

あなたの人生応援隊！

# ビタミン☆ボックス

2019.Feb.

## 2月のビタミン

## 世界が広がる 読書のすすめ

本が売れない出版不況が続き、若者の活字離れが進んでいる、といわれています。確かに、電車やバスの中で本を読む人は減り、スマホを眺めている人たちが増えてきたように感じます。

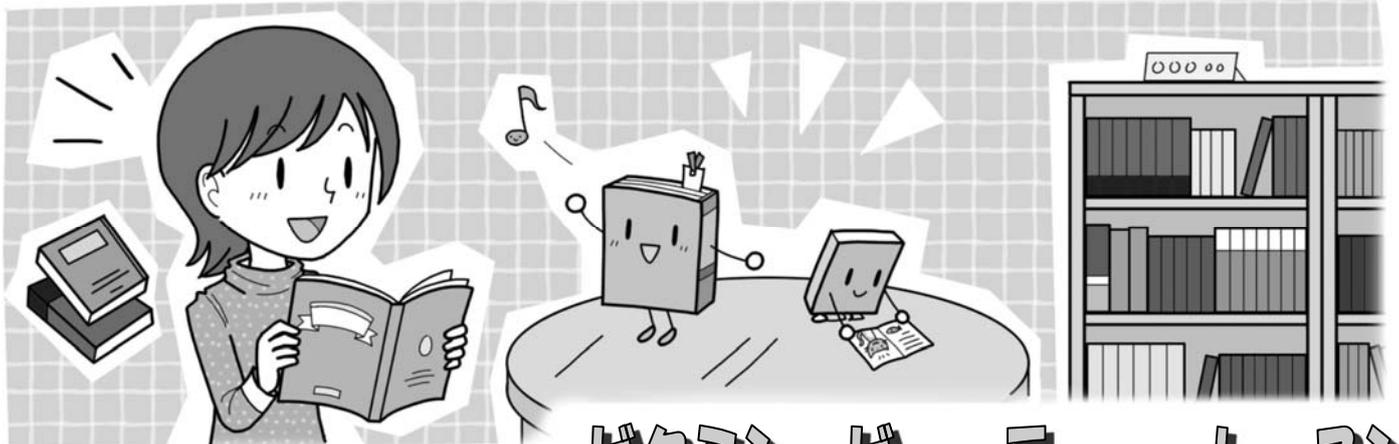
とはいえ、毎年ベストセラーは生まれ、電子書籍の売上も年々伸びてきています。受け身で楽しむのではなく、自ら文字を読む、というちょっとした努力は必要ですが、読書は楽しいものです。その楽しみを忘れていたり、知らないとしたら、もったいないと思いませんか？

本には新しい発見や刺激があり、前向きな気持ちにさせてくれるものもあります。世の中には様々なジャンルの本があり、あまり読書が好きではない人の興味を引く本も必ずあるはず。出かけたついでに書店に立ち寄り、どんな本が並んでいるのか眺めてみましょう。数多くの本棚を眺めていると、思いもかけない分野の本と出会えるかもしれません。

お金をかけなくても、図書館にいけば無料で多くの本を楽しむことができます。最新の雑誌を、図書館の座席でゆっくり楽しむことも可能です。読みたい本がなければ、他の図書館から取り寄せたり、購入リクエストもできます。図書館によっては、自宅でネットからダウンロードできる本もあるので確認してみましょう。

読書のいいところは、時間も場所も選ばないこと。何も予定がないとき、本を広げれば充実した時間がすごせるし、スキマ時間を楽しい時間に変えるのも得意技です。バス、電車の中、銀行の待時間など、退屈だった時間が自分だけの娯楽の時間になります。

読書は、単に知識を増やすだけでなく、言語や感情移入に関連する脳の部分を活性化させるそうです。そのため、読書の習慣を身に付けることで、困難に対する対処能力が上がるといわれています。人生が豊かになり、世界を広げる読書を、ぜひ楽しんでください。



