

わたしたちの生きる今の時代では、昔とは比べものにならないほど安く、そして速く他の国と行き来することが可能になりました。身近になったのはとても良いことだと思いますが、移動した後に起きる体の変化の一つに、時差ぼけがあります。明るいのに眠くてたまらず、反対に夜は眠れないので、とてもつらいものです。特に太陽が昇る方角へ向かうコースを飛んだときは、よりひどく感じます。

病気というほどのものではありませんが、できれば予防したり、早く治したりしたいものです。調べてみると、さまざまな方法が紹介されていました。その中でも試してみたいと思ったのは、自分が向かう地域の時刻をあらかじめ調べておき、それに体のリズムを合わせるというものです。例えば、到着が深夜なら機内ではできるだけ起きておいて、降りたらすぐに眠れるようにしておくということです。その逆で到着が朝なら、飛行中を夜だと思って、体を休めるよう努めると予防できるそうです。そして地上に降り立ったら、なるべく日光を浴びることもポイントです。人間の体は約24時間周期の体内時計で動いているため、そうすることで自然にリズムが整うのだそうです。

令和4年7月3日

みどり町内会の皆様

浜下市観光協会

竹川城修復寄付のお願い

拝啓 盛夏の候、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、このたび当協会では、竹川城の本格修復プロジェクトに取り組んでおります。市政100周年に当たる令和6年10月の完成に向けて、市民の皆様からの寄付金を募集いたします。

つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、ぜひご協力くださいますようお願い申し上げます。

敬 具

記

1. 募集期間 第1次募集 令和4年12月31日まで
2. 金 額 1口1,000円(何口でも受け付けます)
3. 対 象 どなたでもお申し込み可能です。
4. 詳 細 別紙をごらんください。

以 上

わたしの家には、庭に果物の木が何本かあり、愛らしい花を咲かせて家族みんなの目を楽しませてくれています。そして毎年、時季になると、どこからかミツバチが蜜を集めにやって来ます。花の間をくるくると飛び回って受粉を手伝ってくれているのです。

さて、いつもわが家の庭で蜜を集めてくれているのは、働きバチです。羽音を立てていかにも忙しそうに動き回っていますが、仕事はこれだけではないとされています。幼虫や女王バチのえさを集めて運んだり、巣の修理や掃除をしたりと、やるべき業務がたくさんあるのです。

しかし、ある専門家が調査したところによると、働きバチが実際に労働するのは1日に6時間ほどだったそうです。これは、一般的な人間のそれと比べても短いようなので、少し意外でした。おまけに動くのは明るい時間帯だけで、暗くなってからは巣に帰って休んでいるようです。つまり、残業はゼロということらしいのです。なんて優雅な生活なのだろうと思いましたが、週末も長期休暇もなく、人間の睡眠に相当する休息の時間は、およそ4時間しかないといわれます。そして、労働をしていない時間も仕事を求めて動き回っているようで、その姿勢には頭が上がりません。初夏に成虫となった個体の平均的な寿命はおよそ1か月とされていますので、それを考えても、かなりハードな一生ではないでしょうか。

令和4年7月3日

丸島中央株式会社
代表取締役 竹内 真人 様

うぐいす文化会館
館長 岩井 和男

名作映画上映会のご案内

拝啓 仲夏の候、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

さて、このたび当館では、懐かしの名作を毎月3本ずつ上映するイベントを開催いたします。第1回の今回は、昭和40年代を代表する作品を選びました。

つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、この機会にご来場くださいますようお願い申し上げます。

敬 具

記

1. 開催期間 8月12日(金)~14日(日)
2. 入 場 料 各日500円
3. 詳 細 別紙参照
4. 問い合わせ先 TEL 082-524-6598
5. スケジュール

日にち	上映時間	タイトル
12日	18時~19時	若者たちの青春
13日	9時~11時	有明の空
14日	13時~15時	白石物語

以 上

わたしは幼いころに、どうしてもと言って聞かず、母を困らせたことがある。それは家族の中で誰が最初に入浴するかについてだった。いつも優しく、わたしをかわいがってくれていた祖父に、きれいな湯に入ってもらいたいと主張したのだ。

もちろん母も、夫の親である祖父を敬う気持ちは十分にあって、他のことに関しては、何かにつけて優先していたようだが、なぜか一番風呂だけは勧めなかった。しかし、わたしは、沸かしたばかりの湯はさらさらと気持ちが良く、温泉好きの祖父なら喜んでくれるに違いないと思ったのだ。そのとき母からは何の説明もなかったが、後で父と一緒に入浴したときに、その理由が明らかになった。

