

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2025.Mar

3月のビタミン

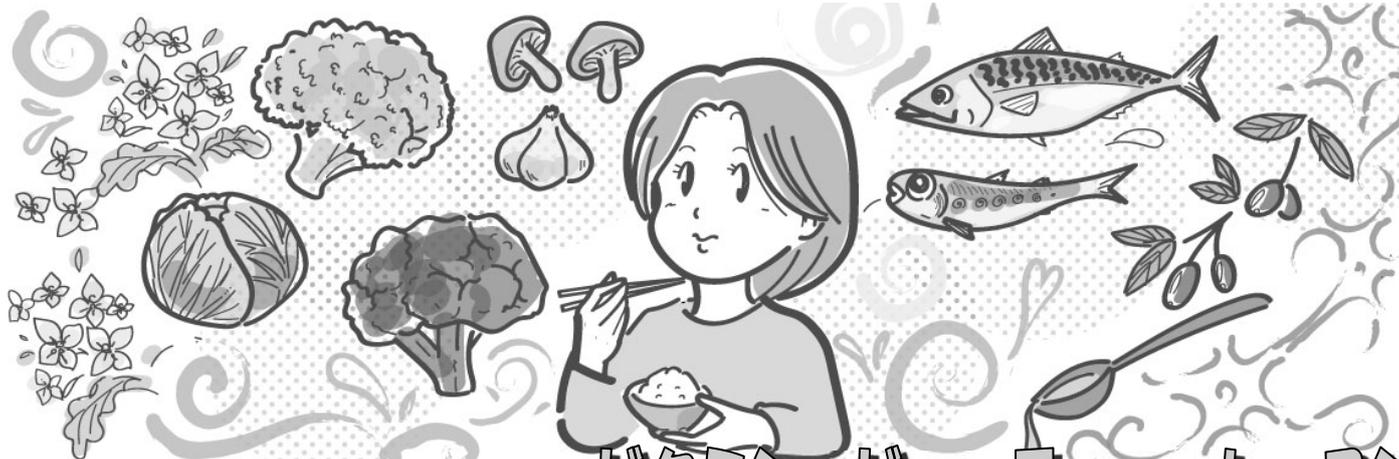
医学博士で認知症カウンセラーの山根一彦さんによると、毎日の食事改善が認知症予防の近道だとか。そもそも、脳に危機を与えるのは炎症や毒素、栄養不足だとされています。炎症は体内で慢性的に起こっている炎症を指し、加工食品や高糖質食品など食事の内容に影響されます。また、毒素は摂取することで肝臓や腎臓にダメージを与え、栄養不足は脳の神経細胞に栄養が届かず、認知機能に支障が出る恐れがあります。

山根さんによると、認知症予防の観点から積極的に食べたい食材と、できれば避けたい食材があるそうです。まず、ご飯は1日300gを目安に食べ、玄米と混ぜて食べるのがベターです。逆に、避けたいのがうどんやパン、パスタなどの小麦製品。小麦製品のとりすぎは血糖値を上昇させるほか、添加物の危険、中毒性を起こします。さらに、腸に小さな穴があいて腸内の物質が体内に入ると炎症を起こす「腸もれ状態」の恐れもあります。

認知症予防のために「毎日食べたい食材」

油はオリーブオイルなど、オメガ9系の油が脳に有益です。一方、マーガリンやサラダ油、ショートニングなど、トランス脂肪酸を多く含む油は脳にとって大敵です。野菜はブロッコリーやカリフラワー、キャベツなど、アブラナ科の野菜が脳にいいでしょう。ほかに、肝臓の解毒機能をアップさせるニラ、認知症を引き起こす物質がたまるのを防ぐニンニク、脳の神経細胞を増やすキノコも積極的に摂りたい食材です。

タンパク質については、サンマや鮭、イワシ、サバ、アジなど、DHAやEPAが豊富な魚が脳によく、週に2回以上、できれば毎日でも食べたい食材です。逆に、マグロなどの大型の魚は認知症を進行させる毒素が蓄積されやすいので、できれば避けましょう。肝臓の働きを促す貝類、認知症予防効果が期待できるレシチンを含む卵、脳血管性認知症が予防できる納豆も積極的に摂りましょう。脳の機能維持を助ける肉類もおすすめです。



