

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2021.Oct.

10月のビタミン 「だし酢」で健康を手に入れよう

体脂肪や内臓脂肪を減らす、疲れをとる、血圧を下げる、血糖値の上昇を抑えるなど、酢の健康効果はよく知られています。ただ、積極的に酢を食生活にとり入れたいと思うものの、「酢の物を作るのが面倒」「ツンとするのが苦手」などの声も聞きます。そこで、管理栄養士の牧野直子さんが提案しているのが、「だし酢」です。だし酢は酢の健康効果とだしのうまみをあわせ持つもの。使う食材によってバリエーションが広がるのも魅力です。

だし酢の作り方は簡単です。「カツオ節酢」「煮干し酢」「昆布酢」「しいたけ酢」の4つが基本のだし酢で、以下が分量です。

カツオ節酢…カツオ節 25g + 酢 2・1/2 カップ

煮干し酢…煮干し 40g + 酢 2・1/2 カップ

昆布酢…昆布 25g + 酢 2・1/2 カップ

しいたけ酢…干しいたけ 25g + 酢 2・1/2 カップ

どれも清潔なビンに入れて、ひと晩以上おくだけ。冷

蔵庫で2週間程度保存できます。煮干し酢については、くさみが気になるなら、煮干しの頭とハラワタを除き、レンジで1分加熱してから加えるといいでしょう。

だし酢を作ったら、野菜や肉、魚、豆腐、納豆などのおかずにかけたり混ぜたりするだけ。酢のさっぱり感とだしのうまみを感じられ、おいしくなります。

調味料として使うのもおすすめです。たとえば、焼きそばを作るときにソースの代わりに使う、鶏手羽元をだし酢で煮る、オリーブ油やごま油と混ぜ合わせてサラダのドレッシングにする、ごはんに入れて酢飯にするなど。アイデア次第でいろいろ活用できます。

さて、だし酢を作る際のポイントも紹介します。まず、酢はお好みのものでOK。穀物酢や米酢が基本ですが、玄米酢や黒酢を使えばコクがプラスされます。一方、リンゴ酢を使うとさわやかな風味に。ピンは口が広く、密封できるタイプのものを選びましょう。



ビタミン・ビューティー・レッスン

気になる口臭をシャットダウンする方法

口臭の原因は歯周病や腸内環境の悪化。成人の約8割が持っていると言われる歯周病はとくに気をつけたいもの。

口臭予防のためには、歯周病にかからないことが一番。歯周病を予防するには、歯間ブラシやフロスで歯間ケアすることが大事です。歯ブラシと同様、日々の習慣にするといいでしょう。その上で歯茎のマッサージもプラスしてみませんか。歯ブラシを歯と歯茎の境目にあててブラッシングするだけ。マッサージすると歯茎の血流がよくなり、口臭の原因となる菌を寄せつけません。なお、歯磨きのタイミングについては、寝起きと就寝前がベストです。とくに睡眠中は唾液が減るので、朝起きてすぐ磨くことで菌の繁殖を防げます。ちなみに、唾液には天然の殺菌成分が含まれているので、食事をしてすぐの歯磨きは避けましょう。ところで、マスクをつけている間はどうしても

口呼吸になりがちです。口呼吸は口の中を乾燥させます。唾液を十分に分泌させるためには、鼻呼吸をするように意識しましょう。

腸内環境を整えるのも口臭予防に欠かせません。発酵食品や食物繊維を多く含む食べ物をとりましょう。

なお、生臭い口臭がしたら、常在菌の「緑膿菌」が原因かもしれません。疲れていたり免疫力が低下したりすると緑膿菌が増殖し、息が生臭くなります。



子どもの脳のためには朝ごはんは和食!?

品数が多いほど成績が上の傾向
さらに、朝ごはんのおかずの働きを活発にしてくれます。また、定番のおかずである鮭にはDHAやEPAが含まれ、脳の働きを活発にしてくれます。納豆やみそ汁の具、のりなど食物繊維をとりやすくなります。和食の朝ごはんは、それぞれの献立にポイントがあります。和食の朝ごはんは、納豆やみそ汁の具、のりなど食物繊維をとりやすくなります。

このほうが高いという結果になったのです。また、パン派よりも米派の子どものほうが、記憶をつかさどる「海馬」が大きいこともわかっています。

Let's 子育て!

東北大学加齢医学研究所の川島隆太教授は、脳と朝食についての興味深い調査結果を公表しています。朝食に米を食べている子どもの知能と、パンを食べている子どもの知能をくらべたところ、米派

にあるという研究結果もあります。実際、洋食だと、パンと牛乳だけでなく、和食よりもおかずの品数が少なくなりがちです。ちなみに、ある雑誌の東大生へのアンケートでは、朝ごはんが和食の人が49・9%、洋食の人が34・9%という結果になっているとか。

とは言っても、和食の朝ごはんは洋食よりも手間がかかるのは事実。ただでさえ忙しい朝に、おかずをあれこれ作るのはいへんです。ごはんは冷凍しておいたものを解凍する、納豆やしらす、鮭フレークなどを活用するなども十分。上手に手を抜くことも大切です。





ビタミン☆レシピ



シメジと納豆のみそ汁

発酵食品の納豆は言わずと知れた健康食材。動脈硬化や貧血、骨粗しょう症を予防する、腸内環境を整える、美肌を作るなど、さまざまな効果が期待できます。価格的にもリーズナブルで、食卓の定番という家庭も多いでしょう。

