

あなたの人生応援隊！

# ビタミン☆ボックス

2023.Feb.

## 2月のビタミン

### 「食品ロス問題」、私たちに 何ができるかを考えてみませんか？

日本国内の食品ロスは年間で522万トンに及び、世界で飢餓に苦しむ人々に支援する年間の食料の1.2倍にもあたります。しかも、廃棄する食品を運んで焼却するには、かなりの額のお金が必要。環境のためにも、社会のためにも、このままでよくないのははっきりしています。なお、522万トンのうちの53%が事業系の食品ロスで、残りが家庭から出るものとされています。

そもそも、事業系の食品ロスとはどういうものでしょう。「3分の1ルール」と言って、賞味期限を3つに分け、その境界を納品期限、販売期限としているものがあります。たとえば、賞味期限が6カ月の商品なら、製造してから2カ月以内に小売店に納品しなければなりません。また、製造から4カ月を過ぎると、売り場から撤去しなければならぬのです。賞味期限はまだまだ先なのに廃棄せざるを得ないのが現状なのです。

では、食品ロスを削減するために私たちができること

とは何でしょう？ まず、店で商品を買うときは手前からとること。同じ値段ならと、つい賞味期限が長いものを棚の奥からとることはありませんか？ こんな行動が食品ロスにつながります。それに、賞味期限はたいていメーカー側が余裕を持って設定しています。味見をして異常がなければ食べるのに問題はないはず。消費期限についても、期限内であれば問題ないので、手前からとりましょう。

また、買いすぎた食品の賞味期限が迫っているけれど使いきれないときは、フードバンクやフードドライブに寄付するのも一案です。たとえばファミリーマートでは、家庭で使いきれない食品を店舗に持っていけば、支援が必要な人に届けてくれるしくみを作っています。ただし、店舗は一部に限られ、「ファミマフードドライブ」というロゴマークが入った箱がある店だけ。HPで実施している店舗を見つけることができます。



# 3分間の井戸端講座

## 38~40℃の湯に10~15分間！ 「正しい入浴法」

疲れをとり、血行をよくする入浴法には基本的なポイントが5つあります。まず、湯の温度は38~40℃がベスト。暑い時期なら38℃くらい、寒い時期でも40℃を上限に。次に、肩までつかる全身浴で。水圧と浮力が作用し、体の隅々まで血の巡りをよくします。最初かけ湯をしてから入浴するのもポイントです。そして、つかる時間は10~15分を目安に。体が芯からしっかり温まり、また、負担をかけない時間です。汗が流れ出るほどの長時間の入浴や高温の入浴は、のぼせてしまうこともあるので注意しましょう。

入浴剤を使うのも効果的です。血流を促進させる働きのある硫酸ナトリウムが配合された入浴剤や、泡が出る炭酸入浴剤などがおすすめです。お気に

毎日入浴することで要介護リスクが29%も減るという調査結果があります。正しい入浴法を確認しましょう。

入りの香りがついたものなら、リラックス効果もアップします。最後に、入浴後はタオルで素早く水分を拭きとり、体が冷めないようにすぐに肌着をつけます。

疲れがとれないときは、「温冷交代浴」もおすすめです。最初かけ湯をしたあと、40℃の湯に3分間浸かります。そのあと、湯船から出て30℃の湯を手と足先に30秒かけます。これを3セット繰り返したら、最後に湯に浸かって上がります。



## お気に入りの一冊を探しませんか？ 「絵本をもっと楽しもう」

『ぼけた君』(若田明子文・絵)は、子どもたちの大好きなお化けがモチーフ。食べたものではけたくんの着ているものが変わっていくのがユニークです。『やいなかっしゅ』(西村繁男作)は、上野発金沢行き夜行列車の車内の様子が描かれた絵

本。子どもだけでなく、大人も楽しめるのが絵本の魅力。親子で一緒に楽しみませんか。同じ箇所を何度も読んだり、読むスピードを自由に替えたり、自分流に解釈したりできるのも絵本のメリットです。おすすめの絵本を紹介しましょう。