ビタミン・ビューティー・レッスン

## よく噛む習慣のススメ

最近の食べ物はやわらかいものが多く、よく噛む習慣が失われつつあります。意識して、噛んで食べましょう。

「よく噛んで食べると体にいい」というのは、ある種常識のように語られています。ところが最近では、固い食品を食べる機会も減り、よほど意識していない限り咀嚼不足に陥りがちです。では、「噛む」となぜ体にいいのでしょうか。

### ① だ液の分泌を促す

よく噛むことでだ液腺が刺激され、だ液が1日に1～1.5リットル分泌してきます。だ液が分泌されると口の粘膜が潤され、微生物が付着するのを防ぎます。さらに、だ液には、病気を防ぐ免疫物質が含まれているため、殺菌効果、除菌効果があります。また、美容と老化防止にも効果があるといわれています。

### ② 消化を助ける

よく噛むと、食べ物は小さく噛み砕かれ、だ液とよく混じり合います。だ液には消化酵素が含まれているため、消化が良くなり胃腸も元気になります。

### ③ 筋肉を鍛え、歯ぐきとアゴの骨を丈夫にする

噛む時には、顎を動かす筋肉、首、胸、肩、背中の筋肉、口を動かす顔の筋肉など、多くの筋肉が使われています。歯並びが美しくなり、歯ぐきが丈夫になる効果も期待できます。

### ④ 脳を活性化する

脳の血流が増え、脳細胞の発達により影響を与えます。また、よく噛むことで脳を活性化し、認知症を予防する効果もあると考えられています。



## AI時代の子どもたち 身につけたい能力とは？

AIは、膨大な量の情報を処理したり、暗記したり、といった作業が得意です。ところが、元になるデータが無い新しいものを創造したり、文章を解釈して問題解決したり、特に理由なくあいまいな答えを出したり、といった作業は不得意です。ですから、AIが不得意な分野の力を身につけておくことが、これからの時代を生き抜くための近道といえます。たとえば、芸術、スポーツなどは、人間ならではの分野です。知的な分野では、アイデアを生み出す自由な発想力や、読解力を

身につけることが大切です。AIは、一つの情報を正確に読み解き、そこから発想をくぐらませ、十の答えを導き出すことはできません。このような読解力（読み解く力）は、人間ならではのものです。

読解力を身につけるには、乳幼児期から多くの言葉を聞かせ、語彙量を増やすことが大切です。といっても、難しい言葉を教える必要はありません。身近な大人同士の会話を増やすことで、子どもは自然に語彙量を増やしていきます。絵本の読み聞かせや読書も、有効な方法です。本を楽しみながら、新たな時代を乗り切る力を養っていきましょ

## Let's 子育て!





# ビタミン☆レシピ



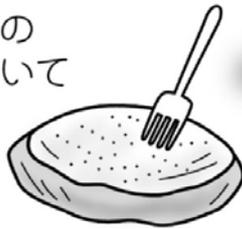
## 韓国風甘辛チキン

ピリっとした辛さと適度な甘さのハーモニーが絶妙な韓国版のフライドチキンを作ってみましょう。真っ赤な見た目が食欲をそそるチキンの、韓国料理名は「ヤンニョムチキン」。コチュジャンのピリリとした辛さと、甘味が絡

みつき、クセになる美味しさです。

作り置きもできるので、レシピの2倍、3倍の量で作って保存してもいいですね。作り置きを温めるとき、とろけるチーズをかけてレンジでチンすると、味の変化を楽しめます。

- 1 室温に戻しておいた鶏肉の皮をフォークで数箇所突いて穴を開ける



- 2 鶏肉を一口大に切り、片栗粉をまんべんなくまぶす



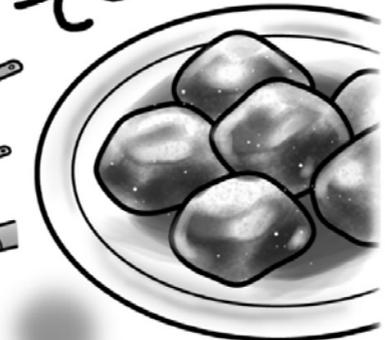
- 3 フライパンに多めのオリーブ油を熱し、中火で鶏肉を揚げ焼きにし中まで火を通し取り出す



- 4 フライパンの余分な油を拭き取り、弱めの中火で<A>の調味料と鶏肉を煮絡める



できあがり!



