルであるお店の人が講師となって、長年の経験により培われた技術や知識を無料で教えてくれる少人数制のミニ講座です。  
「まちゼミ」をきっかけに、お店の雰囲気や講師の人柄に触れ、地域の商店ならではの魅力を再発見してもらい、地域の活性化に繋がりたいと考えています。

「まちゼミ」は、2003年に地域商店街の活性化を目的として、愛知県岡崎市で始まったことを皮切りに、現在では、全国200か所以上で開催されています。

本市でも、5月9日～6月12日に八千代商工会議所主催の「第1回まちゼミ in やちよ」が「健康・キレイ」、「作る・食べる」、「学ぶ」の3つのテーマで開催されました。

今回の女性版では、全29講座の中から、私たちが選んだ6つの講座を紹介します。

## コーヒーセミナー ＜美容と健康＞



いこいの店 喫茶Rio  
八千代台南 1-1-10  
☎ 750-1512

喫茶Rioでは、コーヒーの効果について、店主の浅井万亀子さんよりレクチャーを受けてきました。

コーヒーは、砂糖やミルクを入れずに、1日に2～4杯ほど飲むと体に良いとされています。コーヒーに含まれる、カフェインには眠気を覚ます効果や血管収縮作用により片頭痛を和らげる効果があります。また、コーヒーに含まれるクロロゲン酸により、ダイエット効果、老化予防、コレステロールや血糖値の上昇を抑えるなど、病気の万能薬として効果があります。ただし、インスタントコーヒーは、これらの効果が薄く、ドリップ式かサイフォン式で飲むと良いと教わりました。コーヒー豆は鮮度が命。

買った豆や変色した豆を取り除き、すぐ冷凍保存するとおいしくいただけます。日頃よく飲むコーヒーが美容や健康にも良いことがわかり、大変役立つセミナーでした。最後に挽



き立てのブラジル産「あかね」を試飲しました。苦味、酸味のバランスの良い、優しい味と香りです。幸せな気持ちになりました。

## 誰でも簡単!! きれいな歩き方の「いろは」



靴のオザワ  
勝田台 1-15 京成サンコーポ B-105  
☎ 484-3471

自分の歩き方の再確認や正しい歩き方の他、「ひろのぼ体操」などを、日本で12人しかいない靴選びの最上位資格「マスターシューフィッター」を持つ小澤利行さんが指導してくれました。まず、ピドスコープという機器を使って、足の裏の写真を撮り、ビデオカメラを使って、普段の歩き方の癖を確認しました。

「ひろのぼ体操」では、足趾の間に手の指を入れ、ゆっくり握り、足の甲側と裏側に5秒ずつ反ら



す動作を繰り返します。毎日5分行うだけで、体の骨格を整え、筋肉を鍛え、足趾の歪みや体の不調を改善できるそうです。

「正しい歩き方は、靴のひもを甲に沿ってしっかり縛り、足の裏に全体重をかけて歩くことがポイントです」と小澤さん。これらを実践することで外反母趾、腰痛や膝の痛みが軽減されます。私たちも、セミナーを受けて、今までより体がぐんぐんと前に進むような歩き方が身に付きました。



## 初心者のための 簡単ケーキ作り



パティスリーランパルフェ  
大和田新田 476-8  
☎ 450-0599



ケーキ職人の小林和好さんのお店で「生クリーム」と「ホイップクリーム」の違い、クリームの泡立て方やケーキの切り方を教わりました。生クリームは乳脂肪から、ホイップクリームは植物性油脂と添加物から作られています。生クリームでも脂肪分が多い(40パーセント以上)ものはケーキに、少ないものは、ムースやババロアなどに適しているそうです。どちらのクリームも泡立ては、冷蔵庫で5分ほど冷やし、保冷剤でボールを冷や

しながら行きます。ホイッパーは鉛筆持ちで、手首の力を抜き、脇を締め、円を描くようにして泡立てます。ケーキを切る時は、波刃ナイフをお湯で温め、斜めに切り込むようにします。最後に、それぞれのクリームで作ったケーキを試食しました。生クリームを使った方は、コクがあり、ホイップクリームの方は、あっさりとした味でした。ケーキを食べ比べると、改めてクリームによる味の違いに驚きました。