それは、不純物が混じっていないきれいな湯は、熱が肌を直撃するので、高齢者には向かないという内容だった。そのため、先に誰かが入っていれば、その皮脂や汚れが適度に溶け込んで湯が柔らかくなるため、肌への刺激が少なくなるということだった。また、冬は暖かい室内と寒い浴室や脱衣所との温度差が大きくなり、それによって血圧が変動して心臓や血管に負担がかかる。そのため、誰かが使った直後で風呂場に湯気が充満している状態にして、温度差をあまり生じさせないようにしているという点も理由の一つだと聞いた。説明はとてよく理解できたため、それからは母を困らせることはなくなった。ところが今度は、祖父だけで風呂に入ることが心配になって、次の日からは一緒に入ろうと決めた。見守るつもりで始めたことだったが、実際は男同士でさまざまなことを話しながら過ごすことができ、とても楽しい時間となったことを覚えている。

[文書番号] 香茶発第12号
[発信日付] 令和4年7月3日
[受信者名] まるか株式会社
代表取締役 田辺 洋介 様
[発信者名] 株式会社香山茶園
代表取締役 大原 由美

[件名] 国産紅茶販売のご案内

[本文] 拝啓 盛夏の候、貴社ますますご繁栄のこととお喜び申し上げます。

さて、このたび当社では、近年、注目度が高まりつつある国産紅茶の販売を開始いたします。農家の方がこだわり抜いて栽培される茶葉は、どれも渋味や苦味が少なく、まるやかな味わいが特長です。中でも、当社が厳選したものは、化学肥料を使わずに作られており、安心してお召し上がりいただけます。

つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、この機会にぜひお試しくださいますようお願い申し上げます。

敬 具

[別記] 記

- 販売開始日 8月9日(火)
- 内 容 量 各100グラム
- 購入方法 同封のパンフレットをごらんください。
- 問い合わせ先 TEL 050-4273-5684
- 商品一覧

商品名	産地	料金	特長
天空	静岡県・川根	各800円	濃厚なうま味
和のアロマ	滋賀県・土山		爽やかな口当たり
ティーリーフ	福岡県・八女	各1,000円	繊細な味わい
ふくよか	新潟県・村上		甘い香り

以 上

わたしが自宅で時間を過ごすときに楽しみにしているものの一つに、視聴者が参加する形式のクイズ番組があります。最近ではその数が減ってしまったように感じるので、少し残念に思っています。出演する人の中には、かなり専門的だと思われる難題にも即答する人がいて、見ていてとても気持ちが良いものです。

さて、クイズ番組には賞品が付きものですが、わたしにはずっと前から疑問に思っていることがあります。例えば、優勝者にはガソリン1年分をプレゼントといった場合、一体どれくらいの量を受け取れるのかということです。調べてみましたが、それはものによっても、賞品を提供するスポンサーの考え方によってもさまざまで、これが正解だといえる答えにはたどり着けませんでした。基本的には、何らかの統計を基に算出しているケースが多いとされています。即席めんのように比較的数えるのが簡単なものは、1日に1個を消費すると考え、365個分を提供するのが一般的だとされています。いずれにしても、米なら30俵、卵なら5千個といったように、通常の買い物では絶対に購入しないだろうと思われる量で、驚きや気持ちの高揚を伴う程度に、大きくて切りの良い数字を採用しているようです。

しかし、過去には、頑張って獲得した優勝者が思わず肩を落としてしまう例も少なからずあったと聞きました。そのときの賞品は、下着のシャツ1年分を進呈という内容だったようですが、喜んだ優勝者が受け取ったのは、何とわずかに4枚でした。その理由は製品の耐久性が非常に高く、1枚につき90回以上の洗濯が可能だからというものでした。単純に計算すれば、毎日着ても360日は使えるといった意図のようです。視聴者の笑いを誘い、さらに品質がそれほど優れているというアピールにもなったのですから、優勝者はがっかりしても、広報的には成功したといえるのかもしれない。

[文書番号]

松製通発第25号

[発信日付]

令和4年7月3日

[受信者名]

梅花建設株式会社

代表取締役 木下 利夫 様

[発信者名]

