

あなたの人生応援隊！

# ビタミン☆ボックス

2019.May.

## 5月のビタミン

## 将来のために何をする？ 「睡眠」と「運動」こそ最大の投資！

将来の自分に投資しよう、と考えたとき、何から手をつけますか？ 資格試験の勉強を始めるのもいいのですが、「睡眠」と「運動」こそ一番に行うべき投資だと言われています。

現代社会では、多くの人が慢性的な寝不足状態に陥っています。睡眠不足は現在の体調を左右するだけでなく、将来の認知症リスクを高める、という説もあります。脳を使うと、認知症の原因になるといわれている物質「アミロイドβ」が発生しますが、睡眠中に脳内のアミロイドβは洗い流されます。ところが、睡眠時間が短いと十分に流しきれず、蓄積量が増えていくというのです。

睡眠不足は、集中力や注意力といった脳の認知機能をすべて低下させ、勉強や仕事の効率も落ちてしまいます。毎日6時間未満の睡眠時間だと、徹夜明けと同程度の仕事しかこなせない、という研究データもあります。

睡眠不足は、寝だめでは解消できません。寝だめより、1日6時間以上の睡眠時間を確保できるよう、いつもより1時間早く寝るのが効果的です。

運動も、体にとって大切な要素です。疲れていると「さらに疲れてしまう」と思い運動を避けがちですが、それは逆効果。30分以上の有酸素運動をすると成長ホルモンが分泌され、疲労が解消されるのです。そのうえ、記憶能力、集中力、モチベーションなどは、運動を行った直後から高まる即効性があるといえます。

週に150分程度の運動をすると、睡眠の質は65%アップし、疲労感が減るともいわれます。まずは、週に1～2回、軽い運動をすることから始めてみましょう。

人生100年時代を楽しく生きるには、健康寿命を伸ばすことが大切です。睡眠と運動は、脳と体をベストな状態に保つために欠かせません。この2つを十分意識することこそが、最大の自己投資といえます。



ビタミン・ビューティー・レッスン

## 旅の楽しみ 車内販売の廃止

車内販売のワゴンから、アイスクリームやホットコーヒー、お弁当を買う。そんな機会が減ってきています。

車内販売で食べ物や飲み物を買って、移りゆく車窓の景色とともに味わう。そんな旅の楽しみが消えつつあります。採算性を理由に、JR各社で車内販売の廃止が続々と発表されているからです。

2019年に入っても、「スーパー北斗」（札幌ー函館）、やまびこ（東京ー盛岡）、などで車内販売が終了しました。また、北海道新幹線（新青森ー新函館北斗）、秋田新幹線（盛岡ー秋田）、九州新幹線（博多ー鹿児島中央）といった区間や、JR東日本の一部特急、JR四国の全特急でも廃止されています。

列車の高速化により、のんびり旅を楽しむ人が減ったことや、駅ナカのコンビニ、商業施設の充実が車内販売の低迷に拍車をかけたとされています。

ペットボトルの普及していなかった時代、ポリ容器に入ったお茶や冷凍みかんは、車内販売の定番でした。ワゴンを押す販売員さんと会話を楽しんだり、名物を座席に座ったままで購入できる車内販売の魅力は、他にはないものでした。

多くの列車で廃止されている車内販売ですが、JR四国のアンパンマン列車、特急スペーシア（東武鉄道）、ロマンスカー（小田急鉄道）、アーバンライナー（近畿日本鉄道）などの一部の列車では車内販売が行われています。列車の中で車内販売を見かけたら、声をかけてみてはいかがでしょうか。



## 通園・通学路での防犯対策

## Let's 子育て!

危険な場所がないかなど、親子で話し合いながら歩いてみましょう。そのとき、トイレが借りられるお店や、こども110番の家も確認しておきましょう。沿道の方や近所の方と出会ったら、積極的に声をかけて顔なじみを増やしましょう。子どもだけで歩くときも、あいさつができるようになるべく、多くの人に見守られ安心です。なにかトラブルが起きた時には、ちゃんと周囲の大人に「助けて」と言えるよう教えておくのも大切です。

