

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2023.Dec.

12月のビタミン

医師の本間真二郎さんは、栃木県那須烏山市で自然に沿った暮らしを楽しんでいます。本間さんが提唱しているのが、「めぐりをよくする暮らし」。絶えず流れ続ける川がきれいのように、体内が循環していれば、健康を保てます。病気を寄せつけることはありません。

めぐりをよくするためのポイントは6つあります。体を適度に動かして、血の流れをスムーズにする。水分を十分にとって体内の水分をめぐらせる。添加物や化学調味料などの不自然なものを摂取しない。いろいろな種類のものを食べる。腸内細菌を活発にする。最後に、心の中のめぐりもポイント。感情をため込まずに外に出し、気の滞りをなくすことです。

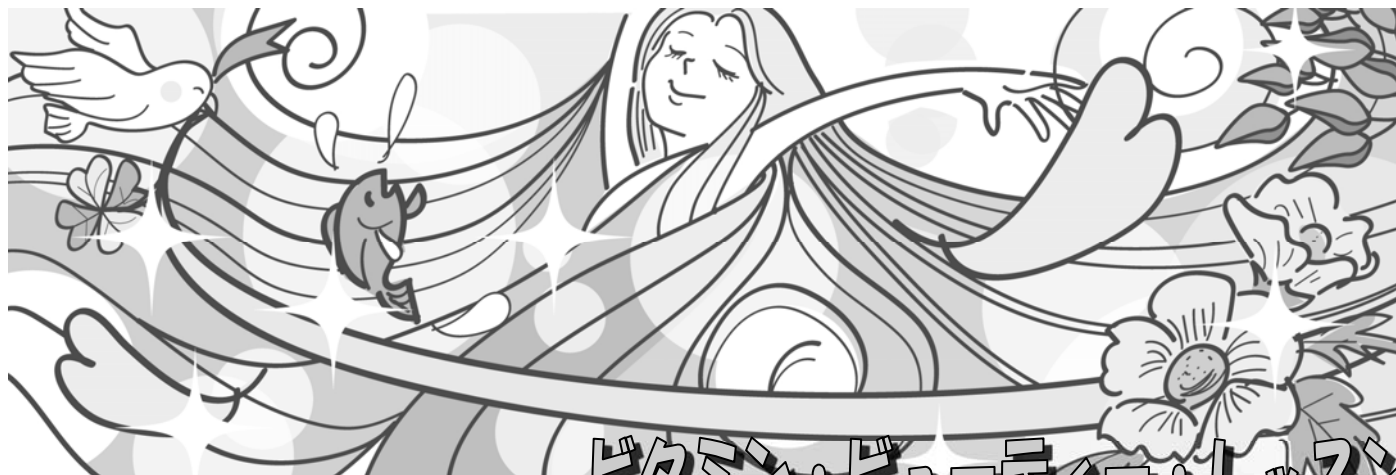
実際、本間さんが食べているのは、畑で収穫した野菜や自家製の発酵食品。野菜は旬のものを食べ、栄養をしっかりとります。発酵食品はみそやしょうゆ麹、塩麹などの調味料をはじめ、豆乳ヨーグルト、納豆、梅干し

体と心を健やかに保つ！ 「めぐりをよくする暮らし」

など、すべて手作り。納豆は大豆 250g を水に半日ほど浸し、圧力鍋で 20 分くらい蒸します。大豆が熱いうちに納豆 1 パックを加えて混ぜ、清潔な保存容器に入れてキッチンペーパーを巻いたフタをかぶせます。40 度に保温した発泡スチロールの中に入れて 1 日ほどおき、冷蔵庫で半日以上おいて熟成させれば完成です。

さて、「めぐらせる」という点では、サプリメントは適しません。手軽に栄養素を補えますが、サプリメントでは腸内細菌が育つことはありません。また、サプリメントを摂っているからと、腸内細菌によくない食生活をしていては、体の中のめぐりはよくなりません。

めぐりは体の中のことだけではありません。人間を含む動物、植物、微生物と、いろいろな生物がおたがいを生かし合って、めぐっています。たとえば、食べ物をはじめ、着るもの、道具など、暮らしに必要なものを自給できれば、すべてを循環させることができます。



ビタミン・ビューティー・レッスン

少しずつでも毎日続けたい 「血流をスムーズにする体操」

血流が悪くなると、疲れやすくなったり、肌荒れが起こったり、冷えに悩まされたりと、不調が現れます。とくに年を重ねると毛細血管が減少し、筋肉が減ることによって血流が悪くなります。また、血液がドロドロになると血管の壁が厚くなり、血流がスムーズでなくなります。血流をよくするには食事と睡眠、適度な運動が必要です。とくに運動がポイントで、少しずつでもいいので毎日続けることが大切。血管に刺激を与えて活性化し、また、筋肉量の減少を抑えられます。

