

料金別納
郵便

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2024.Jul

7月のビタミン

ガラクタが与える影響を知って 「不要なものを手放す」

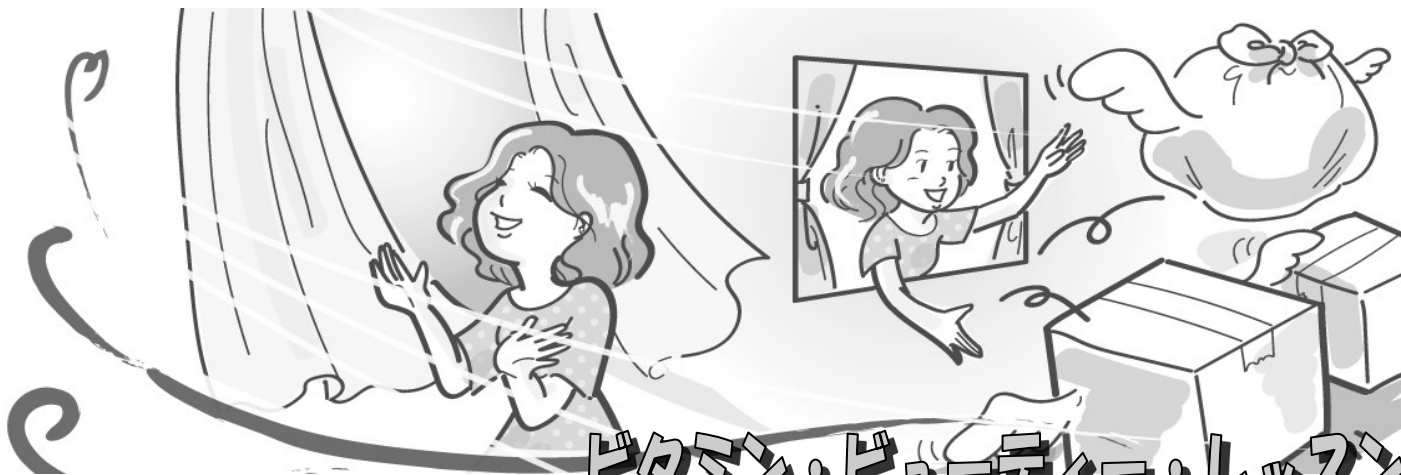
世界中で読まれているベストセラー『ガラクタを捨てれば自分が見える』の著者、カレン・キングストンさんに不要品を手放す方法について学びましょう。カレンさんによると、家の中のエネルギーがスムーズに流れていると、そこに住む人の人生がうまくいき、逆に、エネルギーが滞っていると、人生に問題が起こるそうです。

エネルギーが滞る原因はガラクタ。カレンさんがいうガラクタは次の5つを指します。「使わないもの」「好きではないもの」「整理されていないもの」「狭いスペースに押し込まれたもの」「未完成のもの」。ガラクタのまわりにはよどんたエネルギーがたまりまます。何か気分が晴れない、やる気が起こらない、嫌なことが続くなどのときは、ガラクタから出る負のエネルギーが原因かもしれません。実際、買ったものの使っていないものを見るたび、「お金がもったいなかった……」とマイナスの気持ちが起こるでしょう。ごちゃごちゃのクローゼットを目に

すると、気持ちがイラっとするでしょう。たしかに、よどんたエネルギーがそこにあるのです。

ただ、「処分が面倒」「いつか使うかも」などと思い、ものを手放すのは簡単ではありません。カレンさんは「明日引っ越すと仮定して、そのための片づけをする」と自分に言い聞かせるのだとか。それに、ガラクタを手放せば手放すほど、気持ちのよさを実感できます。また、ガラクタをとり除くことで新しいものが入ってくるスペースができるのも、うれしいことです。

さて、手放すコツとして、小さいところから手をつけるのがカレンさん流。引き出しや小さめの戸棚など、楽に片づけられるところからはじめます。1カ所が終わると気分がよくなり、次の箇所、また次と、続けたくくなります。これはきれいになるにつれて、もっと片づけようというエネルギーが湧いてくるから。大きな場所は何カ所かに分けてとり組むといいでしょう。



ビタミン・ビューティー・レッスン

3分間の井戸端講座

「ラisperーパー」をもっと活用しよう！

ラisperーパーは米粉を丸く伸ばして乾燥させたもので、生春巻きの材料として知られています。ストックしやすい、すぐにもどせる、いろいろな食感が楽しめるなど、メリットがいろいろあります。

