

あなたの人生応援隊！

# ビタミン☆ボックス

2021.Feb.

## 2月のビタミン

## 新語・流行語から考える 2021年はどんな年？

世界的な新語や流行語を見ると、これまでの10年間は地球温暖化に伴う環境問題や、多様性に関する言葉が多かったように思えます。多様性については、男性・女性以外の様々な性のあり方を受け入れる言葉や、人種の多様性についての言葉が多く生まれました。

「#BlackLivesMatter」（ブラック・ライブズ・マター、BLMと略される）という言葉は、日本でも有名になりました。BLMは、アフリカ系アメリカ人に対する警察の残虐行為をきっかけに始まった、人種差別抗議運動でのスローガン。「黒人の命を粗末にするな」という言葉からは、人種の多様性にどう向き合うか苦悩する、アメリカという国の姿が浮かび上がってきます。

2020年に、日本そして世界を席卷したのは、新型コロナウイルスに関する多くの言葉です。『ユーキャン新語・流行語大賞』の年間大賞も「3密」でした。「ZOOM」という単語も、注目されました。日本でもテレワークな

どで有名になった、あの「ズーム」です。

2019年までは、英語でZOOMといえば、一般的に「カメラのズームレンズを用いること」でした。ところが、新型コロナウイルスの流行をきっかけに、WEB会議で使われるアプリ「ZOOM」が急速に普及します。

日本でも、学校の授業、職場での会議、さらにはコンサートやお芝居といったイベントもオンラインへと移行し、多くの方がズームを初体験しました。英語圏の新聞記事では、「WEB会議を行う」という動詞として「ZOOM」が使われることもあるそうです。

今年も旅行や移動には、制限があるかもしれません。それでも去年、ズームで懐かしい友と再会したり、今まで遠距離のため参加できなかったイベントに参加できた、といった人もいます。できないことを嘆くより、他の方法を考え楽しんでみませんか。新しいものも取り入れながら、様々な可能性を一緒に探っていきましょう。



ビタミン・ビューティー・レッスン

## 身近な野菜「じゃがいも」 美味しく食べるコツは調理の温度

家庭に常備されていることも多い「じゃがいも」。甘みを最大限に引き出すと、美味しく食べることができます。おすすめは、皮ごと蒸す方法です。もう少し楽をしたいなら、ラップで包み電子レンジにかけるだけでも、皮の中の甘みがグッと凝縮されます。

じゃがいもの主成分はでんぷんで、糖分に変化させるのはアミラーゼという酵素です。アミラーゼの働きは、30～65℃で活発になるとされています。そのため、調理温度を70℃以下に保つと甘くなります。また、ゆでるとき皮をむいてから小さくカットすると、多量の糖分が流れ出すので、皮がついたまま丸ごとゆでるのがおすすめです。

そんなじゃがいものでんぷんを、料理に使うこ

ともできます。グラタンや煮物に使う時には、水にさらさずとろみを利用。反対に、揚げ物や炒め物に使う時は、水でサッと洗ってでんぷんを落とすと、カラッと仕上がります。

調理法で食感が変化するのも、ジャガイモの魅力のひとつです。料理によって切り方や火の通し方を変えて、じゃがいもの様々な表情を楽しんでみましょう。

### 【ポテトのクリーム煮】

じゃがいも4個は5mm厚さの薄切りにし、牛乳1カップ、生クリーム1/2カップ、つぶしたニンニクひとかけ、塩ひとつまみとともに、フライパンに入れ中火にかける。湧いたら弱火にし、15分ほど煮詰める。



## 存在価値の土台 自己肯定感を高めるには？

自己肯定感には、「条件付き」と「条件なし」の2種類があります。条件付きとは、「周りの人より優れている」「誰かに評価されている」といった比較でもたらされる自己肯定感のことです。ですから条件が悪くなると自己肯定できなくなり、自己否定へとつながってしまいます。それに対して、優れていたたり良いところだけでなく、悪いところやダメな部分も含めて自分を受容できるのが、条件なしの自己肯定感です。人と比べるのではなく、自分の存在そのものを認めることができる条件なし

の自己肯定感。これを育てることが大切です。条件なしの自己肯定感を育てる近道は、子どもに愛情を伝えるあげることです。すると、「こんなに愛され、大切にされている自分は大事な存在」と自分を信じられる子になります。具体的には、スキンシップを多くとり、「大好き」「大切」といった直接的な言葉を積極的に伝えてあげてください。ほめるときは、能力や結果をほめるのではなく、プロセスをほめることを心がけましょう。たとえば、テストの点が良かったことをほめるより、毎日勉強していた姿や、やる気をほめる。結果にたどり着くまでの、努力、工夫、勇気などプロセスをほめることが、無条件の自己肯定感につながっていきます。

