

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2021.Dec.

12月のビタミン 頭皮のケアを正しく行うことでツヤのある若々しい髪に！

髪にツヤがない、パサパサしている、薄毛が気になるなど、髪のトラブルの原因は頭皮にあるかもしれません。傷んだ髪をトリートメントで外からケアするのと同様に、頭皮のケアも積極的に行いたいもの。頭皮に血液を行き渡らせ、毛根に栄養を届けることが大事です。

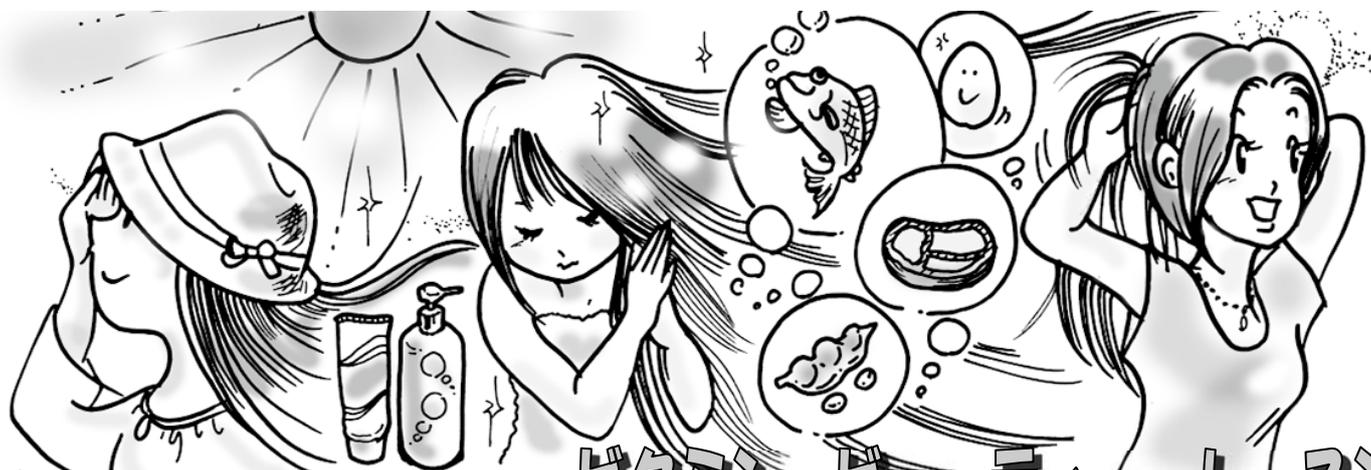
まず、帽子をかぶって頭皮を守ること。頭に直接太陽光をあてないことが大切です。紫外線のほか、太陽光に含まれる近赤外線は皮膚の奥深くまで作用し、ダメージを与えます。とくに長時間外にいるときは帽子をかぶりましょう。

次に、タンパク質をしっかりとること。髪はおもにタンパク質で作られるので、肉や魚、卵、大豆など、タンパク質が不足しないようにしましょう。また、不規則な食生活は自律神経のバランスを崩し、血のめぐりを悪くします。結果、頭皮にうまく血が行き渡りません。バランスのよい食事を心がけることもポイントです。

そして、頭皮をマッサージすること。両手の指の腹を使って頭皮をやさしくもみほぐすようにしましょう。頭皮がやわらかくなり、血行もよくなります。リラックス効果も期待できます。髪を洗うときにも注意が必要で、シャンプーのときは爪を立ててゴシゴシしないようにしましょう。頭皮が傷つくと、フケやかゆみを引き起こします。指の腹でやさしく洗い、すすぐときは37～39度のぬるま湯で十分に。熱すぎる湯も同様に、髪や頭皮にダメージを与えます。

最後に、頭皮を引っ張りすぎないこと。頭皮が引っ張られた状態だと、その部分の血流に負担がかかります。日常的に髪を束ねている人は、帰宅後は髪をほどく、束ねる位置をときどき変えるなどで、頭皮への負担を軽くするといいでしょう。

女性の見た目年齢は、髪で決まります。髪や頭皮を健やかに保てば、若々しい印象を与えられるはずですよ。



ビタミン・ビューティー・レッスン

「ローリングストック」で 普段から災害に備える

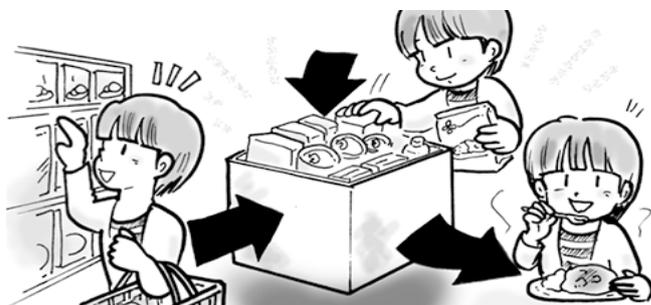
「ローリングストック」とは、食品や日用品を多めに買って定期的に消費し、消費した分を買い足していくこと。一定量の食品と日用品がつねにある状態にしておくことです。ポイントはいくつかあります。まず、食品は普段から食べ慣れているものをストックします。災害用の食品と言えば乾パンが一般的ですが、食べ慣れているという人は少ないでしょう。日常的に好きで食べている食品を選びます。レトルトカレーやごはん、おかゆ、カップめんのほか、火や水のないところでも食べられる菓子類もおすすめ。もちろん、常温で保存できるものに限りです。1週間分準備しましょう。水は1人1日3リットルあると安心です。