ビタミン・ビューティー・レッスン

「お清め風呂」で邪気を洗い流す！

開運ライフスタイルアドバイザーの愛新覚羅ゆうはんさんによると、邪気を洗い流すのにぴったりなのが入浴だとか。風呂に入ることによって疲れをとるだけでなく、心身を浄化し、運気をアップさせます。それが「お清め風呂」です。具体的なポイントは以下です。

＊動線をすっきり。バスルームまでの動線に不要なものが置かれていませんか。邪魔なものは片づけます。

＊バスルームは明るい色に。暗い色でまとめると邪気が増えます。白やパステルカラーなどがおすすめ。

＊換気する。バスルームは水の気がたまりやすいところ。換気で邪気を祓うことができます。とくに壁や床が暗い色なら、24時間換気扇を回しましょう。

＊布ものは頻繁に洗う。布は邪気を吸いやすい素

風呂に入ることによって心と体がリラックスしますが、バスタイムの浄化効果をさらにアップする方法があります。

材なので、バスタオルやバスマットなどはこまめに洗濯をして清潔に保ちましょう。

＊使わないものは処分。使っていないものには悪い気が宿ります。定期的に点検し、不用品は処分しましょう。なお、刃物は水場と相性が悪いので、カミソリなどを置きっぱなしにしないようにします。

＊排水口を清潔に。排水口は邪気を祓う場所。髪の毛やゴミなどがたまっていると、邪気もたまりやすくなります。



子どもの免疫力をアップする方法

起きたらすぐ、朝日を浴びましょう。体を活動しやすい状態にするホルモン、セロトニンが分泌されます。朝ごはんを食べることも大切です。寝ている間に下がった血糖値を上げてくれます。とくに卵や納豆などのタンパク質を摂ることで、免疫として働く抗体が作られます。次に、昼は外で体を動かして汗をかき、自律神経を整えましょう。紫外線を浴びることで体内でビタミンDが作られ、免疫機能を調節してくれます。できれば風邪をしないことも大切です。風邪をすると夜に質のよ



い睡眠が得られず、免疫力が低下してしまうからです。そして、夜は寝る2時間前に入浴します。ちょうど2時間後に体温が下がって、眠りにつきやすくなります。寝るときは真っ暗がベストで、眠っている間に免疫機能を高められます。睡眠ホルモンのメラトニンは光を感じることで分泌されなくなるからです。同様の理由で、メラトニンの分泌を妨げるスマホやタブレット、パソコンは寝る前に見ないようにしましょう。最後に、子どもがなかなか寝つけないときは、深呼吸をすめましょう。心拍数が下がって脳がリラックスします。

Let's 子育て!

医師の柳澤綾子さんによると、毎日の意識次第で子どもの免疫力を高めることができるそうです。まず、朝は毎日、決まった時間に起きることで1日のリズムが作られ、自律神経が整います。そして、

起きたらすぐ、朝日を浴びましょう。体を活動しやすい状態にするホルモン、セロトニンが分泌されます。朝ごはんを食べることも大切です。寝ている間に下がった血糖値を上げてくれます。とくに卵や納豆などのタンパク質を摂ることで、免疫として働く抗体が作られます。次に、昼は外で体を動かして汗をかき、自律神経を整えましょう。紫外線を浴びることで体内でビタミンDが作られ、免疫機能を調節してくれます。できれば風邪をしないことも大切です。風邪をすると夜に質のよ



ビタミン☆レシピ



ワカサギの南蛮漬け風

冬から春にかけておいしくなるワカサギは小さな魚で、骨や内臓も一緒に食べることができます。カルシウムを豊富に含むほか、カルシウムの吸収を助けるビタミンDがたっぷり含まれています。骨粗しょう症の予防など、骨活

にぴったりです。また、内臓もまとめて食べることで鉄を摂取でき、貧血防止にもひと役買ってくれます。さらにビタミンB6がたっぷり含まれているのも魅力です。ビタミンB6は神経伝達物質の合成を促し、イライラを防ぎます。

- 1** ネギは長さを半分に切り、ショウガは皮をむき、ともにせん切りにする。



- 2** フライパンにネギとショウガ、Aを入れて火にかけ、沸騰したらボウルなどにあけておく。



- 3** ワカサギに片栗粉をまぶし、中温の揚げ油でからりと揚げる。



- 4** 揚げたものから、**2**の漬け汁にくぐらせる。



出来上がり!