株式会社松野山製菓

通信販売部長 野上 あゆみ

[件名]

定期配送サービスのご案内

[本文]

拝啓 仲夏の候、貴社ますますご隆盛のこととお喜び申し上げます。さて、このたび当社では、オフィス用置き菓子「満足おやつ」の定期配送サービスを開始いたします。休憩時や残業時などにおける軽い飲食は、社員の生産性を向上させるとして、積極的に導入する企業が増えています。

つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、ぜひご検討くださいますようお願い申し上げます。

敬 具

[別記]

記

1. 開始日 8月4日(木)

2. セット一覧

セット名	料 金	発送頻度	人数目安
スタンダード	5,000円	毎月1回	30人~50人
甘味重視	6,000円		
軽食	7,000円		
ダブル	10,000円	毎月2回	50人~80人

※商品内容は、別紙をごらんください。

3. 発送日 ご希望をお伺いして調整いたします。

4. 申込方法 下記申込用紙を同封の返信用封筒にてお送りいただくか、電話にてお申し込みください。

5. 連絡先 TEL 0422-85-6459

以上

----- きりとり線 -----

申込用紙

会社名

TEL

セット名

開始月

どんな弱いにおいでも、すぐに反応するイヌの嗅覚が、人間とは比較にならないほど優れていることは周知の事実でしょう。それは種類にもよるようですが、われわれの3千倍から1万倍にもなるといい、ある特定のにおいに対しては、最大で1億倍だともいわれています。その理由の一つとして、においを察知する粘膜の面積が広く、嗅覚細胞の数も多いことが挙げられています。また、鼻の表面にある細かい溝の中に水分を蓄えており、それが分子を吸着し、感度を高めているのです。

しかし、それに反比例するかのように視力は弱く、色彩もほぼ認識できないとされています。以前、わたしはある交差点で、目の不自由な方が盲導犬と共に横断歩道を渡ろうとしている場面に遭遇しました。大きな音を流して安全を知らせる交差点もありますが、周りが静かな住宅街だったせいもあり、その信号機は、そういった機能を搭載するものではありませんでした。また、他に歩行者が大勢いれば周囲の人々の動向が、渡るかどうかを判断する材料になるのですが、あいにくそのとき、同じ場所に立っていたのはわたしだけでした。気掛かりだったので様子を見てみると、顔を少し傾け、耳を澄ますようなしぐさをしていたので、近づいてくる車の音を聞こうとしていたのだと思います。色を判断することができないため、こうした場面では、使用者も盲導犬も周りの音で判断するといいます。信号が青に変わり、人が安全だと判断した場合でも、少しでも危険を感じていたなら、指示に背いてでも動かないと聞いたことがあります。彼らは何よりも安全を最優先させるように厳しく訓練されているからです。そんなことを考えているうちに信号が変わったので、わたしは青になりましたよと一声掛けて歩き出しました。盲導犬と使用者もその後が続いてくれたので、胸をなで下ろしました。

このように、イヌは視力が弱くても、耳や鼻などの他の力で敏感に情報を察知して生活しているのです。彼らの聴覚は、人間の数倍もの高い周波数の音を聞く能力があり、それは、脳の中にある音を感じる部分の感受性が優れているためだと考えられています。

[文書番号] シス発第41号
 [発信日付] 令和4年7月3日
 [受信者名] 上山芸術大学
 映像学部長 水上 政男 様
 [発信者名] 株式会社シネマスタッフ
 事務局長 高木 さやか
 [件名] 映像作品募集のお知らせ

