

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2022.Sep.

9月のビタミン

はじめてみたら、楽しかった！
「ソロ活」のススメ

「ソロ（単独）」と「活動」を合わせた、「ソロ活」という言葉が定着しつつあります。以前は「おひとり様」「ぼっち」と呼ばれ、「ひとり＝寂しそう」と、どちらかというとマイナスのイメージでした。しかし、ソロ活はひとりで積極的に行動して楽しむといった、プラスの印象です。レストランやカフェ、居酒屋などの飲食店はもちろん、釣りやキャンプ、バーベキューといったアウトドア、映画やライブ、旅行など、ソロ活で楽しむジャンルはどんどん広がっています。

ソロ活の魅力はさまざまあります。まず、自分ひとりで決められる点。たとえば、友人とランチなら、一緒に行く日時を合わせなければなりません。また、食べたいものや店を相談する必要もあります。ひとりなら自分の好きな日程で、好きなものを、好きな店にと自由です。

次に、人間関係に悩まされないのもメリットです。ひとりで行動するので、気遣いの必要はありません。いく

ら仲のよい人が相手でも、気疲れしてしまうということはあるでしょう。自分のペースで行動できるので、ストレスがないのです。

そして、じっくりとり組めること。ひとりだけなので、邪魔されることなく、思う存分やりたいことにとり組めます。また、自分にじっくり向き合うことも可能です。これまで思いもなかったことに気づいたり、のめり込めるような趣味が見つかったりするかもしれません。自分の新しい居場所、仲間を作るチャンスでもあります。

さて、テレビドラマ化されて話題になったのが、『ソロ活女子のススメ』という本。著者の朝井麻由美さんによると、ソロ活でたいへんなのは入り口だけだとか。最初は勇気が必要でも、いざはじめてみると、「どうしてあんなに緊張していたんだろう」と不思議に思うくらいだとか。まずはハードルが低そうなところから、ソロ活をはじめてみませんか。



ビタミン・ビューティー・レッスン

自律神経を整えて、免疫力を高める 「朝の過ごし方」

免疫力を高めるためには、自律神経のバランスを整えることがポイントです。すると、交感神経と副交感神経がバランスよくなり、心も体も健康になります。

毎朝、3つのことを実行しましょう。まず、朝起きたらコップ1杯の水を飲む。水を飲むことで適度に胃腸を刺激し、胃腸が目覚めます。すると、副交感神経が働かなくなるのを防ぎ、バランスを整えられます。

次に、窓を開けること。1日のはじめに窓を開け、自然の光を浴びることで、自律神経が活発になります。そのあと、伸びをして深呼吸をするとさらに効果的です。体内時計を合わせるためにも、毎朝、同じ時間に起きるようにしたいものです。

最後に、朝食に発酵食品や食物繊維を摂ること。

「免疫力」とは病気から身を守る力。健康を保つために、朝のちょっとした習慣を身につけませんか？

免疫力アップのためには、1日3回、食事を摂ることが大切です。とくに朝食がポイントで、本格的な活動をはじめる前に食べることで、副交感神経が働きます。朝食におすすめなのは発酵食品と食物繊維。納豆や漬物、みそ、チーズ、ヨーグルト、野菜やきのこなど。食欲がなければ、みそ汁を飲むだけでもいいでしょう。加えて、オリーブオイルやアマニオイルなど、良質なオイルを大さじ1～2程度摂るとベストです。



ちょっと贅沢にアウトドアしてみませんか？ 「親子でグランピング」

要で、手ぶらでOKという点。また、シャワーや冷暖房、トイレといった設備が整っていること。テントの中にはベッドや洗面所、テーブルなどもあり、食事も準備されているところが多いようです。キャンプ気分ですぐに、ホテルに泊まる感覚で利用できるというわけです。ただし、その分、一般的なキャンプよりコストは高くなります。グランピング人気は年々高まっていて、工夫を凝らした施設があちこちに登場しています。たとえば、温泉つき、ペットOK、農業の収穫体験ができる、

Let's 子育て！

グランピングは、「グラマラス（優雅な）」と「キャンピング」をミックスした造語。日本では2015年ごろから普及しているレジャーです。魅力は大きく2つ。まず、テントなどのキャンプ道具が不

レジャースポットが近くにあるなど。ほかに、テントではなくトレーラーハウスやツリーハウスに泊まることのできる施設もあります。海沿いに作られた施設、ビルの屋上に作られた都市型施設など、ユニークなものも見つかります。

家族でグランピングを楽しむなら、豊かな自然の中で過ごしたいものです。昼間は森の中を散策したり、夜は星空を眺めたり。メインイベントのアウトドアで食べるごはんは、家族みんなの思い出になるでしょう。

まずは近くのグランピング施設を調べるところから始めてみませんか。





ビタミン☆レシビ



蒸し魚のあんかけ 香味野菜のせ

淡泊な味でどんな料理にも合うメカジキ。切り身で売られていて、肉のように手軽に調理できるのが魅力です。栄養的にはタンパク質とミネラルを豊富に含んでいます。脂質も含んでいて、1切れ 200g で約 282 キロカロリーと高

めですが、メカジキの脂質は良質で、食べても脂肪になりにくいのが特徴です。青魚ではありませんがDHAを多く含み、認知症予防にひと役買ってくれるほか、コレステロールや中性脂肪を減らす働きもしてくれます。