材料(2人分)

ワカサギ	200g
ネギ	10cm
ショウガ	1かけ
片栗粉	適量
揚げ油	適量
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1/2

なかなか、暖かくなりませんが、体調崩されたりされていませんか？

インフレで値上げばかりですが、不思議なことに蓄電池の価格が急落しています。たぶん、普及して大量生産で安くなっているのではなく、電気自動車も急速に売れなくなってきたので、それが住宅の方に回ってきているような気がします。

もともと、住宅の蓄電池よりも電気自動車の蓄電池がkwあたりが安いと言われていましたので、下がったというよりは売り先が変わった感じです。

住宅業界的には、そろそろ元が取れるようになり、これからは、電気の自給自足がほぼ可能になると思います。

一つだけ危惧しているのは、折角、高断熱高气密の高性能が進んできて、体に負担が少なくなり、疾患のリスクが低減することができるのに、従来通りの低断熱のまま、太陽光と蓄電池で高騰する光熱費を削減することを、お得だと勘違いして購入してしまい、大きなエネルギーで家中温度ムラだらけの住宅が大量に建築されることです。現に徳島県ではないですが、安価でこのような住宅を建てている会社があります。光熱費が安くなっても健康を害するのは本末転倒だと思います。

温熱環境、光熱費、耐久性、構造等がどれか一つの性能が高くて低くても、住宅としての価値は高くないと思いますので、飛びつく前に冷静に考えられることをお勧めします。たくさん、いろんな会社を回るいろいろなことがわかってきます。一生に一回です。頑張ってください。

家作りお悩み相談室



Q 無垢のフローリング材で人気があるのはどんなタイプですか？ 特徴やメリットを教えてください。

A 床材は広い面積に使用するため、部屋の印象 【インドネシアチーク】色が明るく、濃い木目が特徴。に大きな影響を与えます。触り心地や風合い、経年変化で色が落ち着き、揃っていきます。使い込むインテリアとの相性を考えて選びましょう。ほどにツヤが増し、高級感のある風合いになります。

【ヨーロッパオーク】耐久性が強く、年月を経ると 【カバザクラ】淡い色みと光沢感が特徴で、白や黄色黄色みがかかり、最終的に茶褐色に変化します。和洋どちらのテイストにもマッチする床材です。系が好きな人におすすめです。耐摩耗性に優れているのも魅力です。

【ウォールナット】独特の濃い色が高級感を漂わせ、 【アメリカンブラックチェリー】きめ細かく、滑らかな手触りの木材です。削りたては明るい琥珀色ですが、経年変化でツヤと色が深まっていきます。

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！
来月もよろしくお祈りします！



温故知新

昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

敷いたり、包んだり、万能！
「風呂敷」

風呂敷はハンカチより大きい正方形の布。昭和の時代には日常的に使われていました。風呂敷と聞いて思い浮かべるのが、唐草模様ですね。長寿や繁栄を意味する縁起柄で、一番ポピュラーなのが深緑色の地に白い唐草模様が入った風呂敷。昭和に活躍した芸人、東京ぼん太さんのトレードマークにもなっていましたね。また、泥棒が唐草模様の風呂敷で盗んだものを包んで首にかけた絵を見たことがあるはず。これは唐草模様の風呂敷がどこの家にもあったことが理由のようです。

どこの家にもあったものといえば、水玉模様のビニール風呂敷です。昔は法事などを個人宅で行うことが多く、残した仕出し弁当を帰りに持ち帰るとき、ビニール風呂敷で包む習慣がありました。キッチンの引き出しに、持ち帰ったビニール風呂敷が何枚もたまっていたものです。今でも寿司の盛り合わせなどを包むのに利用されているようです。そういえば、男の子たちがビ

ニール風呂敷を首に巻き、マントにして遊んでいましたね。懐かしい情景です。

昭和 40 年ごろに大量生産されたのが、ナイロンの風呂敷です。多くは無地でぼかし染め。赤や紫を中心に、いろいろな色がありました。華やかな色合いだからか、結婚式などの引き出物を包むのによく使われていました。水玉のビニール風呂敷と同様、引き出しに何枚も入っていたという家庭も多かったのでは？ リーズナブルで軽いことから、企業や団体の記念品として使われることもよくあったようです。

さて、風呂敷のピークは昭和 40 年代の半ばで、だんだんバッグに代わっていきます。代わっていった当時、風呂敷は古臭いものという印象になってしまいました。しかし、風呂敷の利便さ、使い勝手のよさが見直され、近年ではエコグッズとして注目されています。ユニークな柄、大胆なデザインのものがたくさん見つかри、今や海外でも人気となっています。