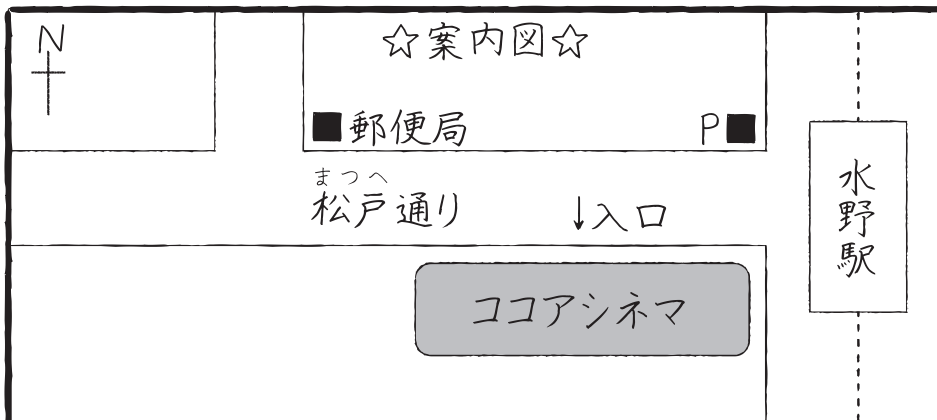
[本文] 拝啓 盛夏の候、貴学ますますご発展のこととお喜び申し上げます。
 さて、このたび当社では、学生を対象としてオリジナル映像作品を募集いたします。映像クリエイターや映画監督を目指す新たな才能の発掘を目的にしており、すべての作品をココアシネマにて上映予定です。
 つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、学生の皆様にご紹介くださいますようお願い申し上げます。
 なお、応募作品は、在学中に制作したもので、第三者の知的財産権を侵害していないものに限ります。
 敬具
 [別記] 記

1. 募集期間 8月8日(月)～9月30日(金)
2. 募集内容 5分以内の動画作品
3. 賞について

部門	テーマ	賞	作品数
アニメ	歩く	金賞	1点
		銀賞	3点
実写	あなたとわたし	黒木くるみ賞	1点
		シネマ賞	10点

※詳細は同封の冊子をごらんください。

4. 応募方法 別紙をご参照のうえ、募集期間内に当社WEBページからご応募ください。
5. 結果発表 11月中旬予定
6. 上映場所 小島市桜町9-2 ココアシネマ



以上

とても暗い夜道を車で走っているときなど、遠くに人工的な明かりが見えると安心し、吸い込まれるように、コンビニらしき方向へハンドルを切っていることがあります。人の気配がして安心したということかもしれませんが、光には人を和ませ、引き寄せる力があるように感じます。

光が人間に及ぼす影響はとても大きいといえます。例えば、太陽光を浴びる重要性については、言うまでもないでしょう。人の体内時計は24時間よりも少し長いとされ、ぴったりと地球の周期と合うわけではなく、多少のずれが発生します。そのため、それを修正しなければならず、そのときに重要なのが光なのです。目からの情報が体内時計に伝達されて、朝の強い光は時間を早め、夜の場合はこれを遅らせる方向に働きます。ところが人工的な明かりは、自然のものではないため、非常に効果が強く、オフィスなどのライトや液晶の画面といったものは、明る過ぎて体内時計を極端に遅らせてしまいます。

こうしたリズムで暮らしているため、朝は明るく夕方からは薄暗くした環境の中で過ごし、夜を迎えたいと感じるのは自然なことなのです。そのため、明るさの度合いが人に与える印象はこの現象と関係しているのでしょう。例えば、日中の太陽のような白っぽい蛍光灯などの照明の下では躍動感や活発さを感じる一方、温かみのある電球の下では、落ち着いていて和やかな雰囲気を感じます。一般的に日本の家庭で使われている照明器具は、天井などに取り付けられたライトで、白っぽい色味のものが主流です。これらは、部屋の隅々まで明るくしてものを見やすくするために採用されています。いわば、昼間の太陽を延長したようなものです。一方で、心や体を癒やしたり休ませたりする場所には、温かみのある色合いの照明が採用されています。夕暮れの色を連想させるオレンジ色の明かりに包まれていると、わたしたちの脳はリラックスした状態となるのです。

こうした明かりの工夫は、特に介護や医療、教育の現場などでは積極的に行われています。例えば、病室から出ることが難しく、なかなか太陽光を浴びる機会のない患者の体内時計を調節するために、高照度の光を適切なタイミングで浴びさせるなどの療法が採られていることもあるといえます。これは、日照時間の少ない時季や地域において起きやすいとされる、睡眠障害の治療のために行われることも多いようです。

[文書番号] 皆科発第46号
 [発信日付] 令和4年7月3日
 [受信者名] 万里山高等学校
 校長 種村 克典 様
 [発信者名] 皆川科学博物館
 館長 田中 真奈美
 [件名] 科学技術講座のご案内

[本文] 拝啓 盛夏の候、貴校ますますご発展のこととお喜び申し上げます。
 さて、このたび当館では、高校生を対象とした「科学技術講座」を開講いたします。本講座は、人にも地球にも優しい循環型社会を目指す、最先端の研究活動を紹介する内容となっております。
 つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、この機会にぜひ貴校生徒の皆様にご紹介くださいますようお願い申し上げます。
 なお、定員になり次第締め切りとさせていただきます。