納豆はたれをかけて食べるのが一般的ですが、みそ汁の具としても美味。山形の郷土料理に、納豆や豆腐、山菜、こんにゃく、キノコ、芋がらなどを煮た鍋料理、「納豆汁」があります。そんな納豆汁を簡単にしたレシピです。

- ① シメジは石づきをとり、食べやすくほぐす。



- ② 鍋にだし汁としょうゆを入れて煮立て、シメジを加え、しんなりしたら小さじ1みそを溶き入れる。



- ③ 納豆を加え、器に盛って青ネギをちらす。



材料(2人分)

シメジ	100g
ひきわり納豆	1パック
青ネギ(小口切り)	適量
だし汁	1・1/2カップ
しょうゆ	小さじ1
みそ	大さじ1

朝晩は、だいぶん過「しやすくなってきました。庭の紅葉を楽しみに待っているこの頃、皆さんは、いかがお過ごしでしょうか？」

当社の決算は9月ですので、あと数日で19年目が終わり、大きな節目の20周年の年になります。

企業の20年後の生存率は、0.3%らしいです。僕としては、偉そうに言うわけではないのですが、ほとんどの人が、やらなかった自然素材、断熱と気密、窓に、力を入れてきました。それが、快適に暮らすために必要だからです。しかし、ほとんどの業者がそんなことに興味がないのですが、それはただ単に儲からないからです。

今まで、コンサルタントや経営の勉強をしてきたのですが、20年かかって、やっとシンプルな結論に達しました。それは、「お客様に必要とされる企業は、絶対につぶれない。」と云うことです。

集客がどうか、営業方法がどうか、そんな事はどうでもいこと、必要とされる会社、お客様の役に立てる会社は、お客様が探しても、やってきてくれます。商売ですから、利益も大事ですが、お客様の役に立つてもない前に、利益を頂くなんてありえないと思います。

好きな言葉に、「先義後利」という言葉があって、これは、道義を優先させ利益を後回しにする事という意味なのですが、まさにその通りで、損得で動く業者が必要とされる業者にならざるを得ないかと考えると、難しいような気がします。

今まで、建築したお客様のメンテナンスがありますので、工務店は絶対倒産はできないと思っています。

これからも、「お客様に必要とされる会社」になるために勉強を怠らず、常識にとらわれず、知識を増やしていきたいと思っています。今月も読んで頂いてありがとうございます。

近藤 正人

家作りお悩み相談室



Q

ダックスフントを飼っています。
犬のひざや腰に優しい床材を教えてください。

A

ダックスフント、トイプードルといった、ひざや腰が弱い犬種はもちろん、ほかの犬種にとっても、滑りやすい床は危険です。とくにダックスフントは椎間板ヘルニアになりやすいので、床材には十分な注意が必要です。おすすめは床全体をカーペットやコルクタイルなどの滑りにくい素材にすること。犬にとって安全な住まいとなるでしょう。床全体をそのような素材にするのが難しい場合は、犬がとくによく走る部分、高いところから飛び降りる部分だけでも滑りにくいものにするとよいでしょう。ほかの犬種についても、犬の大きさや年齢、性格、飼い主との関わり方などを考えたうえで床材を選ぶのがおすすめです。

床暖房を選ぶ際も配慮しましょう。火が出ず、器具やコードが露出しないタイプが、犬はもちろん小さな子どもにも安心です。

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 省エネリフォーム
(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: 藍住町奥野字前川 112-14

・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

子どもたちの夢がつまった「くじつき菓子」

昭和の子どもたちの中で愛されていたのが、くじつき菓子。あたりかはずしかドキドキしながら包装を開けたものです。第一に挙げられるのが、メイトーの「ホームランバー」。現在も販売されている、ロングセラー商品です。最初に発売されたのが今から60年以上前の1960年。当時の価格は1本10円でした。包装紙に描かれた「ホームラン坊や」もリニューアルを繰り返して、現在は13代目になります！

野球つながりで思い出されるのが、三立製菓の「チョコバット」。1964年に発売されて以来、こちらもロングセラー。現在も子どものおやつとしてポピュラーです。ホームラン1枚またはヒット4本でもう1本もらえるというスタイルも当時のまま。ビスケットにチョコレートがコーティングされ、スティック状で食べやすいのも人気の理由でしょう。

森永製菓の「チョコボール」も、くじつき菓子のひとつ。ドキドキしながらクチバシ（開封口）

を開けたという人も多いのでは？ 金のエンゼルなら1枚で1缶、銀なら5枚集めると、おもちゃの缶詰がもらえるシステムです。「おもちゃの缶詰」というネーミングが子どもたちの想像をふくらませ、ほしくてたまらず、つい金や銀が出るまで買ってしまふ……。そんな子ども時代を思い起こさせますね。当時はピーナッツとキャラメルが2種類でしたが、現在ではイチゴバージョンも仲間入りしました。

菓子というだけで子どもたちの目が輝くのに、さらにワクワクドキドキさせるようなくじつき！ 子どもたちの心を揺さぶらさずにはいられません。ちょっとしたことを幸せに感じた昭和の子どもたち。そんな時代でした。



1960年



1982年



1994年



2020年

昔のパッケージはレトロで味があります。今見ても素敵なデザインになっています。