

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2021.Jun.

6月のビタミン

楽しく歩こう！ 散歩で元気と幸せチャージ

江戸時代の日本人は、幸福度が高かった、と評価されています。江戸末期、日本を開国させたアメリカの初代駐日公使・ハリスも、日本人の印象を次のように記しています。「彼らは皆よく肥え、身なりもよく、幸福そうである。」幸福だった原因のひとつは、よく歩いて健康だったからかもしれません。江戸時代の移動手段は、基本的には徒歩だけです。江戸時代の庶民は毎日約3万歩、現代人の約6倍も歩いていたといわれます。

現代医学においても、歩く効用は認められています。生活習慣病である高血圧、糖尿病、高脂血症などや、うつ病、不眠症、認知症に効果があることは、広く知られている事実です。その他の病気も、歩くことで改善したり、完治することもあります。これは、歩くことに細胞などの老化を抑制、解消する効果があるためです。

老化の原因は、①細胞の酸化(錆び)、②細胞の糖化(焦げ) ③ホルモンの変化に集約されます。歩くことで抗酸

化物質が増え、細胞の酸化が抑えられます。食事で炭水化物や甘いものなど糖質を摂ると、血糖値が上昇します。散歩など運動を行うと余分な糖が消費され、ダイエットに効果的ですし、細胞の糖化も抑制されます。さらに歩くと若さや元気を保つホルモンや、成長ホルモンなどが増え、ストレスホルモンが減少します。

効果を高めるには、全身運動という意識も大切です。下半身だけでなく、上半身も動かすことにより筋肉から多くのホルモンが出ることが分かっています。特に肩甲骨を動かすことが大切です。腕を前にふるのではなく、後ろにしっかり肘を引き肩甲骨を動かしてください。

正しい姿勢も大切です。猫背だったりお腹を突き出した状態だったり、といった姿勢では効果半減です。まっすぐ立ち、お腹に少し力を入れ胸を張ってから歩き出しましょう。ぜひ、楽しみながら散歩して、元気と幸福をチャージしていきましょう。



ビタミン・ビューティー・レッスン

セカンドオピニオン 有効に活用するには？

主治医以外の医師から第2の意見を聞く「セカンドオピニオン」。どんな風に利用すればいいのでしょうか。

セカンドオピニオンとは、納得のいく治療方法を選ぶため、別の医師に「第2の意見」を求めることです。

「他に治療法はないのか知りたい」といった気持ちになったとき、主治医以外の意見を聞くことで治療の選択肢が増えるというメリットがあります。デメリットとしては、保険のきかない自費診療のため、経済的な負担が大きくなることがあげられます。

セカンドオピニオンを受けるには、ファーストオピニオン（初めの医師の意見）を十分理解しておくことが必要です。そのうえで、セカンドオピニオンとして何を聞きたいかをはっきりさせましょう。何を聞きたいかにより、どの病院でセカンドオピニオンを受けるのが良いかも決まってきます。

できれば現在の担当医に「セカンドオピニオンを受けたいと考えている」旨を伝え、検査結果や所見などのデータを準備してもらいましょう。これらがないと、セカンドオピニオンは、一般的な意見に終始してしまいます。セカンドオピニオン側に伝えたいこと、聞きたいことを整理し、自分の病気の経過と質問事項を箇条書きにしたメモを持っていくと、限られた時間を有効に使えます。できれば信頼できる人に同行してもらおうといいですね。