具体的な体操を紹介しましょう。まず、「かかとの上げ下げ」。両足を肩幅に開いて腰に手をあて、かかとをゆっくり30秒～1分間、上げ下げします。次に、「その場で行進」。ひじを伸ばしたまま大きく振

運動することで血管を刺激し、血行をよくしましょう。短時間でいいので、毎日続けることが大切です。

り、太ももが床と平行になるくらい上げて、その場で1分程度行進します。ほかに、寝る前や朝起きたときにおすすめの体操もあります。「布団でバンザイ」は、仰向けになった状態で、両手を斜め上に大きく伸ばすだけ。気持ちいいと感じるところで止めて、1分間伸ばし続けます。もうひとつ、「滝のポーズ」は仰向けに寝て、両足を直角に上げます。このとき、両腕は力を抜いてリラックス。1分間キープしましょう。



姿勢が悪いのは体が硬いから？ 「子どもストレッチ」

姿勢が悪い、集中力がない、運動が苦手など、子どもの悩みが増えています。実は、「これらは」体が硬い「ことと関係しています。」
たとえば、タブレットやゲーム機などで遊んでいる子どもを見てみると、首を丸めて視線を下げ、猫背の姿勢が多いようです。しかも、ずっと同じ姿勢でいるので、体が硬くなってしまっているのです。すると、肺が圧迫されて呼吸が浅くなりがちに。酸素が脳に行かず、集中力がなくなります。また、体が硬いと思うように動かせず、運動が苦手になります。苦手だと運動せず、ますます体が硬くなり、結果、体力まで低下してしまいます。



これらのスパイラルから抜け出すためには、柔軟性がポイントです。そのために有効なのがストレッチです。簡単なものを紹介します。

回旋も行いましょう。足を肩幅より広めに開いて立ち、ひじを軽く曲げて上げ、床と水平になるようにします。左右に体をひねりましょう。

Let's 子育て!

姿勢が悪い、集中力がない、運動が苦手など、子どもの悩みが増えています。実は、「これらは」体が硬い「ことと関係しています。」
たとえば、タブレットやゲーム機などで遊んでいる子どもを見てみると、首を丸めて視線を下げ、猫背の姿勢が多いようです。しかも、ずっと同じ姿勢でいるので、体が硬くなってしまっているのです。すると、肺が圧迫されて呼吸が浅くなりがちに。酸素が脳に行かず、集中力がなくなります。また、体が硬いと思うように動かせず、運動が苦手になります。苦手だと運動せず、ますます体が硬くなり、結果、体力まで低下してしまいます。

紹介しましょう。前屈と後屈から。足を肩幅に開いて立ち、上体を前に倒します。起き上がったから両手を腰に添え、骨盤を前に押し出します。そのあと、上体をやや後ろに倒しましょう。このとき、天井を見上げるようにするのがポイントです。

次に側屈。足を肩幅より広めに開いて立ち、片手を腰にあて、もう片方の腕を上にはやし、体を横に倒しましょう。反対側も同様に行います。



ビタミン☆レシピ



レバーの赤ワイン煮

鶏レバーはタンパク質が豊富で糖質が低め。ダイエット中におすすめの食材です。栄養的にもすぐれ、「貧血にはレバー」といわれるほど、鉄がたっぷり含まれています。また、皮膚や粘膜を健やかに保つ亜鉛、エネルギー代謝に関係

するビタミンB群が豊富な点も見逃せません。とくにビタミンB1は不足しがちで、糖質やアルコールを摂ったときは多く必要です。ほかに、視力の維持に欠かせないビタミンAも含まれています。

1 レバーは洗って水気をきり、ニンニクはつぶす。



2 小鍋にニンニク、セロリ、玉ネギ、ローリエ、**A**を入れ、沸騰させる。



3 レバーを加え、再び煮立ったら弱火にしてアクをとる。落としぶタをして約20分煮、火を止めてそのまま冷ます。



4 汁気をきって食べやすく切り、器に盛りつける。



材料(4人分)

鶏レバー	150g
ニンニク	1かけ
セロリ(薄切り)	20g
玉ネギ(薄切り)	30g
ローリエ	1枚
赤ワイン	1/4カップ
しょうゆ	1/4カップ
水	1/2カップ



出来上がり!

