

あなたの人生応援隊！

# ビタミン☆ボックス

2023.Jun.

## 6月のビタミン

## 4つの効果を意識して 「観葉植物」をインテリアにとり入れる

グリーンプランナーの森田紗都姫さんによると、自分の目的やライフスタイルに合った観葉植物を選ぶことが大切だとか。何となく買った観葉植物だと世話を怠りがちで、結果、枯らしてしまうことにもなりかねません。とり入れる目的や暮らし方を意識してじっくり選べば、育てるモチベーションもアップします。

さて、観葉植物がもたらす効果はおもに4つあります。それぞれ、おすすめの種類の観葉植物と一緒に紹介しましょう。まず、リラックス効果。植物から「フィトンチッド」と呼ばれる香り成分が放出され、香りがかぐことでリラックス効果が期待できます。実際、血圧を正常にしたり、眼精疲労を防いだりするという実験結果も発表されています。見ているだけで癒される、ペペロニアやベンジャミンパロックなどがおすすめです。

次に、空気をきれいにする効果。植物の葉には気孔があり、ウイルスやハウスダストなどの有害物質を吸収・

分解してくれます。結果、空気がきれいになるのです。サンスベリアやポトス、ドラセナなどが空気をきれいにする働きが強く、おすすめです。

そして、インテリアアイテムとしての効果。観葉植物を置くだけで、部屋がくつろぎの空間になります。また、観葉植物のために光があたるようにしたり、風通しをよくしたりすることで、人にとっても快適な空間にすることができます。具体的な種類としては、大きなサイズのエバーフレッシュやウンベラータがおすすめで、小さいものよりも育てやすいのもメリットです。

最後に、生産性や創造性をアップする効果。緑がある空間で作業すると、生産性が6%、創造性が15%アップするという実験結果があります。緑が気分を落ち着かせ、作業に集中させてくれるのです。この目的なら、ポリシャスやケンチャヤシ、コルジリネ・ストリクタといった葉形がシャープな種類を選びましょう。



ビタミン・ビューティー・リラックス

## 一日を気持ちよく過ごすために 「朝の呼吸と目覚めのヨガ」

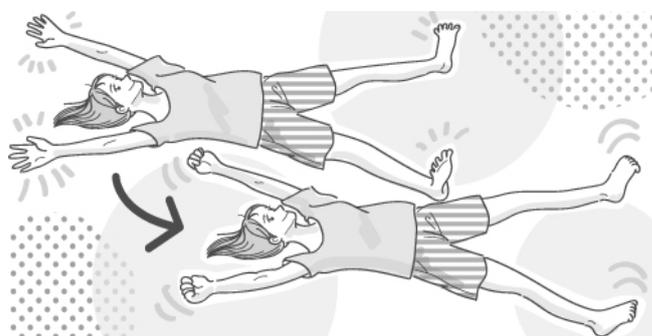
脳科学によると、人間は本来、エネルギーを消費しないよう怠惰に過ごすようにできています。つまり、朝、いつまでも布団の中でだらだらしていたいと思えるのは自然なこと。とは言っても動き出さないといけないので、体に「起きるよ」という合図を送ります。そのための方法が呼吸であり、ヨガなのです。

具体的に紹介しましょう。まず、呼吸から。短時間で構いません。鼻から息を吸ったり吐いたりすることで、ヨガのウォーミングアップになります。自分の体に意識を向けながら、胸またはおなかに手をあて、ゆっくり鼻呼吸しましょう。なでたり、軽くたたいたりしながら呼吸するのもいいでしょう。そして、「今日を最高の日にする」など、自分を奮い立たせ

朝、すっきり目覚めることで1日を気分よく過ごせます。毎日の習慣にすれば、体の不調ともサヨナラです。

たりして、ポジティブなことを考えます。

簡単なヨガのポーズも紹介します。「ヒトデのポーズ」です。仰向けになって両腕を頭の上で広げ、両脚も広げて、大の字になります。そのあと、手足の指を大きく開いて伸ばしましょう。そして、息を吐きながら、手足の指をギュッと握り、おなかに力を入れます。この流れを3～5回、繰り返しましょう。



