

かんきつ
【柑橘とレタスのサラダ】

材料（4人分）

柑橘類	200～250 g
レタス	130g
キュウリ	1本
レモン汁	大さじ1
粒マスタード	小さじ1
塩	A 小さじ1/4
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1

作り方

- ① フルーツ（柑橘類）は皮を剥き、小房から実を取り出す。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ③ キュウリは斜め切りにしたものを、3～4つに切る。
- ④ レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤ レタス、キュウリ、フルーツ（柑橘類）とAをさっと混ぜ合わせて器に盛る。

柑橘類の栄養

柑橘類は、ビタミンC、クエン酸、βカロテンが豊富に含まれています。ビタミンCには優れた抗酸化作用があり、活性酸素（細胞を傷つけて老化や病気の原因になる）を除去するのに役立ちます。

また風邪予防や生活習慣病の予防にも効果が期待でき、さらに肌の調子を整え、美肌効果も期待できます。



【レシピ提供：健康増進課】

CDO補佐官 鈴木邦和の 第37回

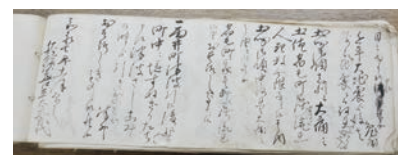
DXのすゝめ



世界のDXは、データを分析して未来を「予測」する段階から、デジタルが自ら判断し実行する「自律」の段階に突入しています。例えば、アメリカのウォルマートでは、AIが取引先と価格や納期を交渉し、契約まで完結させる仕組みを導入しています。シンガポールの最新地区では、都市OSが街中のセンサーから人流や気温を感知し、照明や空調、清掃ロボットの動きを24時間最適化しています。ドイツのBMWのスマート工場では、AIが部品の欠品や機械の不調を察知すると、生産工程を自動で組み替え、ライン停止を未然に防ぎます。また、エストニアでは、定型的な少額訴訟で証拠を精査して判決案を作成し、手続きのスピードを向上させるAI裁判官が導入されています。さらに、デンマークのマスクでは、気象や港湾の混雑状況をAIが解析し、燃料消費を抑える最適な航路を自ら選択しながら巨大な貨物船を運行させています。

このように現代のDXは、単なる「便利な道具」ではなく、現場の状況を読み取り、最適な判断を自ら下して実行する「考えて動くパートナー」へと進化を遂げているのです。

文化財



永代記録帳（愛媛県歴史文化博物館提供）

兵頭家文書

大洲市指定有形文化財（古文書）

個人所蔵/愛媛県歴史文化博物館保管

この文書は、江戸時代に出海村（現在の大洲市出海）の庄屋を務めた兵藤家に伝わる、江戸時代から明治時代にかけての資料です。

出海村に寄港した廻船（民間商船）の記録など海上交通に関する資料をはじめ、漁業、村政、信仰、家系など多岐にわたる内容を含んでいます。藩からの通達や村内外の様子を記した「永代記録帳」では、安政南海地震の被害状況などを知ることができます。また、兵藤家が村の子供たちのために寺子屋を開いていたことを示す、千字文や四書五経、往来物など教科書として使われた典籍なども多数残されています。

庄屋に関する多数の資料がまとまって残されており、庄屋の役割、当時の生活や教育などを知ろううえで、大変貴重な資料といえます。

（平成16年9月9日指定）