

住まいる

Vol. **277**
(2015/04/01 発行)

東洋ビルホーム(株)
BHカルチャー
守山市下之郷1丁目2-32-101
☎077-582-0500
eメール: honten@builhome.co.jp
HP: www.builhome.co.jp

—ステキな街をつくりたい!—スタッフ一同の願いです。—

よーこママのヘルシートーク

(健康な食生活の耳より情報)

～消化・吸収された食べ物・栄養素はどのように代謝されるのかな?～

<第4回>食べた物はどんな形でどこに行くのかな?
ビタミン・ミネラルの代謝がどのようになされ、また食べた物の「かす」はどうなるかを考えてみましょう。

[ビタミン・ミネラルは栄養素が体の中で働くための「お助けマン」です]
ビタミン → 水に溶けるもの (B・C) → 消化液、血液にとける (小腸→肝臓→各組織)
 → 脂に溶けるもの (A・D・E・K) → 脂質と一緒に働く (小腸→肝臓→細胞)
ミネラル → 小腸→肝臓→血液→各組織
 ★鉄が働くために必要なビタミン=ビタミンC ★カルシウムが働くのに必要なビタミン=ビタミンD・K、タンパク質
 ★まごわやさしいこ
 (まめ)(ごま)(海藻)(野菜)(魚)(キノコ)(いも)(酵素=みそ、しょうゆ、酢、甘酒等)
 ごはんと一緒に「まごわやさしいこ」を食べると体の中でビタミンやミネラルがしっかり働いてくれますよ

ミネラルの働き場所
 口(ミネラル)→胃・小腸→肝臓→歯(カルシウム、マグネシウム、リン、亜鉛、フッ素)
 →骨(カルシウム、リン、マグネシウム、ナトリウム、マンガン、亜鉛、銅、鉄)
 →筋肉(カルシウム、マグネシウム、リン、マンガン、鉄、銅、亜鉛)
 →脳(銅)
 →つめ・髪(イオウ)
 →酵素(補酵素=酵素の働きを助ける・補酵素になる)

[排泄のしくみ]
 栄養素は小腸で吸収されますが、食物繊維は消化・分解できずに便になります。食べすぎて不必要になった栄養素や体内のゴミは血液で腎臓に運ばれ、ろ過され、尿となって排泄されます。口から入った食物が便や尿になって出て行くまでがお分りいただけでしょうか。
 体が必要な物は働きますが、必要以上の栄養素は体内にたまってしまいます。「食べすぎにご注意くださいネ!」

ビタミン・ミネラルの有効活用レシピ
 ●ひじきと大豆の煮物(ヒジキ・干しいたけプラスでカルシウム吸収UP)
 ひじき、人参、油揚げ、大豆、干しいたけ、ちくわをかつお昆布のだし、しょうゆ、味噌、みそで煮る
 ●ゴボウのサラダ(ヒジキ・鉄強化トッピング和え)・・・ゴボウはささがきでサッとゆで人参の千切り、きゅうりの千切り、ハムかとりささと共に器に盛り、豆腐、ゴマペースト、味噌塩、こしょう、かつお甘夏等柑橘類のしぼり汁をササで「お酢」風にし和える

第97回 よーこママと語ろう...4月9日(木) 14:00～ BHカルチャー2番館にて(守山市石田町) TEL582-0500

らいふ あつが

「和室(畳)の見直しのおすすめ」

最近の住宅・アパートのリフォーム改造では畳・和室が洋室化されることが多いようです。洋風生活が一般的になって、和室はダサイと思われたり、座る不便さ等を嫌うのがその理由のようです。日本人の平均身長も高くなり、朝食もご飯の代わりにパン食が増えるなど生活スタイルが変わっているのは事実ですが、果たして和室は洋室に劣るのでしょうか。


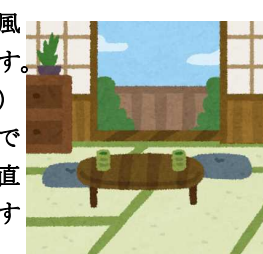
世界的な視野に立ってみれば、日本文化の繊細さや情緒など、食文化も含めて和風の価値見直しが大いに進んでいます。かつて美術界ではヨーロッパの印象派が、日本の浮世絵などの芸術手法を学んで美術史を大きく変えました。また食文化でも和食の芸術性や健康面の安全性など、最近世界の食文化での地位は驚くほど高く見直されてきているように感じます。

和室は日本の狭い住環境では、使い勝手の多様性が有利な特徴だと思います。古くは現在と反対で、畳は高級建築材として、庶民の板の間に対して貴族や武家階級の上層部に愛されて広く普及しました。畳のもつ素晴らしい断熱性や吸音性、素足感の良さは板の間では味わえません。一つの和室が、居間にも作業室や勉強部屋に、また食事室にもなり、寝室にも変えられる多様性は日本人の知恵の結晶といえなくもありません。急な泊まり客が来ても、和室があれば対応しやすいものです。また開き扉と違い、障子襖の引き違い建具は無駄な空間を作りません。2階部屋の洋室住民は階下の人への生活音の配慮に苦慮しますが、和室畳なら足音等も階下には軽減されます。また足元の冷えも断熱性の高い畳では和らげられる良さがあります。

