

あなたの人生応援隊！

# ビタミン☆ボックス

2021.Aug.

## 8月のビタミン ひんやりデザートを楽しもう 「アイス」それとも「かき氷」

暑い夏、ひんやりとした冷たい食べ物が恋しくなる季節です。一般にアイスクリームは、気温が22～23℃を超えると売れ行きが良くなります。ところが30℃を超えると氷菓やかき氷が売れるようになってしまい、アイスクリームの売り上げが鈍るそうです。確かにあまりに暑いと、こってりしたアイスクリームより サッパリしたかき氷が食べたくなります。

ところで、アイスクリームには、賞味期限がないことをごぞんじでしょうか。アイスクリームは工場内ではマイナス25℃以下、配送中の冷凍庫ではマイナス18℃以下、店頭ショーケース内ではマイナス18℃以下で管理されています。日本アイスクリーム協会によると、この温度帯だと細菌が減ることはあっても増えることはなく、長時間保存しても品質の劣化は極めてわずかだそうです。そのため、アイスクリームには賞味期限が表示されていません。

夏はやっぱり かき氷、という人もいるでしょう。最近ではふわふわ食感の氷が人気ですが、昔風の少し荒削りでシャキシャキした歯ごたえのある氷も捨てがたいものです。「枕草子」の「あてなるもの」（上品なもの、よいもの）の段にも こんな記述があります。「削り氷にあまづら入れて、新しき金鉢（かなまり）に入れたる」。平安貴族たちが、削り氷に甘葛の汁をかけ、金属の器に入れたかき氷を楽しんでいたさまが目につくようです。

イチゴや宇治金時といった定番もいいですが、毎年新しいかき氷に出会うのも楽しみのひとつです。フルーツがふんだんに使われていたり、ケーキのようだったり。パフェ×クレープ×かき氷の3つのスイーツを融合させた新商品も美味しそうです。高性能なかき氷機の登場で、家庭でも専門店のようなかき氷が作れるようになりました。この夏シロップやトッピングを工夫して、オリジナル氷を楽しんでみてはいかがでしょうか。



ビタミン・ビューティー・レッスン

## あなたはどれだけ知ってる？ ジャイアントパンダの秘密

ぬいぐるみのようなジャイアントパンダは、中国語で「大熊猫」と表記されるクマ科の動物。愛らしい容姿とうらはらに、クマ科らしい気性の荒い一面も併せ持ち、時には人に危害を加えることもあります。

Q パンダが中国に帰ってしまうのはなぜ？

A パンダは、ワシントン条約で国際取引が禁止されている動物です。日本にいるパンダは、繁殖の研究目的で貸してもらっています。ですから、借りたパンダも、生まれた子どもも時期がきたら中国に帰る約束です。

Q パンダって笹と竹しか食べないの？

A パンダは雑食なので、肉や野菜も食べます。野生のパンダは、狩りはしませんが動物の死骸があれば食べます。動物園では、1日何回か「にんじん、り

んご、ビスケット（ドライフード）」を与えています。竹はいつでも食べ放題です。

Q パンダは世界で何頭くらいいるの？

A 中国政府の調査によると、2021年現在 野生のパンダは1864頭、飼育下のパンダは約600頭ほどです。一時は、絶滅危惧種とされていました。

Q 暑いのと寒いのがどちらが好き？

A パンダはもともと標高の高い山に生息していたため、寒いのが大好きです。動物園でも雪や氷を用意すると、楽しそうに遊びます。日本の動物園では、夏はほとんどの時間エアコンの効いた涼しい室内で過ごしています。



## 新型コロナウイルスだけじゃない 夏に注意したい感染症

よくしゃみ、便を介して感染しやすく、プール熱（咽頭結膜熱・いんとうけつまくねつ）は、アデノウイルスによる感染症です。咳

口病、プール熱などです。特に夏に注意したいのは、手足口病、プール熱などです。「手足口病」は、エンテロウイルスやコクサッキーウイルスなどによる感染症です。手足、口に水泡性の発疹ができ、口の中にできると、痛みで食事ができなくなることもあります。発熱や下痢、嘔吐を伴うことも。鼻汁・唾液・便から感染するので、手を良く洗うことが大切です。

「水いぼ」は、ポックスウイルスによって起こり、接触で感染します。プールの中の水では感染しません。すでに水いぼができていて人と直接肌が触れ合うことによる接触感染、あるいはタオル、ビート板、浮き輪などの共用により感染します。これら夏の感染症には、アルコール消毒がきかないものも多くあります。飲食前はもちろん、他の人が触った場所を触った後などに、手洗いの習慣を身につけましょう。