## 子どもと一緒に作ろう！ 「アイデアおにぎり」

インスタグラムでアイデアおにぎりを披露する「まほ」さんのアイデアレシピも紹介します（すべておにぎり2個分）。「悪魔のおにぎり」はご飯茶碗1杯に揚げ玉大さじ2、青のり小さじ1、めんつゆ大さじ1を混ぜ

でき、冷凍保存もできるのがおにぎりのメリット。楽しい発想で、アイデアおにぎりを親子で作りませんか？ 佃煮やキンピラごぼう、ひじきの煮物、卵焼きなど、冷蔵庫にある惣菜を小さく切ってご飯に混ぜ合わせて握るだけで、簡単においしいおにぎりになります。

て握ります。「韓国風おにぎり」はご飯茶碗1杯に刻んだキムチ30g、ちぎった韓国のり適量、小口切りのネギ大さじ2、鶏がらスープの素小さじ2分の1、ごま油小さじ1を混ぜて握ります。「和風ツナおにぎり」はご飯茶碗1杯にツナ缶2分の1、塩昆布大さじ2、小口切りのネギ大さじ2を混ぜて握ります。「梅と味のりおにぎり」はご飯茶碗1杯に刻んだ梅干し2個分、ちぎった味のり5枚分、白いりごま大さじ1、顆粒だしの素小さじ2分の1を混ぜて握ります。



## Let's 子育て！



# ビタミン☆レシピ

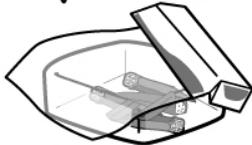


## オクラと鶏ささみの梅あえ

オクラにある独特のネバネバ成分はガラクトタンやアラバン、ペクチンなどの食物繊維。なかでもペクチンは腸の働きをよくし、便秘や下痢を予防します。大腸がんのリスクを減らす作

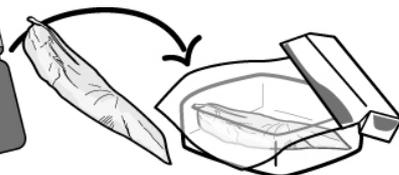
用も期待できます。ほかに、コレステロールを排出する働きもあります。また、βカロテンが豊富なのもオクラの魅力です。視力や粘膜を健やかに保ち、髪や皮膚を強くします。のどや肺

- 1** オクラはガクを切り落として長さを3等分に切る。耐熱容器に入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで3等分1分加熱する。

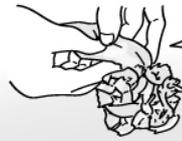


1分加熱

- 2** 耐熱容器に鶏ささみと酒を入れ、ラップをかけて600Wの電子レンジで2分加熱する。粗熱がとれたら、手でさく。



2分加熱



手でさく

- 3** ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、オクラと鶏ささみを加えてあえる。



Aの調味料



- 4** 器に盛り、白いりごまをかける。

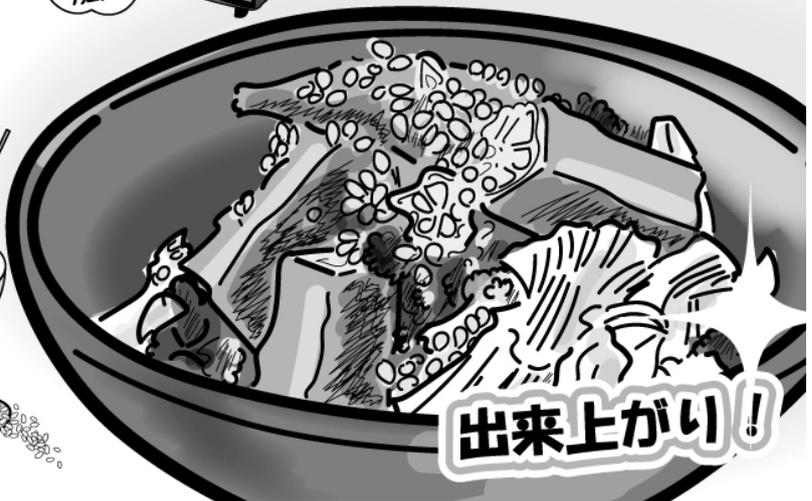
4

器に盛り、白いりごまをかける。



### 材料 (2人分)

オクラ	6本
鶏ささみ	1本
酒	大さじ1
梅肉	大さじ1
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1
砂糖	小さじ1
カツオ節	3g
白いりごま	適量



出来上がり!

