



### ※ スイカ

今年もいよいよ夏本番です。日本の夏に欠かせないものと言えば『スイカ』ですね。その歴史は古く、紀元前5000年頃には既に南アフリカで栽培が始まっており、紀元前4000年代の古代エジプトの壁画にも描かれていたとのこと。日本へはシルクロードを経由して中国から伝わったのですが、その時期については諸説あって定かではありません。漢字では「西瓜」と書きますが、これは中国語の「西瓜(シーグア)」からきています。ともあれ江戸時代の後期には全国各地で栽培されるようになりまし。ただ当時のスイカは全体が黒くて「鉄かぶ」と呼ばれており、あまり人気はなかったようです。明治に入ってから西洋種がアメリカから導入されて改良が進み、本格的なスイカ栽培が始まりました。ウォーターメロンと言われるだけあって、スイカはその90%が水分ですが、ビタミンやミネラルなどもバランスよく含まれています。最近注目されている成分として、活性酸素から体を守る赤い色素の「リコピン」、利尿を促して余分な塩分を排出する「カリウム」、同じく利尿作用があり有害物質を排出するアミノ酸「シトルリン」があります。他にも夏バテ解消に役立つ栄養が豊富に含まれており、しかもカロリーは低く、食欲のない時のおやつには最適ですね。利尿作用のある成分は皮の部分に多く含まれるので、皮も捨てずにお漬物や炒め物にして食べましょう。種にもリノール酸やタンパク質、ビタミンB群やEが豊富に含まれています。フライパンでカラ煎りした種を湯呑に入れ、お湯を注いでお茶として飲むと良いですね。また、果汁を水飴状になるまでコトコト煮詰めて作る「スイカ糖」は昔から民間療法として知られており、むくみや喉の痛みに効果があります。さて、美味しいスイカの見分け方のポイントは、色・音・お尻の3つ。縞模様がかっきりしており、指で弾くとポンポンと登んだ音がするもの。そしてツルと反対側のお尻の部分が小さいものを選んで下さい。さあ、美味しく健康に良いスイカで、この夏の猛暑を乗り切りましょう!!



### ※ Office2010のちょっと便利なテクニック (Word・Excel・PowerPoint 共通)

▶ **保存せずに閉じてしまったファイルを復活させる!** 保存しないで閉じてしまったり、編集中に強制終了してしまったり、編集した添付ファイルを保存し忘れた場合などに、そのファイルを復活させることができます。【手順】[ファイル]タブをクリック ⇒ [情報]をクリック ⇒ [バージョンの管理]をクリック ⇒ [保存されていない文書の回復]をクリック (Excel2010では[保存されていないブックの回復]、PowerPoint2010では[保存されていないプレゼンテーションの回復]) ⇒ 未保存のまま終了したファイルの一覧が表示されるので、目的のファイルを選択して[開く]をクリック ⇒ ファイルが復活します。これは、自動バックアップ(既定では10分毎)された最終バージョンがファイルを閉じる時に保存される仕組みを利用していますので、必ずしも最新の状態でありませんし、10分以内に閉じたファイルは保存されませんが、もしもの時には非常にありがたい機能です。4日以内に編集した文書なら復活可能です。

▶ **上書き保存してしまったファイルを以前の状態に戻す!** ファイルを上書きしてしまって、以前の状態に戻せなくなってしまったというミスは誰にでも経験があるのでは…? そんな時もOffice2010なら簡単に戻せます。【手順】[ファイル]タブをクリック ⇒ [情報]をクリック ⇒ [バージョン]欄に表示された日時をクリック ⇒ 以前に自動保存された内容に戻せます。さらに[比較]をクリックすれば、最新バージョンとの違いを比較することもできます。

上記の2つの機能の元となる自動バックアップの間隔は、[ファイル]タブをクリック ⇒ [オプション]をクリック ⇒ [保存]をクリック ⇒ 「次の間隔で自動回復用データを保存する」に✓を入れると分単位で変更することができます。



### ★チラシ・フライヤー・会社案内・名刺などのデザイン制作・印刷 お任せ下さい!!

### ★ホームページ制作お任せ下さい!! オリジナルデザインで更新しやすいホームページを!

#### 今あるホームページの編集作業もお任せ!!

- ◎ パソコン本体・周辺機器、格安にご提供させていただきます!
- ◎ パソコントラブルご相談下さい!
- ◎ パソコン教室無料体験実施中!
- ◎ 使用済みのインクカートリッジを回収しています。ご協力をお願いします!

f マデコムのFacebook 始めました!!

是非アクセスして下さい!

<http://www.facebook.com/madecom.japan>



## 株式会社 マデコム

〒510-8122 三重県三重郡川越町豊田659-1

TEL : 059-366-0888

FAX : 059-366-0877

E-Mail : [office@madecom.co.jp](mailto:office@madecom.co.jp)

URL : <http://www.madecom.co.jp>

発行 : 2012年8月1日

編集・作成 : 早川尚孝 / 中川香