[別記] 敬具
記

1. 開 講 日 8月9日(火)～12日(金)
2. 定 員 各講座とも100名
3. 受 講 料 無料
4. スケジュール

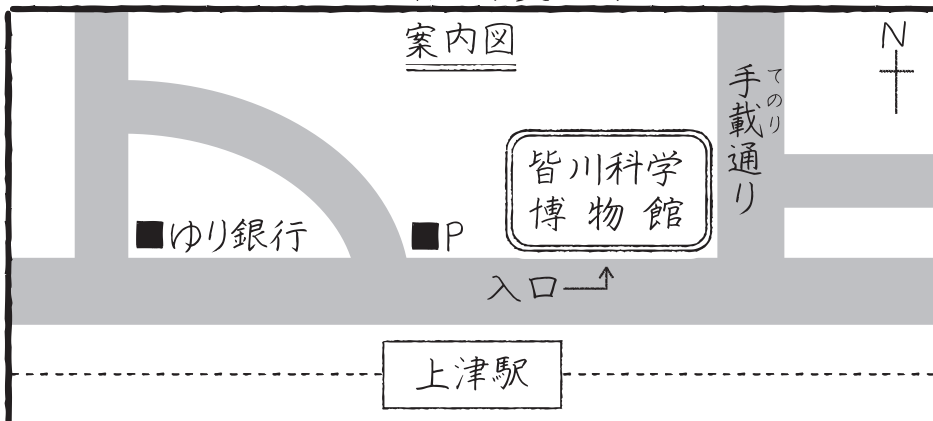
日 時		内 容	講 師
9日	14:00～16:00	再生可能エネルギー	林原 ゆきえ
10日	10:00～12:00	リサイクル工学	
11日	9:00～11:00	環境に優しい素材	大武 勇
12日		バイオマスの利用	

※詳細は別紙をご参照ください。

5. 申込方法 8月3日(水)までに、同封の返信用はがきに必要事項をご記入のうえ、当館へお送りください。

6. 問い合わせ先 TEL 050-6115-4987 担当:三宅

7. 場 所 皆川科学博物館 Aスタジオ
前中市美作町本山1-14-2



古くからの町並みが残る地域の特徴の一つに、神社や寺の数が多いという点が挙げられるでしょう。その代表格といえば、京都や奈良を思い浮かべます。桜や紅葉の季節ともなれば、どちらも老若男女問わず、多くの人でにぎわいます。

わたしは、高校卒業後に京都にある大学へ進んだので、市内の便利な場所で4年間生活した経験があります。1人暮らしにお薦めの物件だと不動産屋に案内された集合住宅は、玄関前が石畳の坂道になっていて、買い物は近隣にある昔ながらの市場という、京都らしい風情たっぷりの地区にありました。わたしがその家を選んだ最大の理由は、扉を開けて部屋の外に出ると、旅館や商店の瓦屋根の向こうに五重の塔が見えることでした。まるで平安時代にタイムスリップしたような不思議な感覚で、夏の夕暮れ時にはあかね色の空を背景にしたシルエットが美しく、その風景を今も鮮明に覚えています。

京都や奈良の象徴的な建造物として目にすることが多いですが、意外にも国内には数多くの五重の塔が存在しているというから驚きです。明治維新以前に屋外に設けられ、現存しているものは22基で、その中の9基が国宝に指定されています。

この建物の歴史をさかのぼると、古代インドにたどり着きました。それは仏教の開祖の遺骨を納めたストゥーパと呼ばれるお墓が起源とされていますが、形はわたしの知っている塔とは全く違い、半球形をしています。それが後に仏教とともに中国や朝鮮半島を経て日本にも伝わり、独自の発展を遂げながら各地に建立されるようになります。

大きく形式が変わったのは、おそらく中国に渡ってからのことで、この原型に当たる部分を頂上に置き、その下に当時既に発達していた高層建築の形式を取り入れた建造物に変化していきました。それが後にわが国にも伝来しますが、見た目は同じように何層にも重なった形態になっていても、中国に存在するものと日本のものとは構造が違うといえます。内部の構造は階数分の吹き抜けて、各寺院の貴重な仏像や宝物などが納められているようです。高さがあるので、上階からの眺めは良さそうですが、基本的に階段はなく外に向けた窓もありません。間近に立って見上げると、反り返った屋根やそれを支える木組みの緻密さは圧倒的です。また、この塔は非常に耐震性に優れており、その構造は現在の高層建築の設備などに応用されているといえます。

