

料金別納
郵便

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2024.Nov

11月のビタミン

3つの簡単なポーズを習慣にしよう！ 夜寝る前の「寝落ちヨガ」

良質な睡眠をとるために、夜寝る前に行う「寝落ちヨガ」を習慣にしてみませんか。ヨガインストラクターのMarikoさんによると、夜寝る前にヨガを行うことで、体や心の緊張をほぐし、ストレスから解放できるそうです。結果、ぐっすり睡眠でき、翌朝、気持ちよく目覚めることにつながります。それが寝落ちヨガです。効果を高めるために部屋の明かりを落とし、すぐに眠れるパジャマなどを着て行うといいでしょう。では、Marikoさんおすすめの簡単な3つのヨガを紹介しましょう。

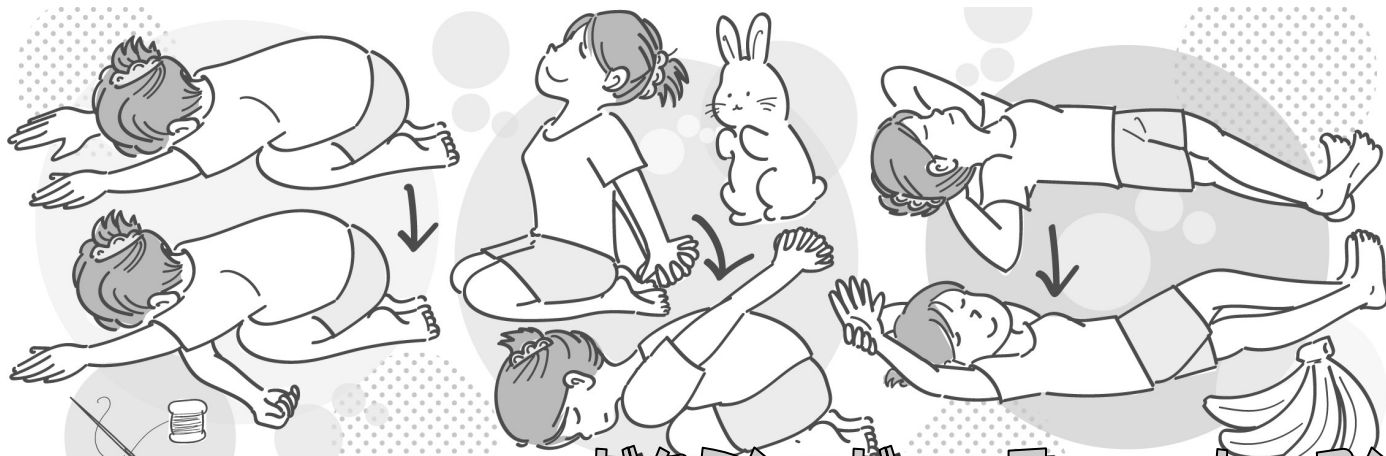
まず、「やさしい針の糸通しのポーズ」。正座をして両腕を前につき出し、上半身を前に倒して力を抜きましょう。そのあと、片方の腕を反対側の脇の下にくぐらせます。その状態で何回か深く息を吸ったり吐いたりします。反対側も同様に行いましょう。肩のまわりや背中の凝りをほぐし、腰痛にも効果的です。ポイントは顔を下に向けることと、前に伸ばしている側の手が浮かないよ

うにすることです。

次に、「やさしいウサギのポーズ」。正座をして両方の手を後ろで組み、息を吸って胸を広げて張りましょう。そのあと、息を吐きながら上体を前に倒し、組んだ腕を上げます。このとき、腕は無理に高く上げず、気持ちよく伸びるところまででOK。肩こりをやわらげたり、呼吸をスムーズにしたりする効果が期待できます。

最後に、「バナナのポーズ」。両手を頭の下に置いて仰向けに寝、両方の足を伸ばします。そのあと、片方の足をもう一方の足にのせ、息を吐きながらバナナのように体をカーブさせます。体全体を伸ばすイメージで行いましょう。のせる足を変えて、同様に行います。胸が自然に開き、全身がリラックスできます。姿勢をよくしたり、内臓機能をアップしたりする効果もあります。

