

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2024.Sep

9月のビタミン

悩みを解消して、自己肯定感をアップ！
「モーニングノート」

「モーニングノート」は、朝、思いついたことや考えていることなどをノートに書く習慣です。「株式会社朝6時」代表の池田千恵さんは、夜型から朝型に切り替えたことで人生がうまく進むようになった人。モーニングノートは一步踏み出せずにいること、こうなるといいなと思うことを書くのがおすすめと、池田さんは言います。朝、それらをノートに書くことで1日の行動が少し変わるのだとか。そして、少しずつでも積み重ねることで、大きな変化となって現れます。

池田さんがすすめるのは「朝のひと言日記」。「今日はこんなことができたらいいな」と思うことをひと言書くだけです。たとえば、「気になっていた棚の掃除ができた」「いつもは車で行く郵便局まで歩けた」など。ポイントはネガティブな内容は避けて、「うれしい」「楽しい」「心地いい」など、気持ちが高まる内容にすること。ポジティブな面に意識を向けられ、幸せが引き寄せられる

のだそうです。

一方、まいちんさんは、ノート術を発信しているインスタグラマー。毎朝5時に起きて、モーニングノートを書いています。日記は夜つけるイメージがありますが、夜は反省文のようになりがち。一方、一日のはじまりである朝は前向きになりやすく、書くことで気持ちも整理できます。まいちんさんがすすめるモーニングノートは、「ジャーナリングノート」。「ジャーナリング」は頭に浮かんだことを書き出すことで、心の中にあるものを吐き出します。内容はポジティブなことでもネガティブなことでもOK。3分くらいと時間を決めて書き出してみましょう。愚痴のような内容でも、なぜ不満に思うのかを考えながら書いていくと、気持ちが落ち着いたり、解決法が見つかったりすることも。続けていくことで、自分の本音に気づくことができ、漠然とした不安やストレスをとり除くことにつながります。



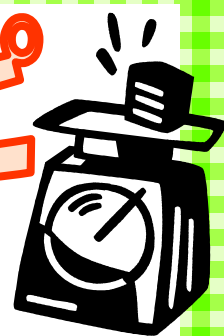
ビタミン・ビューティー・レッスン

の象徴で、眺めるだけでも脳を刺激します。また、自然の中で好奇心を広げられる象徴となるのが虫とり網。図鑑で見たものの、実物に触れることで、さらに脳を刺激して、活発にします。虫とり網の代わりに、釣竿やカメラ、天体望遠鏡などでも構いません。美しい自然に触れられることがポイントです。

そして、楽器は美しいものの、芸術的なものに触れる手段。好みの楽器で構いません。楽器の代わりに絵筆を持って絵を描く、画集を眺めるのでもOK。演奏会や美術館、博物館に行って芸術に触れることでも同じ体験ができます。



ビタミン☆レシピ



カボチャのパン粉焼き

カボチャは栄養的にすぐれ、ビタミンAがウイルスや細菌が入ってくるのを防ぎ、ビタミンCが白血球の機能を高めます。また、ビタミンAとC、Eは活性酸素を取り除く働きがあり、免疫力が低下するのを抑制します。とくにビタ

ミンAとEは脂溶性ビタミンで、油と一緒に摂ることで吸収率がアップ。食物繊維が豊富に含まれる点も見逃せません。腸内のバランスを整え、とくに便秘解消に役立ちます。カボチャは皮つきのまま食べるのがおすすめです。

- 1** カボチャは種とワタをとり除き、皮つきのままひと口大に切る。耐熱容器にキッチンペーパーを敷き、カボチャをのせてラップをかけ、電子レンジで5分加熱する。



- 2** バター（分量外）を薄く塗ったグラタン皿にカボチャをのせ、塩、こしょう、ガーリックパウダーをふる。



- 3** ところどころにちぎったバターをのせ、パン粉をかける。



- 4** 180℃のオーブンで15分焼き、だししょうゆを回しかける。



出来上がり！

材料(4人分)