- 1 メカジキの両面に塩、こしょうをふり、15分ほどおいて、余分な水分を拭く。



- 2 耐熱皿にメカジキをのせて酒をふり、強火にした蒸し器で12～13分蒸す。



- 3 セロリは筋をとって4～5cm長さのせん切り、パプリカもせん切りにする。



- 4 白髪ネギとセロリを氷水に入れて10～15分おき、水気を切る。



- 5 鍋に水と白だしを入れて温め、同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。



- 6 ②に⑤をかけて④とパプリカ、根を切り落とした貝割れ菜をのせる。



出来上がり！

材 料 (2人分)

メカジキ (切り身) …… 2切れ
セロリ …………… 1/2本
パプリカ …………… 1/2個
白髪ネギ …………… 1/2本分
貝割れ菜 …………… 1/2パック
塩 …………… 適量
こしょう …………… 適量
酒 …………… 大さじ3
水 …………… 1/2カップ
白だし …………… 大さじ2
片栗粉 …………… 大さじ1・1/2

ダイゼン 近藤の徒然日記

今月は、いろんなものが高騰している中で、「生涯ローン」と言われている光熱費について書きたいと思います。皆さんもご存じかと思いますが十一月からオール電化の住宅の燃料調整額上限の撤廃が発表されました。何のことがわかりにくいですが、この決定は電力会社は苦渋の決断だと思っています。月に3000円前後上がるそうです。

上限が廃止されると、オール電化の優位性は全くなくなってしまふことになります。もともとの始まりは、原発の発電の出力が昼と夜で調整できないので昼の需要で発電すると夜余った電気を捨てなければいけないので、捨てる電気を安くしてどうにか電気を使ってもらうために、深夜電力で給湯できるエコキュートが推進されました。原発が稼働していた時は確かに光熱費も安かったのですが、福島事故から全国の原発が止まって、その分を火力発電で補わなければならなくなって、電気の単価が上がりはじめ、今回の原油高で追い打ちをかけて更なる高騰している状況です。福島の原発以来、かなりの減収になっているので、それをこれから穴埋めするようになるので、まだまだ光熱費の上昇は避けられないと思います。このような中、これからどうやって生活を守っていけばいいかなのですが、光熱費をなるべく使わず快適に過ごせる住宅を検討する。

自分の使う電気は自分で作る。この二つが可能になれば、光熱費が上がっても影響をほぼ受ず家計を守れると思います。イギリスでは80%の値上がり率だそうなので決して他人事でない時代だと思えます。車を購入するときには、燃費を気にして購入されるように住宅も燃費を考えて検討されるのもどうでしょうか？

近藤 正人

家作りお悩み相談室

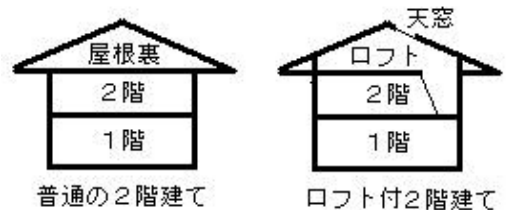


Q ロフトや小屋裏収納を作りろうか、検討しています。メリット、デメリットを教えてください。

A ロフトは空間に変化をつけ、デザインの的にもおもしろいスペースにすることができます。とくに趣味や子どものスペースとして使うとワクワク感が広がります。また、小屋裏収納は、狭い家の中で有効に収納を確保できるのがメリットです。

一方、ロフトや小屋裏収納は屋根裏となる部分に作られることが多いため、外気の影響を受けやすいといったデメリットがあります。そのため、収納するものも限定されてしまいます。カビが生えたり、高温または低温になりすぎたりする場合があります。また、昇り降りにハシゴを使うことになるので、荷物を持っていると転倒しないか心配です。

ただ、断熱材やロフト、小屋裏収納の設置位置により気温変化を軽減したり、安全なハシゴを工夫できたりする場合があります。設計段階で相談してみてください。



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！
来月もよろしくお願いします！



温故知新

昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

みんなのくつろぎの場だった
「銭湯」

昭和30～40年代には、都市部の人口が大幅に増えたことにより、内風呂のない家やアパートが一気に多くなり、銭湯もあちこちにありました。実際、昭和40年には全国で約2万軒を超える銭湯があったとされています。寺社風と言うのでしょうか、瓦葺きの立派な屋根の銭湯が見られ、大きな屋根と小さな屋根と、屋根が2つあるところも少なくありませんでした。

「湯」や「ゆ」と染め抜かれたのれんをくぐると、男女別の入り口に分かれていました。下駄箱に履き物を入れ、番台で料金を払えば、あとは風呂を楽しむだけ。



料金は昭和40年で大人28円だったようです。番台ではミニ石けんや、小さな容器に入ったシャンプーやリンスを買うこともできましたね。

脱衣所には籐のかごが置いてあり、衣類を脱いだら入れます。風呂場に入ったら、風呂桶を持って湯が出る蛇口の前に座り、体を洗います。銭湯の風呂桶で有名なのは「ケロリン」の桶。目が覚めるような黄色の桶で、底に「ケロリン」の赤い文字が印刷されていました。ちなみに、ケロリンは内外製薬の鎮痛薬で、現在も売られているロングセラー商品です。

体を洗ったら、いよいよ湯船に浸かります。銭湯によっては富士山などの壁絵があり、気持ちいいなと思いながら眺めたものです。

風呂から上がった後、濡いたのどを潤したいもの。扇風機にあたりながら、コーヒー牛乳やフルーツ牛乳を飲んだものです。右手にピンを持って、左手は腰にあてて！ 同じくピンに入ったドリンク、「パレード」のミルクコーヒー味もさっぱりしておいしかった。今でも「パレード ミルクコーヒー」は、缶入りで販売されているようです。根強いファンがいるのでしょう。

少なくなりましたが、今でも銭湯は残っています。昭和を感じに訪れてみませんか。