『ペンギんたいそう』(齋藤槇作)は、背景が黄色1色でシンプルなデザイン。かわいらしいペンギンが体操を指導してくれます。文字が少なく、絵もシンプルで情報量が多くないので、本好きではない子どもでも受け入れやすいでしょう。紹介したのはほんの一例です。図書館や書店に行くと、子どもと一緒に気に入りの一冊を見つけてくれるのもおすすめです。

## Let's 子育て!



# ビタミン☆レシピ

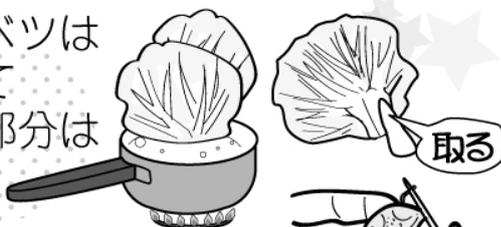


## エビと玉ネギのキャベツ包み

身近な野菜であるキャベツは生でも、炒めたり煮たりしてもおいしい野菜。栄養的にはビタミンUが豊富な点が挙げられます。ビタミンUは「キャベジン」とも呼ばれる成分で、胃や腸の粘膜を強くし、荒れた胃壁を修復します。胃

酸の分泌を調整する効果も期待でき、胃や腸の不調によく効きます。キャベツ 100g あたりに 43mg と、カルシウムが豊富な点も見逃せません。ほかに、皮膚や粘膜を丈夫にするビタミンC、塩分を排出するカリウムも豊富です。

**1** キャベツはゆでて芯の部分はとる。



**2** エビは背ワタをとって包丁で細かくたたき、玉ネギはみじん切りにする。ボールに入れて塩、こしょうをふり、混ぜ合わせる。



### 材料(4人分)

|           |       |        |
|-----------|-------|--------|
| キャベツ      | ..... | 8枚     |
| むきエビ      | ..... | 120g   |
| 玉ネギ       | ..... | 1/2個   |
| 塩         | ..... | 小さじ1/2 |
| こしょう      | ..... | 少々     |
| バター       | ..... | 大さじ2   |
| しょうゆ      | ..... | 小さじ2   |
| A [ 固形スープ | ..... | 1/2個   |
| 水         | ..... | 1/2カップ |

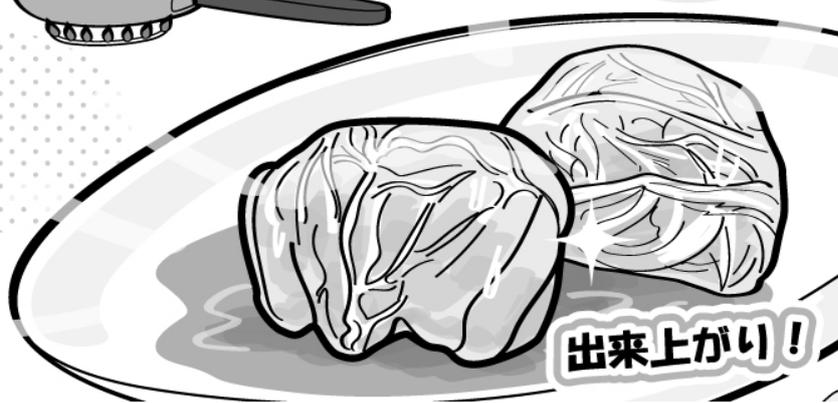
**3** キャベツ1枚で**2**の8分の1量を包み、8個作る。



**4** フライパンにバターを溶かして**3**を入れて焼き色をつけ、Aを加えて4~5分煮る。A



**5** キャベツ包みを器に盛り、煮汁にしょうゆを加えて混ぜ、かける。



出来上がり!