セカンドオピニオンで取得した情報を、主治医にフィードバックすることも大切です。それを基に、これからの治療方針について主治医とよく話し合ってください。



赤ちゃんの脳を育てる 「手づかみ食べ」は知育タイム

触、味、料理を作ってくれている

は、五感をフル活動させています。見た目、におい、つかんだ感

とです。食べ物を見た赤ちゃん

のを認知し探索心を働かせるこ

は、目で見て「これは何？」とも

手づかみ食べのステップ1

ながっていきます。

ボタンはめなど高度な動作につ

しずつ上手になり、お絵かきや

す。繰り返し行う「じゅじゅり、少

ちゃんには難易度の高い動きで

動といい、大人には簡単でも赤

には、「見る」「つかむ」「食べる」

という複数のことを同時にする

必要があります。これを協調運

音。これらが脳に刺激を与え、食

べ物へ手を伸ばしていきます。

ステップ2は、食べ物をつか

むこと。4カ月くらいになると、

手のひらを縮めて、手の中のも

のをにぎるようになります。9

カ月を過ぎると力を加減し、手

でつかんだり、親指と人差し指

でつまむこともできるよう。

ステップ3は、口に運び食べ

る動作です。最初はあてすっぽ

うに手を動かしているので、口

に運んだつもりでも上手くいか

ないことが多くあります。9カ

月頃になると、しだいに口に運

べるようになり、本格的に手づ

かみ食べが始まります。

1歳過ぎまでは、上手く口に

入らなかつたり、こぼしたりす

るのは当たり前。ゆっくりに成長

に成長を見守ってあげましょ

Let's 子育て!

手づかみでご飯を

食べる赤ちゃん。可

愛いけど、ちょっと

お行儀悪いな、なん

て思っていますん

か。でも手づかみ食

べは、赤ちゃんの脳

を刺激する大切な行

為なのです。





ビタミン☆レシピ



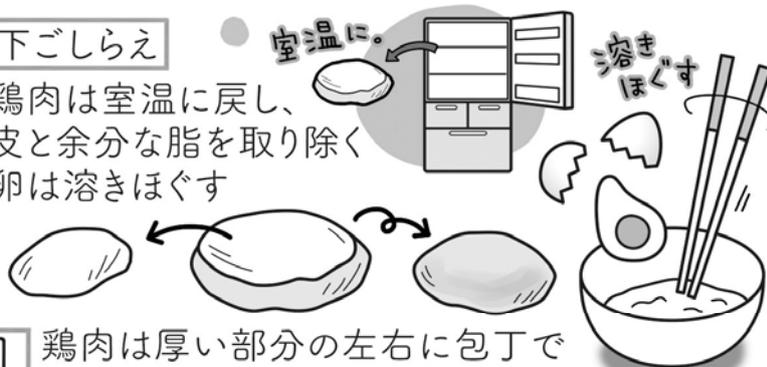
むね肉の「チキンカツ」

鶏むね肉は、低脂質高タンパク質でヘルシー。お財布に優しいのも、嬉しいポイントです。今回のチキンカツは、鶏むね肉を開いて叩き、衣を付けてサクサクに揚げたもの。揚げただけでなく、多めに作って卵としにしたり、

チキンカツ丼にしたりなどアレンジもできます。調理のコツは、均等に火を通すため、厚みを均一にすること。両面の衣がきつね色になり、パチパチと音がして泡が小さくなってきたら取り出すタイミングです。

下ごしらえ

鶏肉は室温に戻し、皮と余分な脂を取り除く
卵は溶きほぐす



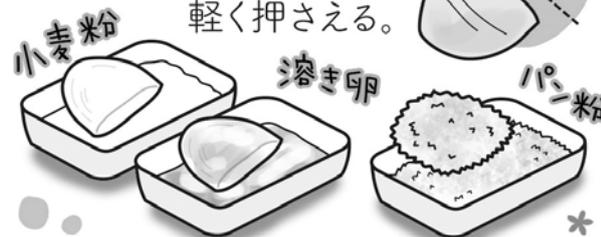
材料

- 鶏むね肉…1枚250g
- 塩コショウ…少々
- 卵…1個
- パン粉…適量
- サラダ油…適量

- 1 鶏肉は厚い部分の左右に包丁で切り込みを入れ、観音開きにする。ラップをかけてめん棒で叩いて厚みを均一にし、1.5~2倍の大きさに伸ばしたら、半分に切って両面に塩コショウをまぶす。



- 2 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に付け、軽く押さえる。



- 3 フライパンにサラダ油を高さ2cmまで入れ170℃に熱し②の鶏肉を1枚ずつ入れてきつね色になるまで揚げ、裏返してさらに3分揚げる。油をしっかり切って器に盛る。



今年は、長い梅雨で毎日ジメジメしますが我が家は乾太君のおかげで着ている服もフワッと乾燥していますしモデルハウスも、一年目の夏ですが、湿度51%ぐらいをキープしてカラッと快適です。いつでも体感しに来てください。!!