ダイゼン 近藤の徒然日記

今年もあと少し、年末に向けて何かと忙しくなってきました。皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

11月の末に、寒気が入っている中、青森のむつ市に本土最北端のパッシブハウスを見学に行ってきました。沢山の住宅を見学させていただきましたが、どの住宅も似たり寄ったりで興味のあるものは、ほとんどないのですが、久々に度肝を抜かれました。世の中には、努力されて素晴らしい物づくりをされている人がいると久々に感心して、かなり感化されて帰ってきました。お伺いした時は、積雪30センチで気温がマイナス10℃でした。まだ、この冬に暖房は一回も使っていないのですが、室温は22℃もあり、とても暖かかったです。

ほとんどの家は、ごんやり書いている日が多く、日射を15分取得するだけですが、夜は暖房がいらなくらいの高断熱の性能の住宅でした。徳島では日射取得の量が冬でもとても多くラッキーな土地柄で、室内が暑すぎてオーバーヒートを起こすので外部ブラインドを閉めて日射を遮っていたのですが、青森の工務店の考え方は違っていました。日射取得は出来る限り取得すると、壁、床、基礎などに蓄熱することができ、その蓄熱した熱を夜間に放熱すると省エネになるこの考え方でした。

オーバーヒートして暑くてたまらない場合はどうするの？と疑問が湧きますが、答えは窓を開けて対応することでした。日射の少ない寒冷地ならはのわずかな熱を有効に使うその考え方が、パッシブハウスならはで素晴らしい考え方だと思いました。南国の徳島で当たり前の日射をもっと有効に使わなければもったいないと思いました。

まだ、やり残していることがあると思ったので、改善することについてワクワクしています。来年も、元気に頑張りますのでよろしくお願ひします。

家作りお悩み相談室

Q 家の内装に無垢の木を多く使おうと思っています。木材の塗装はどのようなものを選ぶのがよいでしょう？

A 無垢の木は空中の水分を吸ったり吐き出したり、まるで呼吸をしているような働きをしてくれます。この働きを十分生かすには、皮膜を作らずやさしく浸透する、自然素材の塗料を選ぶといいでしょう。

ヒマワリ油やエゴマ油、亜麻仁油などの植物オイルを使った「オイル塗装」は、オイルを木材の表面から内部に浸透させる仕上げです。表面に硬い膜を作らないので、木本来の質感を生かすことができます。

一方、「ワックス塗装」なら、ミツバチの巣から抽出する蜜蝋をはじめ、カルナバ椰子の葉の裏から採取するカルナバ蝋、トウダイグサ科の植物から採取するキャンデリラ蝋などがあります。木材の種類によって相性があります。どの塗装がよいか工務店や建築家などに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ノベーションするのも得意です。)

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

超ロングセラーが勢揃い！
「昭和の甘～い飴」

おいしいスイーツがあふれている現在、飴を食べる機会が少なくなったという人は少なくないでしょう。昭和の時代は飴が今よりも身近でした。懐かしい飴の代表といえば、サクマ製菓の「いちごみるく」。名前の通り、イチゴとミルク味の飴で、1970年に誕生したロングセラー商品です。「まあるくて、ちっちゃくて、さんかくだ！」というキャッチフレーズを覚えている人も多いのでは？ しばらく経っているとサクサクした食感に変わり、ガリガリッとかなだものです。イチゴ柄の包装紙がかわいくて、飴を楽しみながら、小さな鶴を折ったりもしました。

「黄金糖」も超ロングセラーですね。なんと1919年に販売を開始しました。砂糖と水だけで作られた飴で、素朴な味で見た目もシンプル。先のない円錐形のような、独特の形が目印です。

一方、明治製菓の「チェルシー」は、リッチな味わいとファンシーな包装が魅力でした。袋に入っているのが一般的だった飴ですが、小さな

箱入りというのがおしゃれで、バッグの中に忍ばせていたものです。1971年の発売当初、味は2種類。定番のバタースカッチとちょっぴり酸っぱいヨーグルトスカッチ。数年後にはコーヒースカッチも登場し、どれにするか迷うのが楽しかった記憶があります。

そして、1951年発売の定番、不二家の「ミルキー」。「ミルキーはママの味♪」というキャッチフレーズがメロディとともに蘇るのでは？ 母の愛情をイメージさせるソフトな味で、母乳を連想する菓子にこだわって作られました。練乳の自然な味わいで、無香料で無着色。パッケージに描かれたペコちゃんがチャームポイントです。飴を包む紙にも花柄のペコちゃんが描かれていますね。小粒だから、ついつい1個2個と口に入れていました。

多少の変化はあるものの、ロングセラーの飴たちは現在でも昔のままの味。口に入れば、懐かしい思い出に浸れるはずですよ。