第131回(令和4年7月)日本語ワープロ検定試験 **初段**問題(文書作成I)

※ () 内には適切な頭語・結語を入力しなさい。ただし、() は入力しないこと。
※ 構成要素を正しい順番に並べ替えしなさい。
※ 校正記号のある箇所は指示のように訂正しなさい。ただし、校正記号は入力しないこと。

[受信者名]

若松南町内会
会長 白鳥 正三 様

[文書番号]

中商振発第(6)2号

[発信日付]

令和4年7月3日

[本文]

() 仲夏の候、貴会ますますご繁栄のこととお喜び申し上げます。平素は格別のご厚情を賜り、心よりお礼申し上げます。
さて、このたび当組合では、古くから焼き物の里として知られる、小谷市中山地区の窯元や工房が一堂に会する「大陶器市」を開催いたします。当日は、直接販売の他に、各種イベントもご用意しております。
つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、皆様お誘い合わせのうえ、この機会にぜひご来場くださいますようお願い申し上げます。
なお、お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。
()

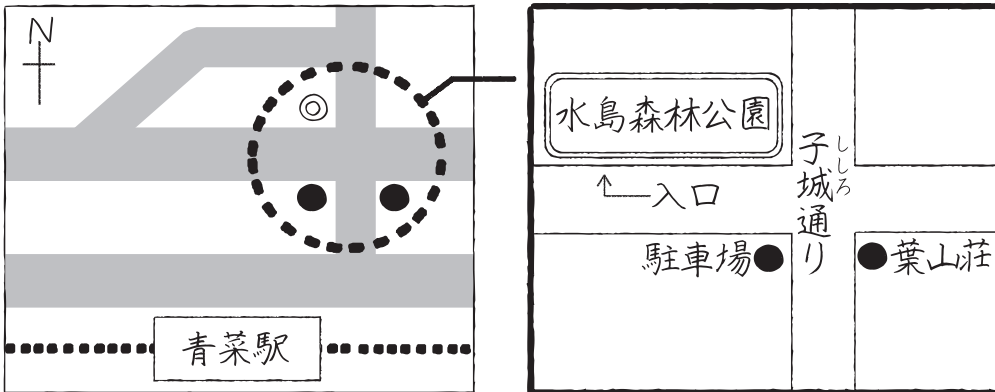
[別記]

- 記
1. 開催日 8月20日(土)・21日(日)
 2. 開催時間 9時～18時
 3. 主なイベント

日	時	内容	場所
20日	9時～12時	小皿絵付けワークショップ	菊水工房
		手びねりで作るマグカップ	木内陶器会館
21日	10時～17時	小鉢の作陶体験	
	13時～16時	ミニ茶会(菓子付き)	
	14時～15時	アウトレットセール	

※詳細は別紙をご確認ください。

4. 問い合わせ先 電話番号 050-7236-5846
5. 特設サイト <http://sakuto.goukaku.ne.jp/>
6. 会場案内図 水島森林公園
小谷市毛利町2-3



以上

[件名]

大陶器市開催のご案内

[発信者名]

中山商店街振興組合
理事長 植村 由衣

第131回(令和4年7月)日本語ワープロ検定試験 初段問題(文書作成Ⅱ-指示文)

- ◆問題文を基に各指示、注意書きに従ってA列4判1枚に体裁よく仕上げなさい。
1行の文字数は40文字以上とする。

- ◎書体の指示がない場合は、すべて明朝体を使用する。
- ◎ポイントの指示がない場合は、10.5ポイントに統一する。
- ◎入力文字、図形の形、線種、線の太さの指示がない場合、問題文のとおりにする。
- ◎表、グラフの文字の大きさ、書体の種類は問わない。なお、数値は半角文字にする。
- ◎塗りつぶしの色は問わない。ただし、文字が判読できる色にすること。
- ◎指示文の“ ”で囲まれた文字は問題文の文字を表し、以下の処理を行うこと。

