

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2022.Jan.

1月のビタミン

かかと落としとミニジャンプで「骨を強くしよう！」

骨力に自信はありますか？ 骨密度は歳をとるにつれて低下し、何もしていないと、骨粗しょう症のリスクが高まります。そもそも、女性は閉経の5年くらい前から女性ホルモンの「エストロゲン」が減少します。エストロゲンには骨の破壊を抑制する働きがあり、減少すると骨密度が一気に減ってしまうのです。

平均的な日本人女性の場合は、50代で骨密度が80%くらいまでになり、対策をとらないと、60代では3人に1人が、70代以上では2人に1人が骨粗しょう症になると言われています。骨粗しょう症は自覚症状がないのが厄介で、骨折してはじめて気づいたという人も多く、ちょっとした動作で簡単に骨折します。なかにはちょっと転んだだけで大腿骨が骨折し、そのまま寝たきりになってしまうケースもあります。実際、大腿骨を骨折すると、5年生存率が50%というデータも

では、対策としてどんなことをすればいいのでしょうか

か。ポイントは食生活と運動にあります。食生活ではタンパク質やカルシウム、ビタミンDを積極的にとること。カルシウムをとるためには牛乳がおすすめで、ビタミンDはサケなどの魚類に多く含まれています。また、ビタミンDは紫外線にあたることで体内で作られるので、外に出て太陽の光を浴びることも必要です。

一方、食生活以上に重要なのが運動。骨にやや強い振動が伝わるような運動が効果的で、おすすめなのが「かかと落とし」と「ミニジャンプ」です。かかと落としはかかとを上げてつま先立ちになり、ストンと落とすだけ。イスの背などにつかまって行うのもOKです。1日30～50回を目安に行いましょう。一方、ミニジャンプは高さ10cmくらいの台に乗り、軽くジャンプして下りるといったもの。かかと落としよりも刺激が強くなります。こちらも、1日30～50回が目安です。ほかに踏み台昇降や縄跳びを行うのも効果があります。



熱々の状態をそのまま食卓に！ 「スキレット」

スキレットは熱伝導や蓄熱性に優れた、厚みのある铸铁製フライパン。そのまま食卓に出して楽しめます。

スキレットは铸铁製で、食材を置いて温度が下がりにくいので、むらなく均一に火が通る調理道具。肉や魚の表面はこんがり、中はふっくら焼けます。また、持ち手が短いため、器に移さず、そのまま食卓に出すことができる点も人気。さらに、オープンやオープントースター、魚焼きグリルに入れられる点もメリットです。

一方、スキレットの難点は手入れが面倒なこと。使いはじめに「シーズニング」と呼ばれる手入れをしなければなりません。具体的には、植物性の油を薄く塗り込み、さらに、火にかけて野菜クズを炒め、火から下ろして自然に冷めるのを待ちます。また、洗剤で洗うのは避け、水洗いしたあとは火にかけて水を

飛ばし、油を染み込ませる必要があります。

おすすめのスキレット料理を紹介しましょう。スキレットにオリーブオイルとアンチョビ、赤唐辛子を入れて、マッシュルームやエビ、タコなどを加えて煮るアヒージョは、お酒のおつまみに。また、目玉焼きとソーセージ、ホウレン草をスキレットで焼いて、朝食に出してもいいでしょう。ほかにも、餃子や焼きそば、パンケーキなど、さまざまな料理に活躍します。



親子で作ろう！ 「マグカップスイーツ」

基本的な作り方から紹介しましょう。350mlのマグカップ1個分の分量は、ホットケーキミックス大さじ5、卵1個、牛乳大さじ1、バター15g、砂糖大さじ2だけ。まずマグカップにバターを入れて電子レンジで20秒加熱します。砂糖を加えてよく混ぜ、溶き卵を2回に分けて加え、その都度混ぜます。牛乳を加えてさらに混ぜ、最後にホットケーキミックスを加えてよく混ぜたら準備が完了。あとは、ラップをかけずに電子レンジで1分30秒加熱しま

Let's 子育て!

「マグカップスイーツ」は、マグカップの中で生地を混ぜ、レンジで加熱するだけの簡単デザート。手軽にできて、アレンジも自由自在です。子どもと一緒にさっそく作ってみませんか？おやつにも朝ごはんにもおすすめです。

これで生地が完成。もこもこした蒸しケーキができ上がりです。さらに、生クリームやジャム、フルーツ、チョコスプレー、ココアなどをトッピングしてもいいでしょう。

生地をアレンジするのもおすすめです。ココアを加えてチョコケーキ、リンゴを加えてアップルケーキ、冷凍のブルーベリーを加えてブルーベリーケーキなど、アイデア次第。レモンを加えて焼き、クリームチーズをトッピングすれば、大人っぽい仕上がりになります。なお、使用するマグカップは耐熱性のものを使いましょう。





ビタミン☆レシビ

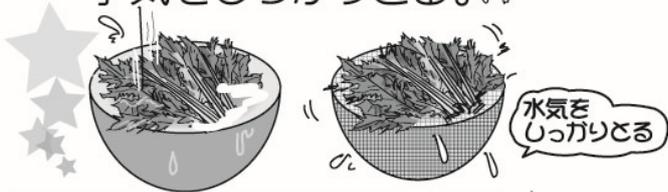


水菜と白身魚のサラダ みかんどレッシング

みかんはビタミンCが豊富で、肌荒れや風邪の予防にぴったり。果肉を包む袋に多く含まれるのが「ペクチン」で、便秘を解消してくれます。また、袋にある白い筋には「ヘスペリジン」と呼ばれるフラボノイドの一種が含まれてい