## Let's 子育て！

子どもを持つ親にとって、新型コロナウイルス感染症は気になります。発熱が続く、ぐったりしている、いつもと様子が違う、などと感じたら病院を受診してください。心配な感染症は、新型コロナウイルス

子どもを持つ親に。発熱、のどのほれや痛み、目やに、目の赤味など結膜炎の症状がみられ、吐き気、腹痛、下痢などを伴うことも。プールで目の結膜から感染することもあり、結膜炎の症状が強くなることもあります。





# ビタミン☆レシビ



## 梅のりれんこん

れんこんは、ビタミンCやカリウム、など女性に嬉しい栄養素がたっぷりの野菜。しかも不溶性食物繊維と水溶性食物繊維を、両方豊富に含み便秘予防に効果的です。調理も電子レンジを使えば思ったほど難しくありません。

お店では、表面に艶があり、色むらや傷がないものを選びましょう。断面を切った形で販売されている場合は、色が褐色に変色していないか、穴の中が黒ずんでいないか、きれいな色のものを購入してください。

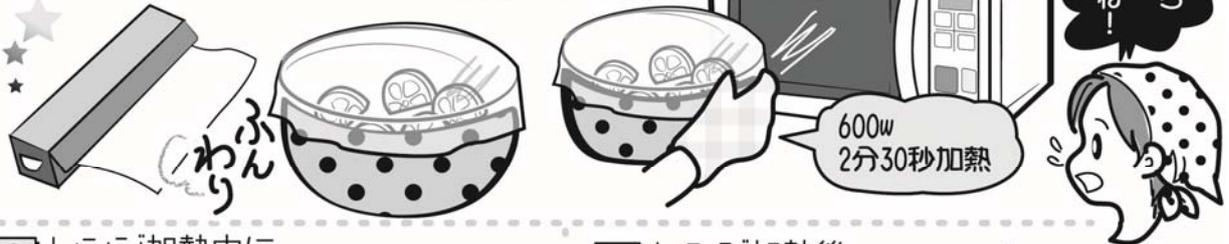
- 1 れんこんは皮をむき、厚さ2ミリくらいの薄い半月切りにして酢水に2分つけてアクをとる。



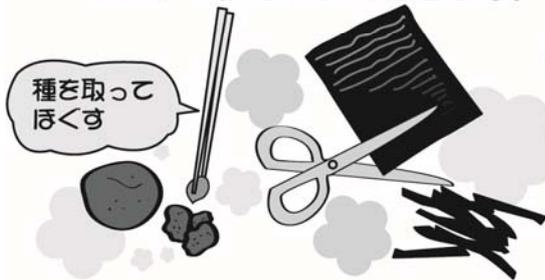
### 材 料

れんこん1節・約200g  
梅干し(大)..... 2個  
のり..... 1/2枚  
しょう油... 小さじ1/2

- 2 れんこんを酢水から取り出し、耐熱容器に入れふんわりラップをかぶせ、600wの電子レンジで2分30秒加熱する。



- 3 レンジ加熱中に、梅干し大(1~2個)のタネを取り、果肉をほくす。のり1/2枚をハサミでぎざむ。



- 4 レンジ加熱後、れんこんの入った耐熱容器にしょう油小さじ1/2、梅干しの果肉、のりを入れてかきまぜてできあがり。



まだまだ、暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？

モデルハウスを訪ずれて頂いた方や、高性能住宅に住まわれている方はわかっていると思いますが、外気が40度になっても10畳用のエアコン一台で温度を下げる事ができます。

寒いくらいにコントロールすることが出来ます。それは、外部から入ってくる熱量よりも10畳用のエアコンが冷やす能力の方が勝っているから、住宅の温度思うようにコントロールすることが出来ます。

20年前から作り続けている「次世代省エネ基準の一番性能のいい4等級の家でも理屈は同じで低断熱で低気密で日射遮蔽ができてなくても、エアコンの容量を大きいものに替えるか台数を増やすことでコントロールすることができるようになります。何が違うかという圧倒的に光熱費が違ってくるのと住み心地が全然違います。(家の中で、温度むらだらけの住宅になります。)