以上3つのポーズを寝る前の習慣にすることで、毎日快眠できるでしょう。



ビタミン・ビューティー・レッスン

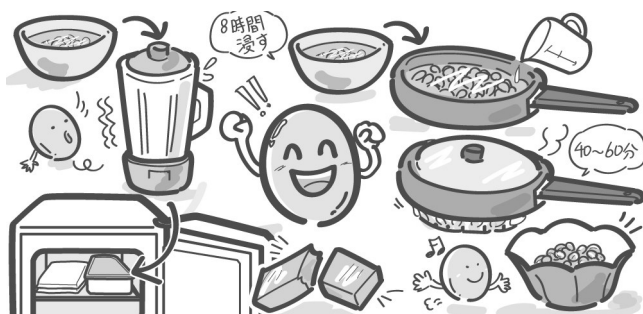
「大豆生活」で 体の調子を整える

料理研究家の藤井恵さんが意識しているのが、毎日大豆を食べること。藤井さんは40代後半に体の不調を感じて病院へ。薬を飲んでも改善せず、食事で根本から体を整えるべきだと考えました。とくに意識したのが腸の健康で、「大豆」に注目します。大豆は食物繊維はもちろん、カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラルが豊富。ポリフェノールが含まれる点も優秀です。もちろん、良質なタンパク質源です。

豆腐や納豆などは手軽に食生活にとり入れることができますが、藤井さんがすすめるのは「大豆氷」と「蒸しゆで大豆」。冷蔵庫や冷凍庫にストックしておくことで、さまざまな料理に活用できます。大豆氷は水につけた大豆をミキサーで碎いてペースト状

タンパク質が豊富な健康食材、大豆を毎日の食生活にとり入れましょう。体の不調がなくなります。

にして凍らせたもの。使うときに必要な分だけ折って、汁物や煮物に入れるだけです。一方、蒸しゆで大豆は大豆を蒸して作ります。大豆300gに水1.5ℓを加えて8時間水に浸し、水気を切ってからフライパンに入れ、水1カップを加えて強火で加熱。煮立ったらフタをして40～60分弱火で、好みの硬さになるまで蒸しゆでにします。おやつ代わりにそのまま食べる、煮込み料理や炒め料理などに加えて使います。



子どもの「おうち英語」 はじめてみませんか？

YouTube動画は、シンプルで簡潔な英語が使われているものを。Masamiさんのおすすめは3つ。「Peppa Pig」はアニメ仕立てになっていて、1話5分と気軽に鑑賞できるのが魅力。主

降、「英語が好き」「英語なら自信がある」と思えるようになり、英語力がぐんと伸びるのだそうです。そこですすめているのが、「おうち英語」。1日5分でもOKなので、英語学習を毎日の習慣にしましょう。そのためには、楽しいと思えるような工夫が必要。とくにおすすめなのは、YouTube動画は、

Let's 子育て！

「English Studio シャベリンガル」代表のMasamiさんによると、英語は小学生から、できれば幼児期からスタートするのが望ましいと。中学に入る前に英語に頻繁に触れておくことで、中学以降、

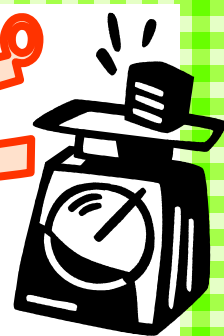
人公の子ぶたの暮らしを楽しみながら、英語を楽しく学習できます。また、「Ryan's World」はユーチューバーのライアンと彼の家族が発信しているチャンネル。科学の実験やチャレンジ動画など、英語をネイティブな状態のまま覚えられます。

そして、「Science Max のStory」は、家庭でもトライできそうな実験を見ることが出来るチャンネル。たとえば、スライムをボールのようなところで大きく作るといった、おもしろい企画がたくさん。楽しいサイエンス動画が満載で、動画を見ているだけで自然と英語力が身につきます。





ビタミン☆レシビ



春菊とニンジン、油揚げのごまあえ

11月～3月に旬を迎える緑黄色野菜、春菊。
βカロテンが豊富で、免疫力を高めたり、肌荒れを予防したりします。また、ストレス対策や美肌作り、感染症予防に役立つビタミンCが豊富な点も見逃せません。ほかに、骨や歯を作る

カルシウム、そして、カルシウムの吸収をよくするビタミンKを豊富に含んでいます。春菊の独特の香りは「α-ピネン」「ペリルアルデヒド」などの成分によるもので、消化をよくするほか、食欲をアップさせます。

- 1 春菊は葉を摘みとる。
- 2 ニンジン、油揚げは1cm厚さに切ってから薄切り、油揚げは2cm角に切って熱湯を回しかける。
- 3 鍋にAとニンジン、油揚げを入れて加熱し、煮立ったら弱火にして煮汁がなくなるまで混ぜながら煮る。

材料(4人分)

春菊	50g
ニンジン	3cm
油揚げ	1/2枚
「だし汁」	2/3カップ
A「しょうゆ」	大さじ1
「みりん」	大さじ1
「白すりごま」	大さじ2
B「しょうゆ」	小さじ1
「砂糖」	小さじ1

Aの調味料

だし汁

- 4 春菊とBを加えてあえる。

Bの調味料

SUGAR

出来上がり!