ダイゼン 近藤の徒然日記

少しずつ、暖かくなってきて、着実に春が近づいてきていますね。モデルハウスには、毎年来てくれるメジロが来てくれて癒されています。

今回は、高騰している電気代のお話を書きたいと思っています。今まで建築費のことばかり気にするのではなく、光熱費を削減することも考えましよう。コンコンとお伝えさせて頂いてきたのですが、残念ながら予想より早く電気代が高騰しています。ニュースを見ていたら大体次にどんな状況になるか大体わかるのですが、東京の新築住宅は全棟太陽光設置の義務みたいなニュースを見たとき、近々光熱費が上がってくる想定なんだと感じていました。まさにそんな風になってきました。

これからどう動くか難しいですが、電気代を安くするためには、原子力発電所を稼働させなくては、みたいな世論誘導がされるのではと思っています。

僕的には、いちいち世界の動きに家計を脅かされるのはなるべく避けて頂きたいと思っています。

その為に、最低太陽光は設置して頂きたいと思います。毎月仮に25000円電気代がいったとしましたら年間300000円、10年で300万円、30年で900万円です。設置費用が200万円です。これで、ほぼ電気をまかなえてしまうのですから、付けない選択はないと思います。蓄電池を付けても長い目で見れば十分元は取れるはずですよ。

太陽光を設置できる方は、戸建て住宅の方だけです。分譲マンションや賃貸の方は請求通り支払いをしなければなりません。

建築費と光熱費を考えたうえで家づくりを検討して頂けたら家計を守るんじゃないかと思えます。今月もよろしくお願ひします。

## 家作りお悩み相談室



**Q** 「イングリッシュガーデン」とは、どのような庭ですか？  
庭作りのポイントも教えてください。

**A** 見て楽しむだけでなく、花に触れながら、花がらつみ、切り戻しなどの世話を楽しむのがイングリッシュガーデンです。作られた様式美ではなく、岩や石などを用い、自然で素朴な形で植物を楽しむのも特徴のひとつと言えます。純和風以外なら、どんな建物にもじっくりくる庭になるでしょう。

イングリッシュガーデンでは、色彩のとり合わせも重要です。可憐な草花やバラを用い、色彩バランスを計算して美しい庭を作っていきます。

ただし、植物の性質や色を考え、思い通りの庭を作り上げるのには、数年はかかります。また、バラは手のかかる植物なので、初心者は育てやすい丈夫な品種を選びましょう。庭作りや植物を育てる過程を楽しむのも、イングリッシュガーデンの特徴です。



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

東京・銀座を歩いて探そう！  
「昭和レトロな建物」

東京・銀座には歴史的な建物がいくつも残されていて、眺めながら散策するだけで楽しめます。まず、銀座のシンボルとも言えるのが「和光」の時計塔。1932年に造られた建物で、「SEIKO」の文字とともに今も動き続ける時計が魅力。窓につけられた唐草模様の飾りもレトロです。

次に、1880年に作られ、2004年にリニューアルされた「交詢ビル」。石造りの正面玄関は1929年に再建されたときのまま残され、貫禄があります。現在、建物内には「バーニーズニューヨーク銀座店」をはじめ、レストランやエステサロンなどが入っています。

地下鉄銀座1丁目駅から歩いてすぐのところにある、「銀座奥野ビル」も忘れてはいけません。1932年に建てられた、当時は最先端の高級ア

パートでした。趣のある外観のほか、目を引くのが手動のエレベーター。エレベーターの上には階数の表示がついていて、歴史を感じさせます。部屋は全部で70室あり、現在はギャラリーやアンティークショップなどが入っています。ギャラリーを覗きつつ、建物も堪能できます。

銀座2丁目の「ヨネイビル」も必見の建築物。株式会社ヨネイは建築機械や工業資材を扱う商社で、その本社ビル。1930年に造られ、アーチ型の窓枠など、中世ヨーロッパを思わせるような外観です。ビルの1階には洋菓子店の「アンリ・シャルパンティエ」が入店しています。

散策のついでに立ち寄りたいのが、昭和レトロな喫茶店。おすすめは銀座8丁目に店を構える「カフェパウリスタ」。1911年創業の老舗で、芥川龍之介や谷崎潤一郎、与謝野晶子、森鷗

外など、数々の著名人が通ったことでも知られています。店内は革張りのイスにシャンデリアと、ノスタルジックな内装。ロゴ入りのコーヒーカップもレトロです。