今月は、話題のウッドショックについてわかってきたことをお話ししたいと思います。

普段よく使っている杉の105角の柱ですが、山の下に原木の状態で切って運んできて、どれぐらいするかを調べてみました。柱を取るのに直径16センチの丸太が必要で、その大きさに育つのに25年以上かかるそうです。その丸太を切って山から降ろして市場に運送して1本、なんと600円なのです。嘩然としました。危険な森の仕事で重たい丸太を山から降ろして600円です。一日何本降ろせるでしょうか？林業が今までおびなりになれているのがよくわかりました。それで、急に外材が入ってこないから増産しようなんて無理ですし、設備投資しても、外材が入ってくるようになったら投資した機械は無駄になるから誰も投資しない。こんな悪循環が続いているようです。

しかし、今まで木材で生活をさせて頂いてきましたから、なんとか、川上から川下を一直線に結んで、山元とウインウインの関係を築けたらと思います。それが、持続可能な世の中でしょうし、次の世代にきちんとした森の資源を渡せるようにできることに繋がっていくのだと思います。今月も読んで頂いてありがとうございます。これからも、いろんなことにチャレンジしていきます。応援してください。

家作りお悩み相談室



Q 家づくりにかかわる税金のうち「印紙税」について教えてください

A 不動産を購入する際には、物件の購入代金のほか次のような費用が必要です。所有権を自分の名義とするための登記費用、住宅ローンを利用する金融機関に支払う融資手数料、仲介した不動産会社への報酬となる仲介手数料、など。印紙税は、そうした諸費用の1つです。

印紙税は、不動産売買契約書や住宅ローンを借りる際の金銭消費貸借契約書、建築会社と取り交わす建築工事請負契約書などに課税されます。納税方法は、契約書などの課税文書に記載した金額に応じた印紙を貼り、印鑑（ハンコ）やサインで消印します。2022年3月31日までの契約は、税額の軽減が受けられます。

契約書の記載事項	税額(カッコ内は軽減後)
1000万円超 5000万円以下	2万円 (1万円)
5000万円以上 1億円以下	6万円 (3万円)

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

金なら1枚、銀なら5枚！
エンゼルのくちばしを集めると？

森永製菓チョコボール各種のくちばしに金のエンゼルが出たら1枚で1缶、銀なら5枚でおもちゃのカンヅメがもらえるキャンペーン。2020年にプレゼントされていたのは、よちよち走る「走るキョロちゃん缶」。

現在は、2021年3月にリニューアルされた「飛びたいキョロちゃん缶」がもらえます。飛びたいキョロちゃんは、他の鳥たちと同じように、いつか自分も空を飛びたいと夢見て、羽をパタパタさせ、飛び立とうと奮闘しています。

このキャンペーン、始まったのは1967年の「まんがのカンヅメ」。マンガのミニ本やおもちゃが入っているおもちゃのカンヅメの前身からでした。「おもちゃ」シリーズになったのは、1969年。第1号のカンヅメにはキーホルダーやミニそろばんなど、小さいおもちゃがたくさんつまっていました。

1970年代には、「ウルトラマンガッズ（73



1967年
マンガのカンヅメ



1969年
おもちゃのカンヅメ

年)、「男の子用、女の子用」にわけた「玉手箱（76年）」、「たまごのたまご（78年）」など変わり種が続きましたが、1979年「おもちゃのカンヅメ」として再スタートします。

初代のカンヅメに夢中になった世代は、おじいちゃん、おばあちゃんとなった人もいることでしょう。3世代、4世代の子ども向けに続くカンヅメプレゼントは、まさに「ギネスブック」級のロング企画といえます。



ウルトラマンガッズ



玉手箱

たまごのたまご



大きな卵の中に小さな卵がぎっしり