ダイゼン 近藤の徒然日記

朝晩の寒暖差があつて、調子がかかるいそひですが、いかがお過ごしでしょうか？

今回は、インフレで材料が高騰している中で、自社の仕入れが適正なのかを確認するために、東京で大小いろんな工務店が集まって検証してきました。ウッドショックから、便乗値上げで実際の値上げより多くの値上げが横行している中、適正な仕入れ価格を知ることがとても大事なことです。

エリアが違うので、どの工務店さんもざくばらんに仕入れ価格を教えて頂ける、貴重でとても楽しい集まりでした。

守秘義務を交わしているので、詳しくは書けないのですが、すごく勉強になりました。

自分が高いと思っているものが、実は安かったり、安いと思っているものが高く購入していたり、やっぱり徳島から外へ出て勉強しなければ取り残されると強く思いました。

結果、当社の仕入れですが、アイ工務店と業務提携していることもあって、比較的安価に仕入れていて木材については、ほとんどの会社と流通が違つ低温乾燥を使用しているので他社さんより安かったです。

良いものを使って安いというのは、取り組みが間違っていないと言われているみたいで、これからも継続して行きたいと思います。

工事の方も、若干変更する余地がありそうなので改善していこうと思います。今年も残り少し、今月も頑張りますので応援よろしくお願いします。

家作りお悩み相談室



Q ホームシアターを自宅にとり入れたいと考えています。どんな点を考慮したらいいでしょうか？

A ホームシアターはスクリーンとプロジェクター（またはTV）、スピーカーによる立体音響（サラウンド）システムなどを使用した、家庭向け映像・音楽鑑賞設備です。映画の鑑賞だけでなく、スポーツ観戦、音楽コンサートの鑑賞などができ、迫力のある映像と音を楽しめます。また、オンラインゲーム、ホームパーティーでのサプライズムービー上映など、さまざまな楽しみ方ができるのが魅力です。

建築後にも設置できますが、新築時に導入すると、スピーカーや機器の配線を隠すのが容易といったメリットがあります。大きな音で楽しみたいなら、防音室の設置を検討する必要があります。普通の部屋を工事することもできますが、新築時なら計画的に防音室を作ることができます。



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

カバンの中にいつも入っていた！
「ソックタッチ」

昭和の時代、女子中高生たちのカバンの中に必ず入っていたのが「ソックタッチ」。靴下がずり落ちないように留める、のりのようなものです。ソックタッチが誕生したのは1972年。白元アースの前身である会社が作りました。開発のきっかけは創業者の孫娘が言った言葉で、「靴下が落ちてこなければいいのに」というものでした。

ちょうど70年代はミニスカートが大流行した時代。若い女性はもちろん、中年女性もみなミニスカートをはいていました。ちなみに、水前寺清子主演の人気ドラマ、『ありがとう』でも、みなミニスカートばかりでしたね！ そんなミニスカートにハイソックスは相性ぴったりでしたが、靴下がずり落ちるのが難点。ずり落ちないように留めたいというニーズに合って、ソックタッチは大ヒットしました。

ハイソックスはひざ下にちょうどゴムがくるため、まだましでしたが、厄介なのがふくらはぎ丈の靴下です。女子中高生の制服のスカートにはふくらはぎ丈のソックスが定番。歩くたびに靴下がずり落ちて気になるうえ、見た目も美しくありません。なお、平成でルーズソックスが

流行しますが、それより前は靴下がずり落ちているのはだらしく、かっこいいとはいえませんでした。そんなふくらはぎ丈のソックスにソックタッチは必需品だったのです。

さて、ソックタッチを足に塗ると、ほんのり香りがして、いい気分になりました。靴下がちゃんと留まると、「今日も一日がんばろう！」という気持ちに。気持ちを上げてくれるアイテムだったのです。ただし、体育の授業があるときは別で、ソックタッチで留めていても、さすがに運動をすると靴下がずり落ちます。体育の授業のあとは再びソックタッチで靴下を留めることに……。ソックタッチを忘れたら友達に借りたり、忘れた友達に貸したり。そんなやりとりも楽しい学生時代でした。

さて、ソックタッチは今でも販売されているロングセラーです。白元アースのソックタッチはブルーとピンクの2種類で、どちらもグリーンアップルの香りがします。