### 材料 (2人分)

鶏もも肉…250g

<A>

にんにくチューブ…2cm

コチュジャン…大さじ1

みりん…大さじ1

砂糖…大さじ1/2

しょう油…小さじ1

片栗粉…適量

オリーブ油…適量

# 社長の徒然日記

<今月の一押しスタッフ!>

## 家作りお悩み相談室



**Q** 住居に店舗を併設し、2世帯で住みたいと思っていますが、土地が狭いのが悩みです。どのような解決方法がありますか。

**A** 敷地が狭く床面積が足りないなら、多層住宅を検討してはどうでしょうか。お住まいの場所により、建ぺい率、容積率による制限があり建てられる高さは異なります。斜線制限や日影規制、高度地区の制限なども加えて、どの程度の階数が建築可能なか確認する必要があります。

構造を工夫すれば、住宅地でも3~4階程度の建物を建てられることが多いと思います。下層階を店舗、上層階を住宅に利用すれば、敷地を有効利用できます。都市部なら、9階程度の多層住宅を建築できる場合もあります。階数を増やして、一部を賃貸住宅や賃貸オフィスなどに利用することも。賃貸併用住宅のメリットは、家賃収入が得られるだけでなく、相続税評価額を一般住宅より安く抑えられることです。建築費や用途、税金対策など併せて検討してみましょう。



会社名：有限会社 ○○工務店

- ・社員の人数：6名
- ・ご提供できるもの：住宅の販売  
(7ル装備住宅・桧柱・骨太構造の家を坪 35.7 万円でご提供します)
- ・モットー：子育て世代に安くて丈夫なカッコいい家を提供したい
- ・会社の場所：諏訪市沖田町 1-94-1
- ・連絡先：電話 / 0266-53-6526 Fax / 0266-53-6552

いつも読んでくれて、  
本当にありがとう！  
来月もよろしくお願ひします！



# 温故知新

## 昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

### 昭和のアルバム デジタル化して保存

最近、写真といえばスマホやデジカメで撮影してデータ保存するのが一般的です。そんなデジタル化と無縁な昭和の時代、写真といえばフィルム写真でした。

スマホの写真は撮影しても現像せず、データのまま、ということが多いと思いますが、昭和時代の写真は、現像してアルバムに貼っておくものでした。古いアルバムをめくると、昭和40年頃を境に、白黒からカラー写真へ移り変わっていることが多いようです。

そんな古いアルバムは、意外と場所を取るし、写真の劣化も気になる、と感じていませんか。しかし、写真には、子どもの成長記録、青春時代、今となっては会えない懐かしい人、などさまざまな思い出が詰まっています。色あせたアルバムを生まれ変わらせ、きれいな状態で保存してみてもどうでしょうか。

#### ◆アルバムをきれいに作り直す

表紙がボロボロになったり、台紙がバラバラになっていたり、劣化したアルバムは新調してきれいに再生させましょう。

まず、残しておきたい写真を古いアルバムから剥がします。台紙と写真の間の糊が固まり剥

がれにくいときは、ドライヤーで弱めの温風を当て糊を温めながらそとはがすとうまくいくようです。それでも難しいときは、台紙ごと切り取るのもひとつの方法です。

#### ◆写真をデジタル化して保存

データ化して保存する方法もあります。一番簡単な方法は、アルバムの写真をスマートフォンで撮影し、データとして保存できるアプリ（フォトスキャン、Photomyne、Office Lens など）を使うことです。

データ化すると、家族や友人と写真をシェアすることもできます。思い出の家族写真が一枚しかない、といった問題もこれで解決できます。写真データは、プリントアウトしたり、CDやDVDなどのメディアやクラウドサービスに保存しておくことができます。

#### ◆デジタル化してくれるサービスも

データ保存が面倒なら、プロにお願いする方法もあります。アルバム丸ごとをそのまま送るだけで、スキャンしてデータ化してくれるサービス（ナカバヤシ[ポケットフォトブック]、節目写真館など）が、各社で行われています。料金や納期、利用方法など確認の上、適したサービスを選ぶとよいでしょう。