1. 見出しは、次の処理をなさい。
 - (1) 図形(塗りつぶし)を挿入し、中央揃えにすること。
 - (2) “イチジクの魅力”は20ポイント、斜体、中央揃えにすること。
2. “ぷちぷちとした食感と程よい甘みが”～“豊富な栄養素が含まれています。”は段組み(2段)に
しなさい。
3. “国内収穫量データ”はゴシック、14ポイント、囲み線、中央揃えにしなさい。
4. “イチジクの収穫量”の表に次の処理をなさい。
 - (1) 表の形式(配置、文字位置、線種、線の太さ)は問題文のとおりにすること。
 - (2) 表内の上の見出しは網かけにすること。
 - (3) 合計を求めること。
5. 問題文のように4.の表の右側に図形を挿入し、次の処理をなさい。
 - (1) “寒さや多湿に弱く、”～“ハウス栽培も盛んです。”は12ポイントにすること。
6. 表を基にグラフを作成しなさい。
 - (1) グラフの種類は、都道府県名ごとの収穫量の割合を表す円グラフにすること。
 - (2) 配置、グラフタイトル、凡例、%表示は問題文のとおりにすること。
7. “体にうれしい栄養素”はゴシック、14ポイント、囲み線、中央揃えにしなさい。
8. 三つの図形を挿入し、次の処理をなさい。
 - (1) 図形全体は中央揃えにすること。
 - (2) “フィシン”、“食物繊維”、“アントシアニン”はゴシック、一重下線、中央揃えにすること。
9. “購入する際には、”～“サラダにしてもおいしくいただけます。”はゴシックにしなさい。

イチジクの魅力

ぶちぶちとした食感と程よい甘みが魅力のイチジクは、古くから世界中で食されてきました。現在、国内に流通している約8割を占めるのは、一般的に西洋イチジクと呼ばれている品種です。生のままでもおいしいですが、干したりジャムにしたりなど、さまざまな楽しみ方があります。

収穫時期は長く、6月から11月ごろだとされています。夏に旬を迎える種と秋に旬を迎える種があり、甘みは後者の方が強いといえます。通常食している部分は、厳密に言えば果実ではなく、花にあたる部分だということから驚きです。不老不死の果物とも呼ばれるほど、豊富な栄養素が含まれています。

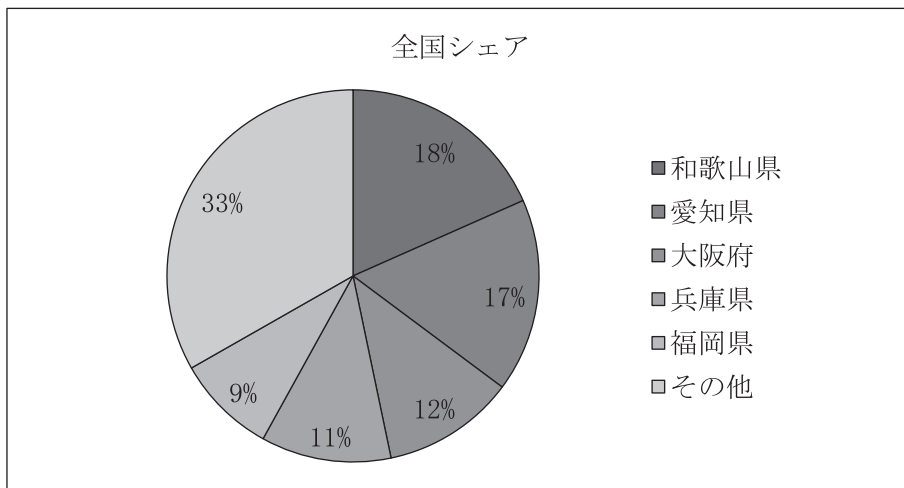
国内収穫量データ

イチジクの収穫量

都道府県名	収穫量
和歌山県	2,178
愛知県	1,997
大阪府	1,367
兵庫県	1,342
福岡県	1,035
その他	3,943
合計	

寒さや多湿に弱く、比較的暖かい地域で栽培されています。天候の影響を受けやすいため、露地栽培だけでなく、ハウス栽培も盛んです。

※単位：トン



体にうれしい栄養素

フィシン
タンパク質の分解を
助ける酵素

食物繊維
不要な物質を体外へ
排出してくれる

アントシアニン
主に皮に含まれ、抗
酸化作用を持つ

購入する際には、丸みがあり、重たいものを選びましょう。傷が付くと傷みやすいので保管には注意してください。切ってそのまま食べるのはもちろん、生ハムやチーズと一緒にサラダにしてもおいしくいただけます。