

あなたの人生応援隊！

# ビタミン☆ボックス

2023.Aug.

## 8月のビタミン

家事や仕事の合間に簡単体操！  
毎日行いたい、「骨トレ」

年を重ねるにつれて大切なのが、骨を健康に保つこと。とくに女性は50代以降、ホルモンの関係で骨密度が低下し、骨がもろくなります。そのままにしておくと、60代以降に、転んだだけなのに骨折してしまうといったこともあります。さらに70代以降になると、「圧迫骨折」といって、大きな衝撃がなくても骨が折れることもあるのです。それくらい、骨を健康に保つのは大切です。

骨を健康にするためのポイントは食事と日光浴、運動です。食事は骨の材料となるカルシウムをしっかり摂ること。牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、ひじきや切り干し大根などの乾物、小魚や緑黄色野菜などを積極的に食べましょう。また、カルシウムの吸収を促すビタミンDを作るために、日光浴も必要。夏場は日焼けや熱中症が気になりますが、10分程度日光浴をするだけで十分です。そして、運動をすることで骨を強くするだけでなく、筋力アップにもつながります。

まず、簡単で効果的な「かかと落とし」を紹介しましょう。全身の骨を強くすることができます。背筋をまっすぐ伸ばして立ち、両足のかかとをゆっくり上げて、つま先立ちになります。そのあと、両足のかかとを勢いよくストンと下ろしましょう。下ろすときは力を抜くのがポイントで、かかとにほどよい負荷がかかり、全身の骨に刺激を与えることができます。1日30回を目安に行うといいでしょう。

次に、腕の骨を強くする「壁押し」。背筋をまっすぐ伸ばして両足を軽く開き、壁に向かって立ちます。両手を肩の高さまで上げて壁につけ、体を壁に傾けます。そのあと、息を吐きながら壁を押すような感じで体を起こします。腕立て伏せをするようなイメージです。1日30回を目安に行いましょう。腕の骨に負荷がかかって骨を強くするほか、姿勢を正しくする働きがあり、圧迫骨折の予防にもなります。



## 「食べすぎ脳」になっていませんか？

気持ちが落ち込んでいると体の代謝が落ちがち。体がスムーズに動かないうえ、消費カロリーが減ってしまうのです。その状態でダイエットを頑張ろうとしても、結果がついてきません。すると、ストレスがかかり、逆に太りやすくなります。このような脳の状態を「食べすぎ脳」と呼んでいます。

食べすぎ脳から抜け出すには、生活を見直しましょう。まず、朝昼晩の3食を食べること。朝食抜きなど、1食でも減らすと1日に必要な栄養を摂るのが難しくなります。すると、一時的に体重が落ちても、体が栄養をほしがると、リバウンドする確率が高くなります。また、抜いた分、1食の量が多くなりがちです。次に、糖質を抜きすぎないこと。ご飯を食べた

体重を落としたいなら、まず自分と向き合うことから。心や体が元気でないと、ダイエットは成功しません。

ら太るというのは間違いです。糖質も脂質も制限しすぎず、バランスよく摂るのが正解です。

疲れたときは無理をしないことも大切です。無理をするとストレスがたまり、やせにくくなります。最後に、睡眠をしっかりとること。心や体を健康に導くに欠かせないのが、6～8時間の質のよい睡眠です。睡眠不足だとメンタルが安定せず、食欲が止まらなくなってしまうといった状態を招きます。



## 最近、流行っています！ 親子で「短歌作り」

短歌のルールは5・7・5・7・7の31文字に言葉をまとめるだけ。言葉の数が限られているのがおもしろさですが、字余りになってもOK。俳句のように季語を入れる必要もありません。何気ない日常、気づいたこと、見たものなどを短歌にしてみませんか。

まずは5・7・5・7・7のリズムにあてはめて、紙に書いたリスマホに入力したりしてみましょう。あとは語順を入れ替え

## Let's 子育て！

NHKの朝ドラ、『舞い上がれ』の影響もあり、最近、短歌ブームが起こっています。とくにツイッターなど、SNSに発表するのが現代の短歌の特徴。だれもが気軽に短歌を楽しんでいます。実際、SNSで「#tankaka」で調べると、興味深い短歌がたくさん見つかります。

たり、別の言葉に言い替えたりして、しっくりくる短歌になるよう作り上げていきます。上の句を子どもが詠み、下の句を親が詠んで続けるなど、親子で合作するのも楽しいものです。

短歌と聞くと、ハードルが高いというイメージがあります。しかし、「いい短歌」「悪い短歌」といった評価はありません。「その感じ、わかる」と共感できることが何より大事で、それが自分にとって心地よい短歌といえます。最初は作るのが難しいと思っても、たくさん詠むうちに、どんどん身近なものに、そして、詠むこと自体、より楽しくなっていくはずですよ。





# ビタミン☆レシピ



## タコとトマトのマリネ

タコは高タンパクで低カロリーの健康食材。積極的に食卓に登場させたい魚介類です。タコには集中力を高めて気分の落ち込みを防ぐビタミンB群がたっぷり含まれています。血液を健やかに保つ効果も期待できます。ビタミンE

が豊富な点も見逃せません。肌の細胞を活性化させ、アンチエイジングに効果があるほか、動脈硬化の予防にも役立ちます。ほかに、疲れをとってくれるタウリンも豊富。タウリンは肝臓病や動脈硬化の予防にも一役買ってくれます。

- 1** タコは小さめの乱切り、プチトマトは半分に切り、青ジソはせん切りにする。



- 2** ボウルにAの材料を入れて混ぜ合わせる。



- 3** **2**にタコとプチトマトを加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。

- 4** 器に盛り、青ジソをのせる。

### 材料(2人分)

- タコ(ゆでたもの) ……70g
- プチトマト ……10~12個
- 青ジソ ……2枚
- 酢 ……大さじ3
- エキストラバージン
- オリーブ油 ……大さじ2
- 砂糖 ……小さじ2
- 塩 ……少々
- 粗びき黒こしょう ……少々



出来上がり!

