

あなたの人生応援隊！

# ビタミン☆ボックス

2022.Apr.

## 4月のビタミン

### 気持ちよく日々を過ごすための「シンプルな暮らし」

ドミニック・ローホーさんは、『シンプルに生きる』『シンプルを極める』などの著作で有名なフランスの作家。ドミニックさんのシンプルな暮らしは、必要なもの、好きなものだけに囲まれた暮らしを指します。いらぬものがたくさんあると落ち着かないし、探し物に時間を費やすのは時間の無駄です。少ないもので暮らせば必要なときにすぐに手にとれるし、掃除もラク。また、好きなものに囲まれていると、それだけで気持ちがよくなったり、うれしくなったりします。目にするたびに幸福感が高まるでしょう。シンプルな毎日を送るためにはどうしたらいいか、ドミニック流のコツを探りましょう。

#### \*ものはできるだけ頻繁に使う

もったいなくて普段には使えないと考えるかもしれませんが、いいものは使えば使うほど味わいが出ます。たとえば、お気に入りのカップ。しまい込まずに毎日使い、使ったあとはきれいに洗って丁寧に拭きましょ

う。毎日使うことが手入れにもなります。

#### \*持ちものは友人のよう

友人のように慣れ親しんだものだけを家に置くようにしていると、使っていないものがあると、見知らぬ人と暮らしているような気分になるそうです。

#### \*捨てる罪悪感を取り払う

ものを捨てるときの罪悪感より、「持っているから使わなくては」という罪悪感のほうがストレス。捨てることで罪悪感も一緒に手放すことができるのです。

#### \*ものを選ぶときのルールを作る

ドミニックさんのもの選びのルールは、丈夫でコンパクトで軽いこと。すぐに壊れたり場所をとったり、重くて使いづらかったりするのストレスになるからだとか。たとえば、バスタオルは持たずにフェイスタオルを使う、額縁に入った絵ではなく掛け軸といった具合です。基準があればもの選びのときに迷いません。



## 運気をアップさせる 寝室作り

1日の3分の1の時間を過ごす寝室。風水的に運気がよくなるポイントを押さえましょう。

風水は故人が眠る場所、つまり、「墓を整えることで子孫が繁栄する」という考え方が起源。それは現在も変わらず、寝る場所を大切に考えています。ポイントは心地よいかどうか。風水は「環境心理学」とも言え、環境が変わると意識が変わります。意識が変わると行動が変わります。行動が変わると、人生が好転していくのです。そうすれば、明日へのやる気が起こってくるでしょう。具体的なポイントを紹介しましょう。

北は心身が一番休まる方角で、家の北側にある部屋を寝室にするのがベスト。難しいときは北枕になるようなベッドや布団を置きます。このとき、真北でなくてもよく、北北西から北北東までの間に頭が向けばOKです。ただ、ドアの近くだと落ち着かず、睡眠

を邪魔します。その場合は北枕にこだわらなくても構いません。壁や床の色、カーテンや家具の色などは落ち着いたトーンでまとめ、ものは必要最小限にし、とくに電磁波を発する電化製品は少なめに。テレビを置いたら小さめのものを選び、携帯電話やタブレットは持ち込まないか、引き出しにしまうなどして隠しましょう。照明は蛍光灯ではなく、間接照明が安眠につながります。寝具やパジャマは天然素材のものを。



## 家族でラジオ体操を しませんか？

めば、コミュニケーションのひ  
す。親子でラジオ体操にとり組  
とてもよい影響を与えるので  
律神経が整うなど、心や体、頭  
さらに、深呼吸することで自  
力を鍛えることもできます。

てると、筋肉の使い方に偏り  
が出て、ゆがみが起こりやす  
なります。そのままにしてお  
と、不調につながることも。ラ  
ジオ体操には体のくせやゆがみ  
直し、血液の流れをスムーズ  
してくれる効果が期待できま  
す。また、体を音楽に合わせて動  
かすことで脳と体をつなぐ神経  
を刺激するほか、瞬発力や反応

## Let's 子育て!

ラジオ体操はたっ  
た3分の体操です  
が、ポイントを押さ  
えて正しく動けば、  
健康効果が期待でき  
ます。4月から、子ど  
もと一緒に毎日の習  
慣にしませんか？  
そもそも人は何も