## Let's 子育て!







# ビタミン☆レシピ



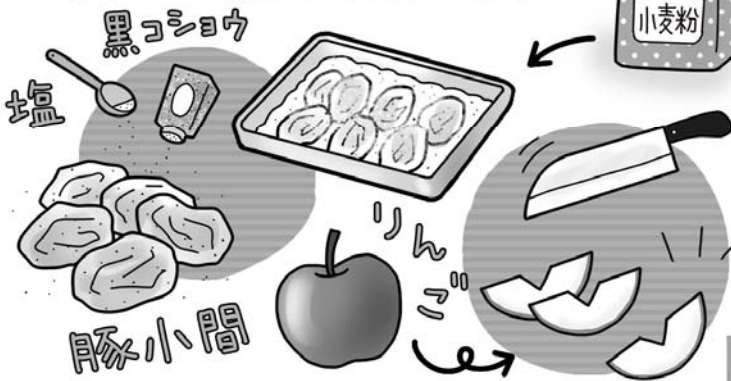
## りんごと豚肉のバター炒め

りんごには、食物繊維ペクチンがたくさん含まれている果物です。生で食べることの多いりんごですが、100℃以上で加熱すると、ペクチンが6～9倍になる特性があります。ジャムやアップルパイといったお菓子だけでなく、料

理にもりんごを取り入れてみませんか。

豚肉とりんごを炒めるだけの簡単調理で、デリ風おかずが出来上がります。美味しく作るコツは、りんごはみずみずしく、豚肉は柔らかく仕上がるよう、炒めすぎないことです。

- 1 豚肉に塩・コショウし、小麦粉を薄くまぶしておく  
りんごは芯を取り、皮ごと8等分のくし形に切る



### 材料 2人分

- 豚小間肉…200g
- りんご…1/2 個
- 小麦粉…適量
- 塩…小さじ1/3
- 黒コショウ…少々
- バター…15g

- 2 フライパンにバターを熱し、りんごを並べて焼く  
両面に軽く火が通ったら取り出す



- 3 フライパンに豚肉を入れ、両面をサッと焼き、りんごを戻し入れ軽く炒め、塩コショウ(分量外)で味をととのえる。



代表戸締り役 近藤の徒然日記

一月がたって、もう2月ですね。

モデルハウスが昨年、完成していろんな実験をしています。計算していたより省エネで室温20℃、湿度40%で安定しています。湿度を40%から60%にコントロールできたらダニ、カビとは無縁の生活が出来ますので、湿度の管理はとても大事ですよ。

モデルハウスでは、僕が選んだ木を南側に4本並べて植えてもらったのですが、たまたま同級生の造園屋さんが遊びに来て素晴らしいダメ出しをもらいました。

どんなことかという、この植え方は不自然すぎるということです。森の中ではたくさん木が育っていて、それぞれの木が影になったり風を弱めたりそうやって寄り添って木は生きてるんだよ。ということを教えてもらいました。

目から鱗が落ちるとはこのことで今まで枯らしてきた植物に申し訳ない気持ちになりました。

そもそも、植物を頭のどこかで物扱いして水だけやっと思いたらみたいな気持ちがあるかと思ってしまうのです。植物もれっきとした生き物なのです。

その様なことを教えてもらい、また枯らしてしまう前にリニューアルしてもらうことに決めました。

同級生の造園屋さんは、人気者でなかなか捕まらないのですがモデルハウスの庭造りをきっかけにこれから協力してもらうことを約束しましたので、これから建てる方にはご紹介できると思います。

まだまだ、知らないことがいっぱいあります。大切なことに気づけて良かった出来事でした。今月もよろしくお願ひします。

# 家作りお悩み相談室



Q

家を建てるための土地を探しています。  
土地を選ぶときのポイントがあれば、教えてください。

A

一般的に条件が良いといわれる、南向き、角地、整形地、接道状況が良い、閑静な住宅街、といったすべての条件をかなえる物件はそうそうありません。土地探しのポイントのうち、どれを重視するのか。予算や家族それぞれの希望を話し合い、優先順位を考えてみましょう。

