

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2025.Jan

1月のビタミン

「ゆる漢方」で寒い季節を元気に過ごそう

漢方コンサルタントの櫻井大典さんによると、冬は無理せず、がんばりすぎず、エネルギーを温存するのがよいそうです。そして、「潤い」「温め」「滋養」を意識した食生活をし、温まりながらたっぷり睡眠することもポイントに挙げています。具体的に見ていきましょう。

食材については、体を温める性質を持つ鶏肉やラム肉、エビ、アジ、くるみ、玉ネギ、菜の花を積極的に摂るのがポイント。鮭やニラ、唐辛子なども内臓を温めるので、おすすめです。ほかに、ネギやショウガ、青シソ、三つ葉、パクチーなどの薬味には寒気を発散させる働きがあり、寒い季節にぴったりです。食べるときはできれば加熱して、温かい状態で。生の状態で食べると胃腸に負担がかかり、消化に時間がかかります。

そもそも寒い季節は冷えに負けないようにと、大量のエネルギーを消費します。おなかやすきやすくなるの

で、その分、エネルギー補給が必要です。米やもち米、長イモ、ジャガイモ、キャベツ、シイタケなどでエネルギー補給をしましょう。落花生やクコの実、松の実などのナッツ類もよく、冬は適度に油分、脂分が必要です。

一方、避けたいのは冷たいもの。生野菜や寿司などは冷たいので、できれば避けたいのですが、熱いお茶や汁物と一緒に食べる、寿司はガリも一緒に食べるなどで工夫をすればOKです。

入浴や睡眠についても冬ならではの考え方で。冬は40℃の温かい湯に最長15分を目安に浸かります。熱いのが苦手なら38℃で15～20分を目安に。服を着たまま15分くらい足湯をするのもいいでしょう。就寝時間は23時を目標にし、難しいときは昨日より5分でも10分でも早く寝るよう意識しましょう。早起きの習慣をつけることで、夜に自然と眠くなります。



ビタミン・ビューティー・レッスン

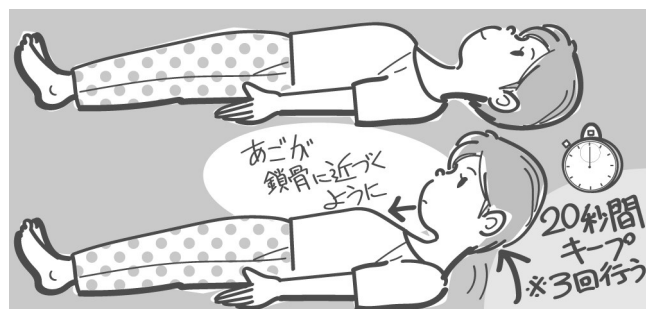
「スマホ首」を 解消するストレッチ

「スマホ首」を放っておくと、首や肩が凝るだけでなく、頭痛や腰痛、めまい、腕のしびれ、顔のたるみなど、さまざまなトラブルのもとになります。そもそも正しい首の姿勢は耳から肩までが一直線で、首が「C」の自然なカーブを描いている状態です。一方、スマホ首は「猫背」「巻き肩」「あごが前に出ている」「首の骨がまっすぐで、前に傾いている」のが特徴です。

スマホ首かどうかチェックする簡単な方法があります。壁に背中を向けて立ちましょう。頭の後ろ、背中、おしりが壁につけば、姿勢が正しいということ。背中やおしりをつけたとき、頭の後ろが壁につかない場合は、頭が前に傾いている、つまり、スマホ首になっている確率が高くなります。

「スマホ首」とは、スマホの見すぎが原因で首が前に曲がった状態になること。ストレッチで解消しましょう。

さて、スマホ首を解消するストレッチを紹介しましょう。仰向けに寝て体をリラックスさせた状態から、あごを引いて頭を持ち上げます。このとき、首の前側に力を入れ、あごが鎖骨に近づくようにイメージしながら。20秒間そのままの状態を保ったら、頭を下ろします。3回行いましょう。首の前側の筋肉がアップすることで、頭が体のちょうど真上に来るようになり、スマホ首が改善されます。



子どもの歯磨きについて考えよう

使う歯ブラシは、毛が細いタイプのほうが汚れを落としやすく、虫歯になりやすいので要注意です。

使う歯ブラシは、毛が細いタイプのほうが汚れを落としやすく

とか。食後は歯磨きをするのが難しいこともあるので、朝と夜は必ず磨く習慣をつけましょう。食べたあとすぐに歯を磨けないときは、水やお茶を飲むだけでも予防効果があります。

ただ、1日3回磨いていても、いい加減な磨き方では意味がありません。1日1回は丁寧に磨き、10歳までの子どもは親が仕上げ磨きをするのが理想的です。とくに生えはじめの永久歯は虫歯になりやすいので要注意です。

Let's 子育て!