文部科学省はこれまで、学校

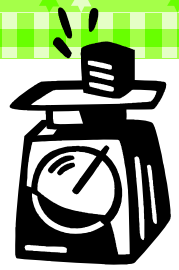
家から学校や幼稚園までの通い道。安心して通える道になっているでしょうか？朝、風、夕方の下校時間、日没後など、時間を空けて、親子で通学・通園路を散歩してみませんか？

梅雨の季節に入り、雨の日が続くとさらに注意が必要です。雨の日は足元も視界も悪くなり、交通事故のリスクが高まります。それだけでなく、傘で視界が遮られ、足元ばかりに注意が向いていると、不審者の接近に気づくのが遅れ、事件に繋がる恐れもあります。なるべく顔をあげて、遠くを見ながら歩くよう教えてあげましょう。





# ビタミン☆レシピ



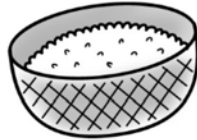
## キャベツの炊き込みごはん

野菜をたっぷり食べたいけれど、調理が大変。キャベツを入れて炊くだけの炊き込みご飯で、そんな悩みを解決しましょう。柔らかな春キャベツを使うと、美味しく出来上がります。野菜嫌いでも、炊き込みご飯ならよろこんで食

べてくれるかもしれません。

しょうゆを使わず、塩味で仕上げた洋風ライスにするのも美味しいです。ハンバーグ、カレー、ハヤシライスなどと合わせれば、いつもの料理が新鮮な味に生まれ変わります。

- 1 米は洗ってザルに上げ、30分以上置いておく



- 2 キャベツの葉の緑の部分は小さめのざく切りにし、塩少々を揉み込む。葉元の芯は除いて、周囲の葉の白い部分はざく切りにする。



- 3 炊飯器に米、しょうゆ、塩を入れ、普通の水加減まで水を加え軽く混ぜる。キャベツの葉の白い部分、ちりめんじゃこをのせて普通に炊く。



- 4 炊き上がったら②の塩もみしたキャベツを加え、10分蒸らす。ざっくりと混ぜてから器に盛る。

### 材料(4人分)

米…2合  
キャベツ…1/4個(300g)  
ちりめんじゃこ…40g  
うす口しょうゆ…大さじ1/2  
塩…小さじ1/3  
分量外塩…適量



## 近藤の徒然日記

だいぶ、暑くなってきましたね。

これから、夏に向かつての住み方で一番大事なことは日射遮蔽です。とにかく、窓から日射を入れないことが非常に大事です。

例えば、掃き出し窓から日射が入っているとすれば、その熱量は約コタツ一台分になります。

家の中でコタツをつけて、暑いからエアコンをつけるなんて人はいないと思いますが、日射遮蔽がきちんと出来てないとこんな、おかしなことになります。

ゴーヤカーテンでもいいですし、昔ながらのよしずでも、いいと思います。窓の外で、日射を遮ることが出来れば省エネに住むことが出来ると思います。

カーテンやロールスクリーン、ブラインドなどは、いったん室内に日射が入ってしまったので夏は目隠しぐらいに思って、外で日射を遮蔽することを気にかけてもらうと快適に過ごしてもらえると思います。