カボチャ……………1/4個
塩……………少々
こしょう……………少々
ガーリックパウダー…少々
無塩バター……………30g
パン粉……………適量
だししょうゆ…大さじ1

ダイゼン 近藤の徒然日記

今年の夏は、とても暑さが厳しくエアコンの不調で何件か連絡いただきました。今回は高気密高断熱のデメリットと住まい方を書きたいと思います。

以前も書いたのですが、読まれてない方や知らない方がいらっしゃるようなので再度書きたいと思っています。

エアコンの故障で一番多いのが、エアコンが塩素を吸って室内のエアコンのアルミの熱交換機が腐食するためガスが漏れてエアコンが効かないようになるという現象です。塩素の原因は、キッチンハイターやカビキラー等の塩素系の漂白剤が原因です。モデルハウスでも、24時間換気を使用しているフィルターを、蓋付きのプラスチックの容器にキッチンハイターを薄めた水を入れて漬けていたのですが、2年ぐらいでガス漏れを起こして室内のエアコンの熱交換機を交換しました。お客様の中には、3年で2回交換した方もいらっしゃるって、修理が完了できるまで暑い中生活して頂くことになります。お引き渡しでもお話させて頂いているのですが、あまりにも気密が良いため起こる現象だと思っていますので、塩素系の漂白剤やカビ取り等を使用する場合はエアコンを止めて使用して頂くか、屋外での使用をお願いしています。なるべく塩素系以外の洗剤の使用をお勧めします。

この夏、メーカーに修理依頼した数は4件でした。高気密高断熱はとても快適ですが、デメリットもあります。調子が悪いと感じている方は、連絡いただけたらと思います。今月もよろしく願います。

家作りお悩み相談室

Q

どのような収納場所を作ると便利でしょうか？
具体的に教えてください。

A

「作ってよかった」と回答された収納は、次の結果になっています。「1位、ウォークインクローゼット40%」「2位、パントリー（食料庫）29%」「2位、ウォークイン玄関収納（シューズクローゼット）29%」「4位、階段下収納26%」「5位、納戸17%」。

ウォークインクローゼットがあればタンスは不要です。すでに婚礼タンスなどがある場合は、ウォークインクローゼットに置けるように設計することで地震対策になります。買い置き食品や非常食を収納できるパントリー、スポーツ用品などを置ける玄関収納も便利です。必要な収納は家の広さや家族構成、生活スタイルなどによって異なる点に注意しましょう。



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

子どもたちの大好物！ 「アイスクリーム」

今も昔も、子どもたちが大好きなのがアイスクリーム。3時のおやつ、食後のデザート定番です。まず、カップアイスから。現代ではフタがシール状になっていたり、容器よりひと回り大きいフタがかぶせられたりしていますが、昭和のカップアイスは違いました。容器よりもフタが小さく、指でつまむタブつき。牛乳びんのフタの大型バージョンのイメージです。フタを外したら、まずは裏側についたアイスクリームをなめるのがお約束。行儀のよい子どもは、木のスプーンですくってなめていましたね。

アイデアアイスといえば、卵アイス。ゴム状のビニールの中にアイスクリームが入っていて、卵形なのが名前の由来。先についた突起をハサミで切って口にくわえ、中身を出しながら食べました。口を外すと中身が自然とあふれてくるので、一気に食べる！これが何だか楽しかったものです。

「レディーボーデン」が売られたときは驚きました。それまでアイスクリームといえば1人用のカップだったのに、470ml入りの大きな容器入り！スプーンですくってガラスの器におしゃれに盛りつけて食べるのが流行りました。缶詰のチェリーを添えたりしたことも。それまで食べていたアイスクリームよりも濃厚で、

リッチな気分。もちろん、価格も高めで、特別な日のデザートでした。

最後に、種類はシャーベットですが、メロンアイスも子どもたちのあこがれでした。緑色のメロンの形をした容器に入っていて、見た目がキュートでかわいらしい。食べ終えたあとは容器を洗って、小物入れにしたものです。今でもいくつかのメーカーで作り続けているロングセラーのアイスです。