まず、生春巻きの作り方から。器にぬるま湯を入れ、ラisperーパーを1枚ずつくぐらせませす。曲げられるくらいやわらかくなったらOKです。ザラザラした面を上にしてまな板にのせたら、具を真ん中より手前にのせて、ひと巻きします。両端を折りたたみ、手前に引くようにしながら奥まで巻きます。引きながら巻くことで具がしっかり収まり、崩れにくくなります。生春巻きの具材はレタスや青ジソ、キュウリなどの生野菜、ハムやゆでたエビ、カニカマなどお好み

最近話題になっているのが、ラisperーパー。生春巻きがポピュラーですが、いろんな料理に活用できます！

で。残ったポテトサラダを巻くのも簡単です。

焼いたり蒸したり、揚げたりもしてみましょう。具を包んだ生春巻きをフライパンで焼けば、カリッとおいしい春巻きに。具はサラダ系ではなく、水気が出ないものにしましょう。また、シューマイの具を丸めて、四角く切ったラisperーパーをのせ、蒸すのもおすすめ。さらに、ラisperーパーを切って揚げ、塩をふれば簡単なスナックのでき上がりです。



子どもと心地よく暮らすインテリア

まず、子どもの絵をリビングに飾ると、インテリアに統一感を持たせにくくなります。子ども部屋なら、同じテイストのものが多く、しつくりと似合います。また、廊下や階段に飾るのもおすすめです。ギャラリーのようなイメージで、まとめて展示してみましょう。そのままベタベタ貼らず、きちんと額に入れて整然と飾ると、より素敵です。



次に、子どもの遊び場をソファの後ろに作る。ソファは大きめを選び、リビングの真ん中に置くことで、家族がくつろげるスペースになります。ソファの背後は死角になり、子どもの遊び場にびったり。おもちゃや絵本などが散らかっていても、視界に入りづらいので気になりません。子どもにとっても隠れ家的なイメージで、楽しいスペースになるはずです。

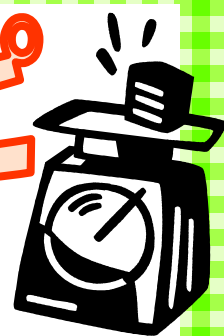
そして、ダイニングに子ども用の机を置く。とくに子どもが低学年のうちは、ダイニングで宿題をすることがあるでしょう。しかし、ダイニングテーブルを勉強で使うと、それに関する道具が置かれ、ごちゃごちゃしがち。小さめの机を隅に置いて、そこを勉強机に。カフェのカウンターのようなイメージです。

Let's 子育て！

インテリアコンサルタントの内藤怜さんによると、すっきり見えて家族が幸せになるインテリアのルールがあるとか。とくに子どものものはごちゃごちゃがちですが、ポイントを押さえれば、心地のよい空間になります。



ビタミン☆レシビ



白身魚と生野菜のビビンパ

白身魚はカツオやマグロなどの赤みの魚とくらべ、脂質が少なく、タンパク質豊富なのが特徴。淡泊な味で、消化がよく、胃腸にやさしいのもメリットです。栄養的にも優れ、ビタミンB群やビタミンD、また、鉄分や亜鉛がたっ

ぷり含まれています。とくに亜鉛は免疫力をアップし、エネルギー代謝をスムーズにします。DHAを含むことでも知られ、脳機能を維持し、動脈硬化や心臓病のリスクを軽減します。カレイやタイ、タラ、サワラなどお好みで。

- 1** 白身魚は細切り、キュウリ、ニンジン、サニーレタスはせん切りにする。



- 2** Aを合わせてたれを作り、白身魚をあえる。



- 3** 器にご飯を盛り、**2**、**1**の野菜、貝割れ菜をのせ、白いりごまをふる。



材料(2人分)

白身魚(刺身用)	150g
キュウリ	1/2本
ニンジン	1/4本
サニーレタス	1枚
貝割れ菜	1/2パック
白いりごま	少々
ご飯	300g
しょうゆ	大さじ1
コチュジャン	小さじ2
みそ	小さじ1
ハチミツ	小さじ2
ごき油	小さじ1
にんにく(おろし)	少々



ダイゼン 近藤の徒然日記

梅雨があけて、毎日猛暑が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？体調崩さないように気をつけられてください。

厳しい暑さが続きますので、少し住宅の性能の話をしたいと思います。

難しく説明するのではなく簡単にイメージできるように書きます。もし軽自動車にポルシェのエンジンを載せたらどうなるでしょうか？スピードは出るけど曲がるときや、止まるときはどうなるでしょうか？たぶん、エンジンの性能はいいけど、とても乗りにくい車だと感じると思うのです。