## 【土地選びのポイント】

「必要な面積」延べ床面積は4人家族で125㎡程度が適切といわれています

「土地の予算」資金計画は、土地と家のバランスが大切です

「形状や日当たり」変形地は間取りを工夫すると割安で良い家を建てられることも

「近隣の施設」商業施設、病院、役所、などへの距離やアクセス方法を確認

「通勤・通学時間」子どもの学区や、朝夕の通勤・通学時間の様子を確認



何度か時間を変え現場に行き実際の暮らしを想像しながらチェック！

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

### 寒くなると恋しくなる "おでん"の歴史

おでんといえば、だしと具のうまみが鍋の中で混然一体となった味が魅力の一つ。コンビニのおでんの汁でつくるうどんも、美味しいですよ。ところが、そのルーツをたどると、汁気の全くない「田楽」にたどり着きます。豆腐やこんにゃくを串に刺し、味噌をかけた田楽は、すり鉢が使用されるようになり、すり味噌が作られた室町時代に登場しました。

箸を使わず手軽に食べられる田楽は、江戸時代には屋台の定番となります。田楽のことを、宮中に仕える女房たちは「おでん」と呼び、この女房言葉が「おでん」の語源とされています。いつの頃から、調味料やだしで煮込むようになったかははっきりしませんが、芋などを煮て味噌をつける田楽が、江戸時代に登場したようです。

明治時代になると、関東地方では縁日などで、醤油味の煮込みおでんが販売されるようになります。大正時代頃には関西にも伝わり、それまでの田楽と区別して「関東煮（かんとうだき）」と呼ばれました。関東煮は、関西人の舌に合わせ、

薄口醤油を使い、昆布とかつお節のだしが効いた味に改良され、現在のおでんが完成します。

昭和の時代になると、屋台や駄菓子屋で食べる料理だったおでんが、家庭でも作られるようになっていきます。婦人雑誌に、評判の専門店が教えるおでんレシピが、掲載されることも増えました。昭和43（1971）年には、紀文からレトルトの「即席おでん」が発売されるなど、さらに身近な存在となっていきます。

家庭や屋台で親しまれていたおでんですが、1980年代以降屋台は衰退していきます。それに代わり、台頭してきたのがコンビニおでんです。昭和52（1977）年、セブンイレブンが関東100店舗でおでんの販売を開始します。80年代にはおでんの缶詰、90年代にはおでん缶を売る自販機も登場しました。

平成も、ご当地おでんブーム、創作おでんの流行、などおでんの人気は衰え知らずです。令和の時代、おでんはどんな進化をとげるのか、それとも変わらないのか。あなたはごどう思いますか。



2/9 12時～（水素水で調理した弁当を食べながら）ダイゼンモデルハウスにて水の重要な話を日本トリムの方がお話しして頂けます。



僕の子供でアトピーに苦しんだ娘も飲んでいてとても良くなっています。  
興味のある方は、ご参加ください。

日本トリムでは現在、電解水素水整水器を利用した健康管理法や簡単にできる洗浄水の作り方など、この時期にお役立ていただけるテーマを中心とした「健康&衛生セミナー」を無料で実施しています。  
日本トリムのセミナーは官公庁を合わせ、40万回実施した実績があり、各地でご好評をいただいております。この機会にぜひご参加ください。

免疫力を  
高める  
健康習慣



使える！  
効果的な  
洗浄法



この時期だからこそ

### 免疫力アップで備える

免疫力を上げるも下げるも「胃腸の環境次第」と言っても過言ではありません。当社の電解水素水整水器は「胃腸症状の改善」に効果が認められております。バランスの良い食事と良質な睡眠に加え、毎日飲む水を「電解水素水」に変えるだけでできる健康習慣、はじめませんか？

この時期だからこそ

### 衛生意識アップで備える

「電解酸性水」は水道水の5倍ほどの次亜塩素を含んでいます。医療効果として殺菌作用が認められているわけではありませんが、「洗浄用」としてご家庭でもお役立ていただけます。「電解酸性水」を効果的に活用しませんか？

## 何故「ウォーターヘルスケアの新習慣」が注目されているのか！

お昼休憩時のセミナーは電解水素水で調理したお弁当を参加人数分「無料」でご用意します

- 開催日時・場所 2月9日 12時～  
有限会社ダイゼン 藍住モデルハウス
- 講習会時間 約20～40分（昼休憩時は食事をしながら）
- 講師派遣 「無料」  
トリム健康経営インストラクター



ご安心いただくために。快適なセミナー環境で実施いたします

（一社）日本経済団体連合会会員 （一社）日本病院会会員  
～水を科学する～  
株式会社日本トリム  
高知支社 / 〒780-0870  
高知県高知市本町4-1-16-8F  
Tel.088-856-6220

お申込み 0120-46-3373  
info@daizen-inc.com まで  
お弁当をご用意するため2月6日までに連絡ください。