これからの住宅には空気清浄機とエアコンと換気扇がセットでシステム化されているものを検討中です。興味がある方は、声をかけてください。

今月も、読んで頂いてありがとうございます。

有限会社ダイゼン 近藤 正人

# 家作りお悩み相談室



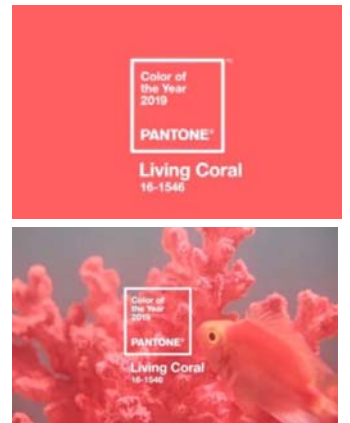
Q

インテリア選びにトレンドカラーを取り入れたいと思っています。2019年の色「リビング・コーラル」について教えてください。

A

色には人の心理に作用する効果があり、日々の暮らしにも大きく影響しています。長時間過ごす家庭内のインテリアの色使いは、生活の質にも関わってくる大切なポイントです。開放的なイメージにしたい場合、白系の色がおすすめです。壁や天井など広い面積は、白いほど開放的に見えます。白を基調にした部屋に、アクセントカラーのインテリアを置くとセンスよくまとまります。

色見本帳などで知られるアメリカの Pantone 社は、年に一度その年のテーマカラーを発表しています。2019年の色は、「リビング・コーラル (Living Coral)」です。「リビング・コーラル」とはその名の通り、サンゴを思わせる生き生きとした色彩で、「ゴールドをベースに、オレンジの色味を重ねた色」とされています。上手に色を取り入れて、心地よい空間を作ってください。



「リビング・コーラル」  
Pantoneの公式サイトより

会社名: Daizen-inc 有限会社ダイゼン

・得意な仕事: 少ないエネルギーで快適に住める住宅の建築 省エネルギーフォーム  
(高気密高断熱でエアコン一台で家中どこにいても同じ温度。寒い、暑い住宅を高性能に大規模リフォームするのも得意です。)

・mail: info@daizen-inc.com

・住所: 徳島市南田宮 3 丁目 4-7 モデルハウス: 国府町北岩延字三反地 3 番 6

・連絡先: 電話 / 088-634-3725 Fax / 088-634-3726

いつも読んでくれて、  
本当にありがとうございます！  
来月もよろしくお祈りします！



# 温故知新

## 昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

### あこがれの団地 昭和のデザイン変遷

戦後、最先端の設備と新しい生活様式が取り入れられ、人々の羨望を集めた団地。主に UR 都市機構（旧日本住宅公団）の団地を例に、デザインの移り変わりを見ていきましょう。

#### ◆DKの誕生（1957（昭和32）年頃）

戦前の一般的な生活様式は、ちゃぶ台で食事をして、寝る前に片付けて布団を敷く、というものでした。戦後、公団住宅でDK（ダイニングキッチン）という新しい概念が生まれます。

狭かった台所をテーブルを置ける広さにし、寝室は別に設けるスタイルは、とても斬新なものでした。DKと2つの寝室を持つ2DKは、公団住宅の代名詞となります。冷蔵庫などの電化製品を備えた生活様式とともに、「団地族」と呼ばれ社会現象となりました。

#### ◆テラスハウス（1958（昭和33）年頃）

2～3階建てで庭付きのテラスハウスは、欧米でお馴染みのスタイルです。壁を接して建つ長屋形式の連続建て住宅で、主に郊外の公団団地で数多く建てられました。低層で構造上の制約が少ないため、ブロック造り、RC工法の先駆けのティルトアップ工法など、さまざまな工法の模索が行われました。



#### ◆高層アパート（1958（昭和33）年頃）

住宅公団は、中低層の集合住宅を供給する一方、都市住宅の形態として高層住宅の供給を目指しま



す。第一段として、晴海高層アパート（前川國男設計）が建てられたのは昭和33年のことでした。鉄筋コンクリート造10階建てで、公団住宅初となるエレベーターも採用されました。外観は、フランスで活躍した建築家、ル・コルビュジエの集合住宅を想起させる高層アパートです。

#### ◆同潤会アパート（1927（昭和2）年頃）

戦前にも、モダンな集合住宅はありました。関東大震災の住宅復興を目的に、義援金をもって設立された財団法人同潤会は、耐震耐火の鉄筋コンクリート構造を初めて導入します。設備も当時としては珍しい、水洗便所、ガス、水道などを完備していました。東京と横浜16カ所に約2,800戸が建設され、戦後も多くの建物が長く残っていましたが、2013年には全ての同潤会アパートが取り壊されました。