食料のほか、トイレトーパーやビニール袋

最近では、災害時や外出できないときに備え、ローリングストックをはじめたという人が増えています。

など、普段使う消耗品もストックを。ウェットタオルやカセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなどがおすすめ。万一災害が起きても対応しやすくなります。

さて、ストックはいつ消費しても構いません。消費するときは一番古いものから。新しいものを右、古いものを左など、位置を決めておくと、賞味期限をいちいち確認する手間が省けます。そして、消費した分は直後に補充しましょう。



オンラインカウンセリングで 子育ての悩みを解決

つ。とくにビデオでのカウンセリングは対面で相談するスタイルに近く、人気があります。オンラインのよさは外出せずに自宅で相談を受けられること。移動時間や交通費、知らない場所を訪れる精神的負担がないのが魅力です。近くにカウンセリングできるような施設がないという場合も、オンラインなら、どこからでも受けられます。



さて、「カウンセリングって、心の病気を抱えている人が受けるものではないか」と思っていますか。実際はもっと気軽に受けてよいものです。「こんなことを相談しても大丈夫だろうか」と迷うようなことでもOK。ささいな悩みでも積み重なるとダメージが大きくなります。まずは心のうちを吐き出すことが重要で、相談することで気持ち軽くなるのです。

とくに子育ての悩みはつきなもの。カウンセリングで自身のモヤモヤを解消し、スッキリした気持ちで子どもに向き合いたいものです。

カウンセラーは臨床心理士や公認心理士などの資格を持つ人と、資格を持たない人がいます。施設にもよりますが、料金は50分程度で5000〜1万円が目安です。

Let's 子育て!



ビタミン☆レシピ



レンジで簡単チャーシュー

豚肉はビタミン B1 を多く含むことで知られ、鶏肉や牛肉にくらべると5～10倍。ビタミン B1 は体内で糖質を燃やし、エネルギーに変えるのに欠かせない栄養素です。また、同様に豊富に含まれるビタミン B 群は筋肉に乳酸

がたまるのを防ぐ働きがあり、疲労回復に効果的です。さらに、豚肉に含まれる飽和脂肪酸はビタミン A や D、E の吸収を助け、細胞膜を作ったり、内臓を守ったりする重要な役目を果たします。美肌作りにも欠かせません。

- ① 豚バラ肉は全体をフォークで刺して塩をすり込み、ポリ袋に入れる。

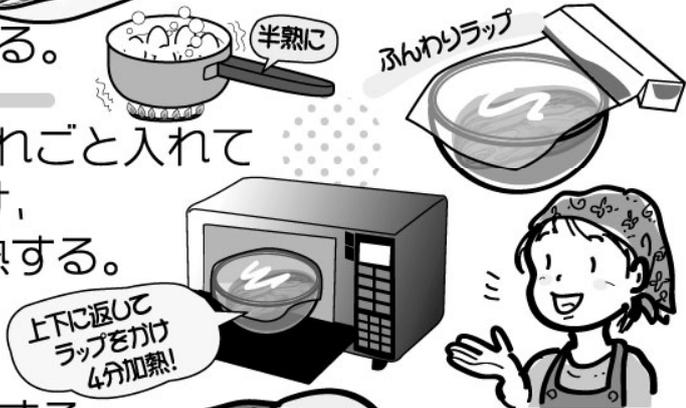


焼肉のたれを加えて袋を閉じ、30分ほどおく。卵は半熟のゆで卵にする。

材料(4人分)

- 豚バラ肉(かたまり)・・・400g
- 塩・・・・・・・・ふたつまみ
- 焼肉のたれ・・・・大さじ5
- 卵・・・・・・・・・・・・3個
- 白髪ネギ・・・・・・適量

- ② 耐熱ボウルに①をたれごと入れてラップをふんわりかけ、電子レンジで4分加熱する。豚肉の上下を返してラップをかけ、電子レンジで4分加熱する。



- ③ 豚肉は薄く切り、半熟卵は半分に切って皿に盛り、白髪ネギを添え、たれをかける。



出来上がり!