大人になっても健康な歯でいるために、子どものころから、正しい歯や口のケアが必要です。令和4年度の調査によると、まず、歯磨きは1日2回以上、できれば3回、食後すぐ

に磨くのが理想的だが、朝と夜は必ず磨く習慣をつけましょう。食べたあとすぐに歯を磨けないときは、水やお茶を飲むだけでも予防効果があります。

3カ月に1度は歯科の定期健診を受けるのがおすすめです。歯磨き指導を受けられ、虫歯ができてから早期に見つけられるため、削らない処置で済みます。

歯磨き粉はフッ素入りのものを選び、予防効果が期待できます。ミント系を子どもが嫌がるなら、味つきのものでもOKです。

歯磨き粉はフッ素入りのものを選び、予防効果が期待できます。ミント系を子どもが嫌がるなら、味つきのものでもOKです。





ビタミン☆レシビ





根菜と厚揚げの和風ポトフ

厚揚げは揚げてあるため、豆腐の約2倍とカロリーは高めですが、糖質量が低いのがメリットです。糖質制限をしたいときにおすすめの食材といえます。肉や魚にくらべてリーズナブルな点も見逃せません。栄養的にはタンパク質が

豊富で、手軽なタンパク源となります。また、血液凝固に役立つビタミンK、骨粗しょう症の予防に有効なカルシウム、貧血対策に欠かせない鉄が含まれています。とくにビタミンKは豆腐の2.5～4倍と豊富です。

1 厚揚げは6つに切る。
 6つに切る
ジャガイモは半分に切り、
 半分
ニンジン^①は乱切り、
 乱切り
レンコンは
 半月切り
2cm厚さの半月切り、
小松菜はざく切りにする。
 ざく切り

2 鍋に小松菜以外の材料を入れ、だし汁、しょうゆ、みりんを加えてフタをして煮込む。
 フタをする

3 根菜がやわらかくなったら小松菜を加え、さっと煮る。
 さっと煮る。
好みで七味唐辛子をふる。

材料(2人分)

厚揚げ	1枚
ジャガイモ	2個
ニンジン	100g
レンコン	100g
小松菜	1/2わ
だし汁	1・1/2カップ
しょうゆ	大さじ1・1/3
みりん	大さじ1
七味唐辛子	少々



出来上がり!

ダイゼン近藤の徒然日記

新年が明けて、もう20日も過ぎてしまいました。今年もどうぞよろしくお願ひします。

昨年、お引き渡しさせて頂いて初めて新居でお正月を迎えたお客様から、喜びの声を頂きました。どうして、そんなに暖かいの?とよく聞かれますが、返事に困ります。

住宅の温熱環境の話をするときに、よく出てくるのが、イギリスの保健局で用いられている指標です。イギリスの保健当局では、冬の室内温度について、全年18°Cが最低推薦温度です。世界保健機構(WHO)においても同じく18°Cを最低推薦温度と設定されています。欧米ではきちんとした最低温度基準がありますが、日本の住宅は、一桁台の室内温度になることは珍しくありません。

私たちが提供している住宅は高性能住宅と、うたっていますが、実は欧米では普通の住宅なのです。

ですので、日本の住宅と比べれば欧米の住宅は暖かいのです。住まわれる家族の健康を守るのであれば、全部の部屋が18°C以下にならないように計算して作らなければいけません。そのために、断熱の厚さだったり、窓の性能や気密、換気扇の熱交換効率等を計算して作っているので当然計算結果に応じた家が出来上がっている・・・そのような感じです。営業マンが、そこまで必要ありますか?とよく言っていると思いますが、何を根拠に必要なのかわかっていますか?とよく聞かれますが、何を根拠に必要なのかわかっていますか?とよく聞かれますが、何を根拠に必要なのかわかっていますか?

今年も頑張ります。応援よろしくお願ひします。

近藤 正人

家作りお悩み相談室



Q 「ペアローン」とはどのような住宅ローンですか?
住宅ローン控除についても教えてください。

A 「ペアローン」とは、同一物件に対して一定条件のもと、夫と妻または親と子が、それぞれの名義で住宅ローンを2つ契約することです。それぞれ自分の収入を基準に住宅ローンを組み、おたがいに

ローンの連帯保証人になります。2つのローンは別々なので、申込手数料などの諸費用はそれぞれかかります。

メリットとしては借入れ可能額が増え、住宅ローン控除が2人それぞれに適用されること。ただし、住宅ローン控除の適用を受けるには、建物を所有する必要があります。どちらかが建物、どちらかが土地としていた場合は、土地の所有者は適用外になります。



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

こたつにみかんが家族団らんの象徴！
「こたつ」

2023年12月に約12000人を対象に行ったアンケートでは、「こたつが家にありますか？」という問いに対して、「ある」と答えた人は46%で、約半数いました。今もこたつは冬の家具として定着しているようです。

電気こたつが発案されたのは昭和初期。昭和の時代はこたつのある家が大半でした。冬の過ごし方の定番といえば、「こたつにみかん」。温かいこたつに入って、みかんやせんべいを食べながら、家族や友人とおしゃべり。こたつにだれかと一緒に入ると距離感が近くなり、自然となごやかムードになったものです。こたつは家族団らんの象徴でもありました。

昭和の時代のこたつは正方形で、脚つきの部分に保温装置がついていて、温まる部分が金網でガードされていました。その上にこたつ布団をかけて天板をのせたら完成。コンセントにさすプラグから伸びるコードが赤く、縞のような

柄つきなのが特徴でした。天板はリバーシブルになっていて、裏面がベルベットのような起毛素材。麻雀卓として使えましたね。

こたつ布団の上には、保温効果アップのために上掛け(カバー)をかけていました。見た目が温かくなるような赤やオレンジ、黄色など暖色のカバーをよく見かけました。毛糸で手編みしたこたつカバーをかけている家もあって、あこがれたものです。かぎ編みで四角や花などのモチーフをたくさん作り、大きな正方形につなげて作るこたつカバー。手編みならではの温もりが感じられました。

昭和50年代にはこたつが進化し、「家具調こたつ」が流行しました。冬だけでなく、テーブルとして一年中使えるこたつで、和室にも洋室にもマッチすると人気でした。天板の形も正方形だけでなく、長方形や楕円などさまざま登場しています。