とつにもなりますね。  
さて、効果を高めるポイント  
が3つあります。まず、重心の位  
置を高く保つこと。おへそを  
5cmくらい持ち上げるような意  
識で動きましょう。背筋が伸び  
たり胸が開いたりし、呼吸が深  
くなります。次に、呼吸は吐くこ  
とに集中する。吐くことを意識  
すれば自然と息が吸え、自然と  
余計な力を抜くことができま  
す。最後に、ひざやひじなど、伸  
ばすときはしっかりと伸ばすこと  
で、ストレッチ効果が高まりま  
す。ただし、痛みがあるときは無  
理のない範囲で行いましょう。  
ひとつひとつの動作を丁寧に  
行うことも大切です。





# ビタミン☆レシビ



## エビと菜の花の香りずし

菜の花は春に旬を迎える野菜で、栄養的に優れているのが魅力。とくにビタミンCをたっぷり含むことから、免疫力をアップしたり肌を美しくしたりする効果が期待できます。また、抗酸化作用のあるβカロテンやビタミンB2、ビタミンEなどを豊富に含むのも特徴。活性酸素

の働きを抑え、がんの予防やアンチエイジングに効果があります。ほかに、むくみ解消に効果的なカリウム、骨粗しょう症を予防するカルシウム、貧血に効果的な鉄や葉酸なども含まれています。独特の苦みは「イソチオシアネート」で、生活習慣病を予防してくれます。

- 1 米は水3カップを加えて炊き、**A**の合わせ酢を混ぜ合わせて、ずし飯を作る。



- 2 エビは背ワタをとり、鍋にひたひたの水と**B**を入れてゆで、殻をむいて食べやすく切る。



- 3 菜の花はゆでて水気を切り、花の部分は3cm長さ、茎は1cm長さに切る。そのあと、**C**をまぶす。



- 4 レモンの皮は白いところをとってみじん切りにする。



- 5 すし飯にエビ、菜の花を加えて混ぜ、レモンの皮を散らす。

### 材料(5人分)

米・・・・・・・・・・3カップ  
エビ・・・・・・・・・・12尾  
菜の花・・・・・・・・・・1束  
レモン(皮)・・・・・・・・1個分

〔酢・・・・・・・・・・1/3カップ  
レモン汁・・・・・・・・大さじ3  
**A** 薄口しょうゆ・・・・小さじ2  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ2  
塩・・・・・・・・・・小さじ2/3

〔**B** 酒・・・・・・・・・・大さじ2  
塩・・・・・・・・・・少々

〔**C** しょうゆ・・・・・・・・小さじ2  
みりん・・・・・・・・小さじ1



## ダイゼン 近藤の徒然日記

一年に一回、見事な花が咲く、桜が咲いて春の訪れを感じる毎日です。暖かくなってきた外に出るのが気持ちいいです。皆さんは、いかがお過ごしでしょうか？

今月は、最近自然と耳に入ってきて、気に入って毎日聞いている曲について書きたいと思っております。

その曲は、ハンブバックという、若い大阪出身の3人組の女の子のバンドの「拝啓、少年よ」という曲なのですが、歌詞が僕の情熱に火をつけてくれます。

こんな感じですよ。

・夢はもう見ないのかい？ (歌詞)

いやいや、夢を描いてしまっても追いかけるに決まってる。!! (近藤の心の声)

・明日が、怖いかい？ (歌詞)

全然怖くない。明日の明日の方がパワーアップしてるはず!! (近藤の心の声)

・あきらめはついたかい？ (歌詞)

全然ついてない。あきらめが悪いところが僕のいい所!!

(近藤の声)

・馬鹿みたいに空がきれいだけ。 (歌詞)

苦労した拳句、思ったように達成できたら、心の空は馬鹿みたいに晴れわたって、キレイに決まってる!! (近藤の心の声)

こんな風に(笑)、思いながら聞いているのですが、僕自身皆さんにはまだお話ししていませんが、新しい事業にチャレンジしています。その業界はとも閉鎖的で新しいものをなかなか入れてもらえないのですが、近い将来に「開かずの扉を絶対こじ開けて見せる」ということでチャレンジを続けていって、この歌が自然と耳に入ってきて、毎日勇気を頂いております。また少し扉が開きかけたら皆さんにも、お知らせできたらと思っています。今度も、よろしくお願ひします。