ます。ヘスペリジンは高血圧や動脈硬化を予防することで知られる成分。白い筋も食べるといいでしょう。ほかに、みかんの色素「β-クリプトキサンチン」はがんを予防するほか、骨粗しょう症や糖尿病のリスクを下げます。

- 1 水菜は長さ4cmに切って水にさらし、パリッとさせてから、ザルに上げて水気をしっかりとる。



- 2 白身魚はそぎ切りにする。



- 3 ボウルにAを入れて混ぜ、水菜と白身魚をあえる。器に盛り、粗びき黒こしょうをふる。



*みかんは半分に切って手でギュッと果汁をしぼる。

材料(4人分)

水菜.....1/2束
白身魚.....150g

A
みかん.....中1個分
(しぼり汁大さじ3)
レモン汁.....小さじ1
オリーブオイル.....小さじ1
塩.....小さじ1/2

粗びき黒こしょう.....少々



出来上がり!



ダイゼン 近藤の徒然日記

今年も、残すところわずかになりました。今年も皆さんに応援して頂き育ててもらい、ありがとうございます。また来年も、助けてくださるよう、よろしく願います。

20年前に、起業したときにあるメンターに言われたことがあります。

「商売とは、素晴らしいもの。お客様に育ててもらって、これ以上、人生の修業をする場はない。それも、お金まで頂いて。」と教えて頂きました。

まさに、その通りで、苦しくて大変なことばかりなのですが、人間としては、とても鍛錬させて頂いていると思います。人間ですから、愚痴をこぼしたいことは、多々あるのですが、これも鍛錬です。(笑) お正月、子供も帰ってこないそうなので、普段できていない仕事を片付けようと思っているので特別、年末、新年という感じではなく、ただ皆さんが休んでいる日常なのですが、節目なので来年チャレンジしたいことを書きたいと思います。小さい所では、自分の山林の木頭杉の真っ黒の部分で、眼鏡を作ろうと思っています。真っ黒の部分はまだ好かれな部分なのですが、ほとんどない希少な黒の部分が僕は好きなので上那賀に行き行って選んで来ようと思っています。これは、取り残された山林の可能性を広げるためのチャレンジです。それと、40年続けてこられて、後継者のいない建築会社を引き継がせてもらって、大事に続けさせてもらおうと思っています。今年ほど、大したチャレンジではありませんが、一歩ずつ前に進みたいと思います。良いお年をお迎えください。 近藤 正人

家作りお悩み相談室



Q 家の外観について、建物と外構のデザインに統一性を出すにはどうしたらいいでしょうか？

A 建物と外構のデザインに統一感がある住宅は、すっきりとおしゃれに見えます。洋風、和風、折衷タイプなどがあり、それぞれのタイプの建物に合わせた外構を考えましょう。色調や素材を調和させるのか、何かアクセントをおくのかなど、まずは理想の外観を思い描くことが第一歩となります。このとき、建物の外壁の色や住宅の形によって理想の外観デザインは異なってくることを頭に入れておきましょう。

建物の中で印象の強い「玄関ドア」と門扉、フェンス、ポストユニット、車庫のアップゲートなどがシリーズになった商品もあります。シリーズ商品を利用すれば、簡単に外観全体を調和させることができるでしょう。



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 省エネルギーフォーム (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

パッケージのデザインは今でも新鮮
「チューイングガム」

現代ではチューイングガムと言えば粒タイプが主流ですが、昭和の時代のガムはスライス状の板ガムだけでした。細長いガムがアルミ箔のような紙で包まれ、さらに絵のついたカラフルな紙で巻かれます。それが7枚セットになって、防水加工された包装紙でさらに巻かれています。もちろん、デザインは多少変わったものの、今も変わらず売られている種類もあります。絵のついたカラフルな紙はかわいく、正方形に切ってミニの鶴などを折ったという思い出がある人もいるのでは？

「お口の恋人」がキャッチフレーズのロッテが最初にガムを発売したのが1952年。クロロフィル入りのフーセンガムで、グリーンガムのルーツ的存在でした。1957年には「お口のETCHETTガム」として「グリーンガム」が発売され、デート時に必須と、若者の間で流行。パッケージは変わっていきましたが、今でも販売されているロングセラー商品となっています。ロングセラーと言えば、ペンギンの絵でおなじみの「クールミントガム」も挙げられます。今は復刻版のみの販売の白いパッケージの「スペアミントガム」もあって、「私はスペアミント派」「ぼくはグリーンガム派」など、3種類のミントガムの中でどれが好きかがよく話題になったもので

した。

ミント系以外にも、さまざまなフレーバーのガムがありました。大人が飲むコーヒーなのでドキドキしながら食べた「コーヒーガム」、レモンの酸っぱさがクセになる「クイッククエンチC」、甘酸っぱい「梅ガム」、子どもたちが大好きな「ジューシー&フレッシュガム」、女子高生に人気のあった「ブルーベリーガム」など。ゴールドのパッケージに入ったちょっと高級なガム、「イブ」もありましたね。かむと口の中がバラの香りで包まれました。

期間限定ですが復刻版の販売もあり、今は「スペアミントガム」や「アセロラガム」が販売されています。久しぶりに板ガムをかんでみませんか。唾液アップに効果があり、口臭予防にも役立ちます。

