

Vol. **281**
(2015/08/01 発行)

住まいる

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)

「食べた物はどこに行くのかな?」「どんな働きをするのかな?」
今回は脂質について考えてみましょう。


◆ **脂質って何でしょう?** → 1gで9kcalのエネルギーを作り出す!!

- ① **単純脂質** ⇒ 中性脂肪 … エネルギー源として脂肪細胞に存在しています。
- ② **複合脂質** ⇒ リン脂質、糖脂質 … 細胞膜の構成、脳・神経組織に分布しています。
- ③ **誘導脂質** ⇒ ステロール(コレステロール、胆汁酸) … 細胞膜の構成成分として体内に広く分布しています。

◆ **食品の脂肪のほとんどは中性脂肪です!**
皆様の関心の深い脂肪酸は中性脂肪の構成成分です。 * 脂肪酸 (飽和脂肪酸 (固型) / 不飽和脂肪酸 (液体))

◎ **飽和脂肪酸**

パーム油
ヤシ油
バター
ラード
ヘッド



◎ **不飽和脂肪酸**

オレイン酸 ⇒ オリーブオイル・菜種油
リノール酸 ⇒ 紅花油・大豆油・ごま油
α-リノレン酸 ⇒ 月見草油・母乳
アラキドン酸 ⇒ レバー・卵白・アワビ・伊勢エビ
DHA ⇒ マグロ・ブリ・サバ・サンマ・ウナギ
EPA (IPA) ⇒ ハマチ・イワシ・サンマ・サバ・ブリ・タイ

* n-6系はコレステロールの低下、血圧の抑制
* n-3系は中性脂肪の低下、がん・アレルギー・心疾患の予防

私たちの体に脂質が大切な事はわかりただけでしたか?
しかし! n-6系のリノール酸やアラキドン酸は食べすぎると逆効果。動脈硬化やアレルギー・高血圧の原因になります。
(望ましい食べ方) ⇒ 飽和脂肪酸: 不飽和脂肪酸 = **3:7**
不飽和脂肪酸 ⇒ n-6系: n-3系 = **4:1**

◆ **調理方法** → オリーブオイルや菜種油を調理油に使い、油料理を主食にするのが良いかもしれません!
★ **注意点** … 飲んだり、過剰に食べると逆効果ですので、適量を! 古い油や古い干物は酸化していますから食べない方が良いでしょう!

夏バテ防止レシピ
● 野菜たっぷりかき揚げ塩レモン汁がけ ● きゅうりとトマトの玉ねぎオリーブオイルソースマリネ ● 鯖の生姜たっぷり味噌煮

よーこママと語ろう… 8月はお休みさせていただきます。

らいふ あっぷ


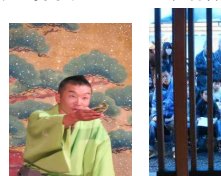

” すてきな生活・しあわせ空間 ” を!

「お陰様で27周年」

いつも本誌ご愛読ありがとうございます。お陰様で8月28日に弊社は27回目の創業記念日を迎えます。皆様方のご支援で、景気動向とは無関係に地味ですが着実に成長発展させて頂いております。従業員一同感謝致しております。心よりお礼申し上げます。

弊社は不動産・建築の事業活動はもちろん、身の丈に合った社会奉仕活動への参加や、独自の文化活動支援を通じて地域の街作り・生きがい作りにも力を注いで参りました。

芸術活動の交流促進により「人の輪づくり、芸術文化の発信拠点」を目指します。「BHカルチャー2番館」に続き、「BHカルチャー3番館」も近々オープン致します。今後とも変わらぬご支援を宜しくお願い申し上げます。

●●● 「第10回秋のフェスタ」 開催予定 ●●●

街興し・地域魅力UP事業、「秋フェスタ」はいよいよ大きな節目の10周年記念となります。下記内容の予定で、毎回多数の芸術愛好家に参加頂いています。芸能発表やご自身の作品出品を希望される方のご連絡をお待ちしております。またボランティア協力者も募集! やりがい、達成感を求める音楽芸能の愛好者・愉快的仲間などなど大歓迎です。

10/24(土)、25(日) 石田町「陽なた村」

- ・陽なた村寄席
- ・「音楽の祭典」 歌声食堂
- ・美術ギャラリー
- ・ハローウイン祭・お茶席(裏千家)
- ・各種ダンス披露
- ・屋台、模擬店などなど

★防災センター、あじさい園「あじさい祭」と共同開催予定です!