自社所有の森林を伐採して住宅を建てていることを以前からお伝えしておりますが、先月も書きました通りいろんな可能性がありそうです。

いろいろな方に夢を語っていると、たくさんのお客様が、電力会社で電気を購入するにしても火力発電が主ですから、燃料は「LPG」「石油」「石炭」で、輸入によって賄われています。それもわざわざ重油を使って船で輸送しています。ウッドショックでいろいろ調べていくうちに木材と一緒におかしいことをやっていることに気が付いてきました。こんなに日本に森林があるのに、外国の木材を安いと言っている輸入して国内の木がほとんど使われない異常さはどう考えてもおかしいです。燃料も木材も、地域で作って地域で消費する。そうすれば地域に雇用が生まれて、山は手入れがされ、次の世代がまたその循環を継続していけば本当の意味での持続可能な世の中になるのではないかと思います。家庭で使っている70%が熱エネルギーです。みんながそのことを知れば購入する電気は30%で済むことになります。太陽光で補えばそれも必要なくなり、大きな発電所はいらないことになりました。もちろん原発なんて必要なくなると思います。世界から見ると日本は森林大国でありながら森林の活用ができていないワーストワンの国だそうです。外国から燃料を買って現地の方が儲かって、値段が高くなったら高いお金を払うしかない状態は異常としか思えません。便利な世の中ですが、エネルギーのことを一緒に考えませんか？高性能住宅に住んでいるからと言って真冬にTシャツで過ごすのを推奨していません。ある程度、服で調整してもらってエネルギーを大事にしていきたいです。

近藤 正人

家作りお悩み相談室



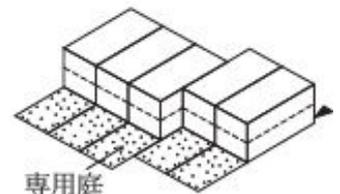
Q

テラスハウスとタウンハウスは同じようなイメージですが、どのような違いがあるのでしょうか？

A

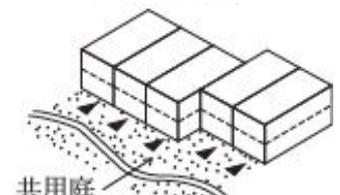
「テラスハウス」は数戸が連棟になっている形態の住宅で、建築基準法では、「長屋」に分類されます。特徴はアパートやマンションとは異なり、どの住宅も土地に密着していること。そのため、住居の前に各家専用の庭や駐車場を設けるプランが多く見られます。建物は2階建てで、1階に玄関を設けるのが一般的です。アパートのような集合住宅としての一面を持ちながら、一戸建てに近い部分もある家だと言えます。各住戸の敷地や庭は各住戸が単独で所有しているのも特徴のひとつです。

一方、「タウンハウス」も低層の連棟式住宅を集約して団地化したもので、建築基準法では長屋に分類されます。敷地や庭は各住戸の専有面積の割合による共有となっている点が、テラスハウスとは大きく異なります。



専用庭

テラスハウス



共用庭

タウンハウス

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

朝のおなみじの風景でした
「牛乳ビンの宅配」

昭和 40 年代くらいまでは、朝の風景と言えば、新聞配達と並んで牛乳配達がありました。牛乳はビン入りで、配達するのは自転車。ガチャガチャという音がすると配達が来た証拠で、その音を目覚まし代わりにしていたという人もいます。配達のおいでに空きビン回収するというシステムで、フタつきの専用木箱に空きビンを入れておきます。今でもネットオークションなどで、昭和レトロな宅配用の木箱が出品されていることがあり、高値でとり引きされています。団地などの集合住宅では、ドアの下のほうに牛乳受けがついていることもあり、宅配の牛乳を飲むのがいかに日常の習慣であったかがうかがわれます。

ビン入り牛乳のよさはいくつかあります。紙パックなどのにおいがついていないこと。コップに移さず、そのまま飲むこと。そして、ビンの大きさが決まっているので、飲む量がわかりやすいことです。実際、中身は同じなのに、紙パックに入った牛乳よりもビン入りのほうがおいしいと感じるのは気のせいでしょうか。

そして、懐かしいのが牛乳ビンのフタ。昭和はコレクションブームが起っていて、牛乳ビンのフタを集めているという人もたくさんいました。メンコ代わりにして遊ぶ男子もよく見かけ

ましたね。現在もビン入りの牛乳は売られていますが、紙のフタはなく、プラスチックのキャップに変わっています。そんな経緯もあり、牛乳受けの木箱同様、ネットオークションでは牛乳ビンのフタが高値で販売されているようです。

さて、明治乳業では牛乳の宅配のピークは 1976 年で、約 350 万軒だったとか。いったん落ち込みましたが、今では 250 万軒にまで回復しているそうです。ビンを入れる容器は三層構造のプラスチックに代わり、保冷効果はバッチリ。蓄冷剤を入れれば、気温 40 度でも 8 時間大丈夫だそうです。各家庭に大型の冷蔵庫が置かれるようになり、早朝ではなく、昼間の配達がメインに。自転車ではなく、車での配達です。