足腰が弱い人には、和室に和風椅子やベッドも置く事も出来ます。(凹み防止の足元処理の配慮要)

一時的な流行に流されるばかりでなく、今一度畳和室の良さを見直して見ることも大事かと思ひますが如何でしょう。

T.酒井





プリンス木村のエッセイ

蛸江(つぶえ)あれこれ

蛸江(田螺・タニシ)は、日本ばかりではなく中国・カンボジア等でも、生命力が強く、子孫繁殖の多い水の霊、特に田の主として信じられてきた。実は守山市内にも田螺を神使として祀る神社が存在するのだ。近代の守山口伝書『守山往来(S55年守山市発行)』によれば、野洲川左右岸には俗に三姉妹と呼ばれるオツブさん(蛸江)の神社が存在するのだ。笠原町の蛸江神社は長姉で、新庄町の旧川辺(現笠原町川辺)の蛸江神社が次女。そして、中町の蛸江若宮神社は末妹とされているのだ。前二社が瓊々竹尊(ににぎのみこと) 後者は市杵嶋姫命(いちきじまひめのみこと)を祀っているのだ。その昔は川辺と中町の神輿も笠原まで渡御があったとか。もつとも中町の蛸江若宮神社は嘉永元年(1848)野洲川決壊で「由緒社記」が流出。明治元年(1868)神祇局通達により「若宮神社」となり、現在では近隣を始

め、当の中町の住民でさえ、昔は蛸江若宮と呼ばれていた事を知る人はいない。笠原蛸江神社の由来は享保6年(1721)7月、野洲川の笠原堤が切れ、社殿が御神体もろとも流失しそうになった。その時に川上から流れてきた神輿が社前でビタリと止まり、あら不思議と御神体の流出だけは免れた。神輿に多数の田螺が付着していたことから、これはお神様の霊験と感謝して境内に池を掘り蛸を放ち祀ったのが社名の始まりであるとか。実はお隣の栗東市にも「オツブさん」と呼ばれる神社が存在するのだ。出庭の「出庭神社」である。旧栗東町発行の「栗東の歴史」によれば、同神社の言い伝えとして、享保年間の堤切れで流された神輿は「出庭神社」のもので、当社の神輿が流出して野洲郡笠原に留まり、動かそうとしても動かさなかつたので、田螺を大切に、食べない当地の風習は笠原まで広まったと伝わる。



「ザ、ガーでにんぐ」シリーズ(122)

庭師 ウエダ

★ユズの樹形づくり

下垂した枝の元から、水平方向に伸びる勢いのよい枝が出るので、この枝を育てて樹形をつくる



この枝を育てる

枝元から切る

クイズDE図書券

「ある」「なし」クイズ

問題) 難★

キャンディにあって わたがしにはない
 コーヒーにあって ウイスキーにはない
 もなか(もなか)にあって ようかんにはない

「～にあって～にはない」
 さあ、何でしょう?
 あるものを見つけてください。

応募方法
 ①クイズの答え ②郵便番号 ③住所 ④氏名 ⑤年令 ⑥電話番号 ⑦読面へのご意見

左の要領でハガキでご応募下さい。正解者の中から5名様に図書券(1000円)をプレゼント。締切は10日。答えと当選者は次月号で発表します。

〒524-0013 守山市下之郷1-2-32-101 東洋ビルホーム(株) BHカルチャー係まで

★当選者発表★

- 立入 馬場 貞子 様
- 古高 弓場 博美 様
- 木浜 南林 瑞輝 様
- 播磨田 松本まき子 様
- 水保 藤本 雅之 様

◆先月のクイズの答え
 「鳥の名前が入っている」
 (正解 24)

♪ 読者の声 ♪

よーこママさんのヘルシートークで「肝臓さんのよろこぶレシピ」について、我が家の主人も私もお酒が好きで毎晩、晩酌をしており肝臓に負担をかけているかも・・・レシピを見ながら作りたいと思います。

♪今回、プリンス木村のエッセイ「川田町あれこれ」を興味深く拝読致しました。地元で自分の学区内に幻の村があったとは・・・すごいですね。

♪いつも「ある」「なし」クイズを家族みんなで楽しませてもらっています。

ザ、ガーでにんぐのコーナーでは、母子ともに勉強になることがたくさんあります。

♪湖畔のカルチャー・レストランのオープンを楽しみにしています。

♡ BHカルチャー のご案内 ♡

守山の風光明媚な湖畔に、
新しいカルチャーセンター誕生!

湖畔のカルチャー + カフェレストラン

★近々オープン予定 (ただ今準備中)

場所: BHカルチャー3番館 (守山市今浜町地先)

→腕に自信の調理師(有資格者)
 →ホールサービススタッフを求む!
 →カルチャー教室参加者も新規募集!

詳細はお問合わせ下さい。ご連絡を!
 連絡先 TEL)582-0500