## ダイゼン社長の徒然日記

住宅の価格について、今月は書きたいと思いません。だいぶ値上がりのニューズは少なくありませんが、まだ値上がりするものもあるようです。

合板や木材等、値下がりしているものもあります。

わかる人はわかっているのですが、今の住宅業界の景気がわかるのが、合板の価格です。

合板は、石油と一緒に供給を操作することで価格が決まっています。売れているときは、生産を調整し品薄にして値を上げて、売れなくなると生産を減らして価格を維持しようとしています。

現在の状態は、高く上げすぎて売れなくなり、価格を維持するところか、じりじり下がってきています。合板は、ほとんどの住宅で使われていますので、価格が下がってきているということは住宅業界が冷え込んできている証拠だと考えているのです。

大きいビルダーは、こぞって建売を建てています。これはどういう状態かというと、仕入れや大工さん等に年間これだけだから、金額をこれだけにしてとり決めていて、お客さんがいないからと止められないのです。この状態はすぐに改善するのならいいですが、なかなか改善しそうにないので悪い方向に向かっている感じがします。しかし、建売を安く購入したい方は、なかなか売れずに値下がりする可能性があるのです、買い時がやってくると思いません。

当社は、お客様の生活をお守りする為に、目先ではなく、長い目で費用の少ない住宅をこれからも提供していきたいと思っています。もし、合板が以前くらいに下がってきたら買えるだけ買っていただきます。(笑) 今月せめてこのくらい願っています。

# 家作りお悩み相談室



**Q** 将来に備えてバリアフリー住宅について知りたい。  
バリアフリーの家を作るポイントを教えてください。

**A** 手すりを設置したり段差をなくしたり、廊下や開口部を広くとったりした家を「バリアフリー住宅」と言います。車椅子や松葉杖でも自由に動き回ることができ、年をとっても安心して暮らすことができるため、前もって準備したいと思う人も多いでしょう。

ただ、手すりをとりつけるにしても、その位置は手すりが必要となったときの年齢や体の状態により、高さや位置（左右どちら側か）、向きも異なります。また、手すりをつけるとその分、部屋や廊下が狭くなり、使いづらいこともあります。そのため、急いで手すりをつけるより、将来手すりをつけても十分な空間を確保することのほうが重要です。

なお、段差を解消するスロープは、DIYでとりつけることもできます。たくさんの商品があるので、段差や長さの合ったものを選びましょう。



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

両面開き、缶ペン、ゾウが踏んでも壊れない…  
「昭和の時代の筆箱」

昭和の時代、子どもたちの間では、大きな四角い筆箱が流行りました。今考えるとかなり凝ったもので、上からも下からも開けられたり、どこかを押すだけで鉛筆が跳ね上がったり、時間割を書き込むところがあったりと、アイデアいっぱい。消しゴムや鉛筆削りを入れるスペース、定規をさすポケットなど、隅々にまでこだわりがありました。

そして、学年が上がり、中学生や高校生になると、大きな筆箱からやや小ぶりの小さめサイズに代わっていきました。シンプルな缶や布で作られたペンケースです。

とくに缶のペンケースは「缶ペン」と呼ばれて大人気になりました。アニメのキャラクターが描かれていたり、テレビで見かけるアイドルの写真だったり、絵柄がとても豊富。たいてい薄めの缶なので、入れることのできる筆記具が少なかったことを覚えています。

そして、忘れてはいけないのが、1965年に発売された「ゾウが踏んでも壊れない筆入」。サンスター文具の「アーム筆入」のことで、実際にゾウが乗った映像を紹介したCMで人気になりました。青や赤の透明のプラスチックで作られていて、なぜそんなに丈夫なのかが謎でした。本当に壊れないかどうか、実際に筆入に乗って試してみたという人も多いのでは？

ちなみに、現在もアーム筆入は販売されており、当時と変わらぬレトロな雰囲気です。大阪の追手門学院小学校では、アーム筆入が学校指定の教材となっていて、すべての生徒が使っているそうです。最近では、同じタイプで大人向けのカラーが登場しています。カーキ色の「ミリタリー」と、黒い「ブラック」の2色で、スタイリッシュ。余計な機能はついておらず、シンプルで使い勝手がよい仕様となっています。