要は、トータルでバランスが取れていないと、扱いにくいと思うのですが、住宅も一緒です。

高気密、高断熱にしても日射取得、日射遮蔽がきちんとできていなければ、とても不快で光熱費が高くなります。

夏の場合でお話すると、掃き出し窓に庇がなく日が当たる場合は、一つの窓から1000W相当の熱が屋内に侵入することになると言われています。1000Wというとコタツ一台分の熱量です。

どういふことかというところ、コタツに入りながら暑いと言ってエアコンで冷やして生活をしていることになりました。何気なしに、無駄なことや不快なことをしているのです。

最近では、性能をつたう会社が増えてきましたが、西側に窓を多く取ったり、庇がなかったり、気密を取っているのに第三種の換気扇が付いていたり、理にかなっていない住宅をよく見ます。

性能を良くするのはお客様が快適に過ごすためであって、そのような住宅が売れるから作るのではないと思います。

ぜひ、皆さんがそのような判断ができて快適な住宅を手に入れられるように情報を提供したいと思います。

今月も、暑さに負けず頑張ります。よろしく願います。

家作りお悩み相談室

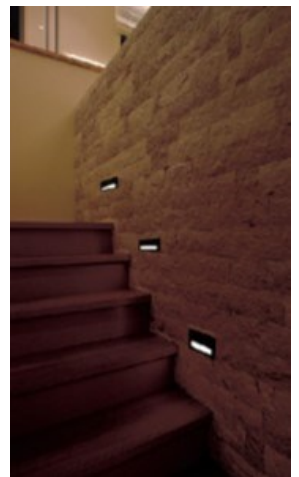
Q

「人感センサーライト」とはどんなものですか？
とりつけると便利な場所も教えてください。

A

夜道を歩いていると、人に反応して光のつくライトに照らされることがあります。動く物体に反応して自動的に電源が入り、一定の間、ライトで照らしてくれる「人感センサーライト」です。屋外にとりつけると、「光によって侵入者の存在を気づかせる」「侵入者に心理面でインパクトを与える」などの防犯効果が得られます。防犯グッズとしてだけでなく、夜間の玄関先や自転車置き場、暗いガレージなど、荷物で手がふさがっているときでもパッと点灯する照明は便利です。

屋内でも、必要なときだけ点灯し、消し忘れの心配もないライトは、さまざまな場所で使用できます。とくに、比較的短時間でオンオフを繰り返すような廊下や階段、トイレ、クローゼット、納戸などでは、省エネと利便性が両立します。



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！
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

笑いあり、涙あり。昭和ドラマの傑作！
『俺たちの旅』

俳優の中村雅俊は今年でデビュー 50 周年。数々の名作ドラマに出演しています。代表作はやっぱり、『俺たちの旅』ですね。就職活動をしていないでアルバイトばかりしているカースケと、同じ大学の同級生のオメダ、そして、カースケの先輩で中小企業に勤めるグズ六という3人の日常を描いていました。放送されたのは 1975 年 10 月から約 1 年間。全 46 話で、何度も再放送されています。脚本は鎌田敏夫。『俺たちの旅』だけでなく、『金曜日の妻たちへ』『男女7人夏物語』『29歳のクリスマス』など、大ヒット作をたくさん生み出しています。

さて、カースケは中村雅俊、オメダは田中健、グズ六は津坂まさあきが演じていました。オメダは生真面目で、不器用。同じバスケット部のキャプテン、カースケの自由奔放な生き方に憧れていました。オメダの母親役は八千草薫で、大

企業のトップの愛人という設定も、幼心にドキドキしたものです。

のちにグズ六は結婚して近くに住みますが、3人は食堂の上の小さなアパートで同居生活。居間に布団を敷いて3人並んで寝る様子は、まさに昭和。貧しいながら、たまにはみんなで焼き物を食べたりして、あんな同居生活をしてみたいと憧れたものです。舞台は東京・吉祥寺。公園のシーンもよくありましたね。

ドラマはたいてい1話完結。つらいことや行き違い、トラブルなどあっても、何とか解決し、最後はハッピーエンド。テーマ曲「ただお前がいい」のメロディーとともに詩が映し出され、心にぐっと突き刺さりました。感動でほろっと涙が出てしまうことも……。「やっぱり人と触れ合っていていい」「生きるって楽しいことだな」。そんなふうに前向きになれる名作ドラマです。