有限会社ダイゼン 近藤

# 家作りお悩み相談室

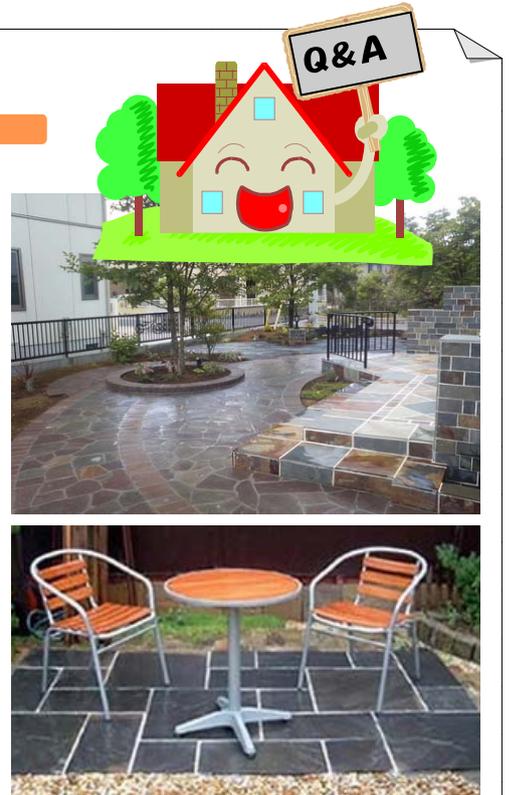
Q

ウッドデッキはメンテナンスが面倒なので、違う素材のデッキはありますか？

A

リビングの掃き出し窓の前にウッドデッキを設置すると、定期的なメンテナンスが必要となります。その点、石を用いたストーンデッキや、タイルを用いたデッキならメンテナンスはほとんど必要ありません。

また、はだして外に出ると石やタイルの感触が気持ちよく、水に強いのでガーデニングにも適しています。石の種類を選べば、さまざまな外観の住宅にマッチするところも利点でしょう。施工費についてはウッドデッキと同程度で済む場合もあり、意外とリーズナブル。ただし、通風口のそばにはとりつけができないなどの制約もあるので、設計者と打ち合わせを行うことが大切です。



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

濃厚さと独特の色み！  
「バタークリームのケーキ」

今や、さまざまなケーキが店に並び、目移りするほど。そして、誕生日などお祝い用のホールケーキは生クリームを使ったものが定番となっています。しかし、昭和の時代はバタークリームが主流でした。バタークリームを食べ慣れていたところに、はじめて食べた生クリームは驚くほどさっぱり！さすが「生」という漢字がついているだけあってフレッシュだと感激したものです。

バタークリームは無塩バターに砂糖や卵を加えて練って作られたもので、ちょっと生成りがかった色。薄ピンクや薄緑などの色がつけられていることもありました。生クリームよりもかためで、花に見立てて絞られることも。定番の飾りつけはバラでした。

合わせる果物にも特徴がありました。今はイチゴやメロンなど、生の果物を合わせるのが普通ですが、バタークリームのケーキは異なり、缶詰の果物。黄桃や白桃がクリームと一緒に挟ま

れているのをよく見かけました。濃厚なクリームだと、生の果物を生かせないからでしょう。

そして、ケーキのトッピングでよく使われていたのが「アンゼリカ」。セイヨウトウキという植物を砂糖で煮てから乾燥させたもので、赤や緑の元気な色づけがされていました。「ドレンチェリー」という名前の、サクランボの砂糖漬けも定番でしたね。真っ赤で、独特の食感。好き嫌いが分かれていた記憶があります。「アラザン」と呼ばれる銀の粒もデコレーションでよく使われていました。クリスマスケーキになると、ウエハースで作られた家や煙突、サンタの形をしたメレンゲ菓子が飾られていました。

ショートケーキで懐かしいのは、「たぬきケーキ」。スポンジ生地にバタークリームを塗り、チョコレートでコーティングしたものです。たぬきに見えるよう、目や耳などをつけた、かわいらしいケーキでした。今でも昔ながらのケーキ屋さんで並んでいるの見かけます。最近、



SNSでたぬきケーキの人気の高まり、ファンを増やしているとか。SNS映えするのが人気の理由です。