それぞれの、光熱費に見合う太陽光を設置すれば光熱費をゼロにすることはできます。

大きなエネルギーを使う家も、小さなエネルギーで快適に暮らせる家も、**解体されるまでその性能が続きます。**

建築後に、劇的に性能を上げるのはとてもお金がかかりますし、取り返すのにまた時間がかかるので、そんなに費用も掛からないのであれば、先に断熱、気密、日射遮蔽を考えた家づくりも検討されたいと思います。

今月も読んで頂いてありがとうございます。  
買い物は投票と言われているので、応援よろしくお願いたします。

## 家作りお悩み相談室



**Q** 家を建てる時、建物本体の価格に加え「諸費用」がかなりかかるとアドバイスされました。どのような費用を考えておくべきでしょうか。

**A** 住宅を建設するとき、土地代、建物の工事費などの他に、「諸費用」が発生します。例えば、住宅ローンの借入れにかかる費用、引っ越し費用などです。現金で支払うので、自己資金の配分に注意しましょう。諸費用の割合は一概に言えませんが、建物工事費の1～2割程度の額を考えておくといいでしょう。

### 主な諸費用

- 【上棟式(じょうとうしき)費用】 供物や職人へのご祝儀、食事、飲み物代など、上棟式の実施にかかる費用  
※上棟式は、棟上げ(むねあげ)、建前(たてまえ)ということもある
- 【住宅ローン手数料】 金融機関に支払う事務手数料や保証料
- 【登記費用】 登録免許税や司法書士への手続き代行報酬
- 【地鎮祭費用】 地鎮祭の実施にかかる費用や神主さんへのお礼など
- 【その他】 引っ越し費用や火災保険料、地震保険料 など



会社名: Daizen-inc 有限会社デザイン

・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！  
来月もよろしくお願いたします！



# 温故知新

## 昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

買ってもらえなかった憧れ玩具  
電子ブロック

昭和の時代、子どもたちは様々な玩具に目を輝かせていました。電子ブロックは、そんな玩具のひとつですが、かなり高額で買ってもらえなかった子どもも多かったようです。そのため、2014年に復刻版が発売される

と、今は大人となった昭和の子どもたちに大人気となり、品薄状態が続きました。



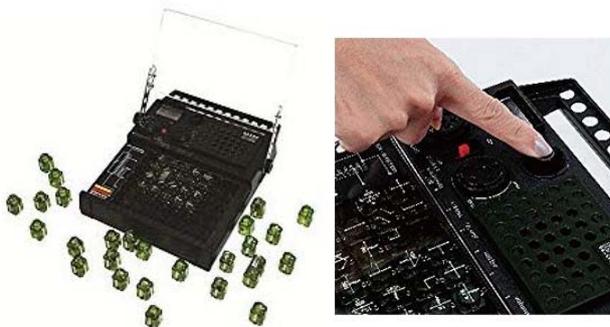
電子ブロックとは、あらかじめ電子部品や配線が組み込まれたブロックを並べることで電子回路を組んで実験が行える電子玩具。1976年（昭和51年）に、学研から発売されたEXシリーズは、ブロックの数によって作れるものや商品価格が異なっていました。当時の定価で、もっとも安いエントリーモデルの「EX-15」が、4,300円。最上位モデルの「EX-150」は、定価13,000円でした。

その内容は、トランジスタや抵抗などが組み込まれたブロックを並べると、「時限ブザー」や「騒音レベルメーター」、「ワイヤレスマイク」など、様々な機器になる知育玩具。作れるものの中には「うそ発見機」や「運動神経測定機」など、子どもたちの興味を引かずにはいられない機器も列挙されていました。

たとえば、「うそ発見器」は人間がうそをつくときの発汗を利用し、テスターをつまんだ指先から汗を感知したら、イヤホンに流れているノイズが変調するしくみ。うそを本当に見破ることができるかどうか、といった精度はともかくとして、中々本格的な機器ができあがります。

最上位モデルの「EX-150」では、46のブロックを組み合わせて、150種類の電気実験が可能となっていました。特別な道具は不要で、だれでも簡単に実験を開始でき、電子回路の基礎が学べたのです。

ちなみに、2014年に発売された「復刻新装版 学研電子ブロック EX-150」の定価は11,600円（税別）。現在も大手通販サイトなどで入手可能です。（学研出版からの販売は中止されているため、価格は異なることがあります）



黒い電子ブロック本体に、緑色のブロックを設置して機器を作る。右の写真は、ブロックを並べて作った脈拍計。指をのせると、脈拍に比例してメーターの針が振れるしくみ。