お盆に台風が過ぎ去っても、また猛暑へ逆戻りですね。体の調子を崩されない様にお過ごしください。

今回は、「わが子を天才に育てる家」という本を読んでその感想を書きたいと思います。

新築する方は、皆さん子供部屋を一人一室計画されます。それは間違っていないです。しかし、この様な感じで子供に言っているのでしょうか？

「せっかく、部屋を作っているんだから部屋に行って勉強しなさい。」

大人は、何も不思議に感じない会話だと思えます。親からすれば、なかなか部屋に行こうとしないし、勉強が嫌いなのかしらと思っているかもしれません。

しかし、子供の方は、

「勉強すること」「部屋に入って一人きりになること」

←「お母さんと一緒にいられない」←「勉強は敵」という方程式が出来上がってくるのだそうです。

家族の団欒から一人だけ離れて勉強するという行為自体が嫌いになるそうです。この様なことは、本末転倒で親子関係をギクシャクさせ、不幸の循環を招くだけのような気がします。それでは、どこで勉強するのがベストでしょうか？答えはネットなので、よく見かけるのでご存知の方も多いと思いますが、ダイニングテーブルです。理由は、自分のことをお母さんに見てほしい、そして褒めてもらいたい。子供はそう思っているからです。子供にとって親の存在を感じながら安心して取り組める場所が家の中でどこかと考えるとダイニングテーブルになるのかなあと思いました。それでは、テレビもゆっくり見えないと、親は思うかもしれませんがヘッドホンで楽しめるのがいいと思います。

中学、高校になるにしたいがい自立してきて自然と自分の部屋で勉強するようになると思うのでそれまで、親御さんは申し訳ないのですが、ヘッドフォン生活が続くと思えます。子供を天才に育てるためですから協力してあげてください。書かずに済ませず、元気に今度もよろしくお願ひします。

# 家作りお悩み相談室



Q

自然災害などで停電したとき、太陽光発電を使えますか？蓄電システムについても教えてください。

A

「太陽光発電システム」は、太陽光から電気を作り、パワーコンディショナーによって電力に変換しています。しかし、停電中はパワーコンディショナーの機能が停止し、電気は使えなくなります。停電中に電気を使うには、パワーコンディショナーを「自立運転モード」に切り替えて、使いたい機器を「自立運転用コンセント」に接続する必要があります。なお、現在販売されている太陽光発電システムの多くは、この自立運転用コンセントを備えています。

多くの機器に長時間電気を供給したいと思ったら、蓄電システムを準備する必要があります。蓄電容量やシステムによっても値段は異なりますが、パナソニックの蓄電容量が1 kWhの壁掛け式(写真上)で40万円ほど、蓄電容量が5 kWhのリチウムイオン蓄電システム(写真下)で128万円となっています。



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 (高气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

おしゃれな絵柄が乙女心をくすぐる！  
「鈴木悦郎グッズ」

鈴木悦郎（ETSURO）は大正、昭和を代表するイラストレーター。雑誌『ひまわり』や『それいゆ』などのイラストでよく知られています。食器や台所用品、文具などでも、悦郎の絵はよく見かけられました。代表的なのが「ETSURO 陶器」で、昭和 30～40 年代に岐阜県多治見市のエンゼル陶器が作っていました。「日々を楽しむ」というコンセプトどおり、使っているだけで気持ちがウキウキする絵柄の食器たちです。

食器のモチーフとしてよく見かけられたのが、リンゴやイチゴ、なし、レモンなどの果物、カブやニンジンといった野菜、鳥など。葉っぱに乗ったてんとう虫も、茶碗や湯呑みなどでおなじみの絵柄でした。悦郎は 20 年もの間、陶器のデザインを手がけてきて、その数は 200 種類以上にも上るのだとか。エンゼル陶器は現在廃業してしまいましたが、ストック品をネットショップなどで見つけることができます。

悦郎の絵は原色がメインの元気な色使いで、

ポップでかわいらしいのが特徴。シンプルさの中に味があるのが魅力です。同じ ETSURO 陶器にはちょっと大人っぽいシリーズもあり、黒い陶器に 1 色使いなのが特徴で、どちらも人気があります。

そんな悦郎のイラストや絵画をはじめ、陶器や文房具、おもちゃなどの作品を集めた本があります。『鈴木悦郎 詩と音楽の童画家』（河出書房新社）で、ページをめくるたび、懐かしい気持ちになります。「こんな食器、うちにあった」「この絵柄、覚えてる」など、ワクワクしてくるはずです。

さて、さいたま市にある「アルピーノ村」は、フレンチレストランやイタリアンレストラン、シャップ、ギャラリーなどが集まった施設。レストランに悦郎の作品が飾られているほか、窓のステンドグラスやメニュー、菓子の包装紙まで、悦郎がデザインしたものが見つかります。まさに悦郎ワールドを体験できるスポットです。