阿村町あれこれ

「阿村町・・・」本来ならば「阿町」と呼ぶべき所ではあるが、昭和45年の市制実地の際に語音が悪い事からこの町名が採用された。

栗東市織の現大宝神社の古記録(天禄2年:971、明応2年:1493)によれば、「安村」との記載があり、江戸時代になると、隣接する「蜂屋・野尻」は大宝村の一部であり、「阿村」は「物部村」の大字であったと記されている。では何故「安村」から「阿村」へと変わったのであろうか。阿の字は仏教梵語の「阿: 𑖀」から由来しているとの事。実は「阿村町」と栗東市「蜂屋・野尻」は密接な繋がりがある。「蜂屋」は古来、養蜂が盛んな土地であった事に由来する。耳を澄ますと蜂達の飛び交う音がさも陀羅尼經を唱えるかの様であった為、その昔は「陀羅

プリンス木村のエッセイ

尼ヶ原」と呼ばれていたのだ。蜂屋の寺院「永久寺」(永久元年:1113 建立)の山号は「蜂谷山」であり元々、蜂屋の人々が「阿村」を開拓した事から、「阿村町」寺院「宝善寺」の山号は同じく「蜂谷山」であるという。「広報もりやま」によれば阿村は昔から早ばつに苦しみ。利水が悪い為、水田に頼る事が出来ず。長男坊以下は他所へ働きに出された。その甲斐あって、数々の成功者も出ている。「京都九屋仁兵衛(きょうとここのやじんべい)」「京都鳥小屋伊助(きょうととりこやいすけ)」「大阪亀屋平兵衛(かめやへいべい)」等は江戸末期の商人として名高いのである。



阿村町あれこれ

「阿村町・・・」本来ならば「阿町」と呼ぶべき所ではあるが、昭和45年の市制実地の際に語音が悪い事からこの町名が採用された。

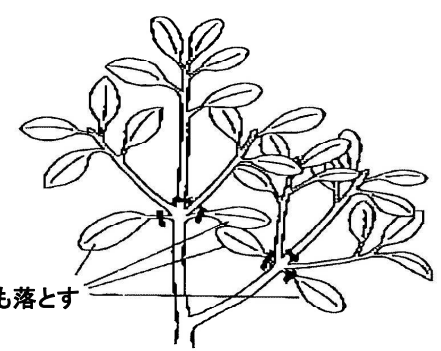
栗東市織の現大宝神社の古記録(天禄2年:971、明応2年:1493)によれば、「安村」との記載があり、江戸時代になると、隣接する「蜂屋・野尻」は大宝村の一部であり、「阿村」は「物部村」の大字であったと記されている。では何故「安村」から「阿村」へと変わったのであろうか。阿の字は仏教梵語の「阿: 𑖀」から由来しているとの事。実は「阿村町」と栗東市「蜂屋・野尻」は密接な繋がりがある。「蜂屋」は古来、養蜂が盛んな土地であった事に由来する。耳を澄ますと蜂達の飛び交う音がさも陀羅尼經を唱えるかの様であった為、その昔は「陀羅

「ザ、ガーでにんぐ」シリーズ(126)

庭師 ウエダ

★モッコクの剪定

1か所から車枝状に枝が伸びているので、真ん中の上向きの枝を抜いて樹形を整える。



前年の葉も落とす

クイズDE図書券

「ある」「なし」クイズ

問題) 難★

あぶらにあって 水にはない
くまにあって パンダにはない
はるにあって ふゆにはない
「~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年齢 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)を贈ります。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 ★

- ・水保 立川 宗史 様
- ・今浜 川船 敏江 様
- ・浮気 大森 絢子 様
- ・大林 中井 真弓 様
- ・吉身 桑野 政之 様

◆先月のクイズの答え
「言葉の後にちょうがつく」

♪ 読者の声 ♪

♪ これだけの紙面によくこれだけの情報が盛り込めるものだ、いつの頃からか保存。エッセイは深いお人柄が表れていて上質な文ザ・ガーデニングについては、私は素人ですが押しかけ庭師として定期的に3軒、よそさまの庭木剪定をさせて頂いておりますので、大いに参考にさせて頂いております。らいふあっぷのペアガラス、真剣に考えようと思います。結露で天井までシミがきました。

♪ 「守山あれこれ2(守山空襲、身代わり地蔵)」守山に空襲があったことは聞いていましたが、実際の具体的な詳しい様子を知ることができました。

♪ 「よーこママのヘルシートーク」チェックに思いあたるが多々あり反省しきりです。

♥ BHカルチャー のご案内 ♥

守山の風光明媚なびわ湖畔に、**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
「5・6 月」

場所: BHカルチャー3番館 (守山市今浜町地先)

急募

- 腕に自慢の調理師募集
- ホールサービススタッフを求む!

詳細はお問合わせ下さい。ご連絡を!
連絡先 TEL)582-0500 (担当: 酒井)