

信まいる

Vol. **286**
(2016/1/07 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
メール) honten@builhome.co.jp
HP) www.builhome.co.jp
http://bh-culture.com

— “ステキな街をつくりたい！” スタッフ一同の願いです。 —

らびの あっぴ

”ステキな生活・しあわせ空間”を！

「新年おめでとうございます。」
本年も宜しくお祈りします。



いつも本誌のご愛読ありがとうございます。
皆様方の暖かいご支援により、社業は地道に成長させて頂いております。一同感謝申し上げます。
本年も、皆様の生活密接の不動産・建設の業務、また加チャ支援活動等を通じ、多くの皆様との心通うお付合いを願っております。
さらに「ステキな街づくり」により貢献できますよう、昨年末に開店させて頂きました「ラ・ベルヴィ」では、お食事のほか各種加チャイベントを充実させる所存でございます。
皆様のお役に立ち、より信頼される業者を目指してスタッフ一同さらに精進努力致します。
どうぞ本年も変わらないご支援をよろしくお祈り申し上げます。

平成28年 元旦
ビルホームグループ 代表：酒井登志雄

食生活改善 ～献立を考える為の知識①～

新年を迎え今年も健康な一年でありますよう食生活に気を配りましょう。その為にも栄養素の定義を知り、バランスの摂れた食事をする為には、どのような方法で調理し、どれ位の量を必要とするのか、知っておく必要があります。

たんぱく質
動物性タンパク質…活気みなぎる成長期の若者には必要なもの、年令と共に少量にすると臓器に負担がかかります
植物性タンパク質…40代からの体には、大豆や豆類のタンパク質が必要です
<タンパク質摂取の理想食品> = 大豆製品(豆腐・納豆・味噌等)を煮物・フライ・炒め物・和え物・菓子にする
★大豆アレルギーのある方は、鶏のささみ、たまごはよいタンパク源です

脂質
動物性脂質…老廃物を体内に溜め込む・動物性脂肪(肉・卵)の過食は体内老廃物を溜めやすく、コレステロールの血管沈着や血管硬化を起こしやすい。サンマやさばに含まれる脂は動物性としては最高です
植物性脂質…老廃物を体外へ排出・植物性脂肪(ごま油・なたね油・大豆油)は消化しやすく、細胞・血管を柔軟にする
★不足=発育が悪く体温保持がしにくい。気力が無くなり冷え性になる
★過剰=肥満、消化不良、心臓に負担をかける
<脂質摂取の理想食品> = 穀類・ゴマ・大豆・種実類を玄米ご飯・五分づき米・雑穀ご飯・種実(ゴマ・カシ)の和え物・大豆の煮物
※以上のような食品には必要な脂肪が含まれている為、毎日の食卓に並べることにより必要量を摂取できる。

糖質
●黒砂糖…ミネラル(カルシウム・リン・鉄)・ビタミンB1・B2が含まれる
●蜂蜜…ビタミンB1・B2・Cが含まれる ●みりん…発酵食品
果物の糖での調理・素材の持つ甘味を利用する(りんごジュースや米あめ、切干し大根)
★白砂糖の注意点…吸収が早く、多く摂るとカルシウムが不足する。ビタミンB1やカルシウムの摂取が必要になる

経済的な献立…植物性タンパク質・野菜・穀類・豆類は価格が安く栄養価も高い
卵料理は調理時間の短縮ができ、ボリュームもあり利用しやすいです。
寒い冬はお鍋生活が最高です。だしはこぶかつおでとると最高です。どんなお鍋もベースになりますよ。
薬味たっぷり暖まってください。


よーこママと語ろう…しばらくお休みさせていただきます。

火祭りの謎1

某放送局がテレビ放映した笑い話「滋賀県守山市には浮気をするとう焼き殺される祭が散在する」との事であった。“何の事か”と思いきや、『勝部・浮気の火祭り』の事であった。この祭は一体いつ頃、誰が始めたのであろうか。祭の起源は今から800年前、土御門天皇(つちみかどてんのう)の病気が重く、占師に占わせたとこ「近江国栗太・野洲両郡の境に大沼があり、ここに数千年を経た大蛇(おろち)がいて天皇に危害を与える、このままでは御命を奪うであろう」と言われ、宮中では早速大蛇退治の兵を出したが、大蛇は中々姿を見せなかった為、神社へ籠って祈願した所、その満願の日どこからともなく疲労しきった大蛇が境内へ這い出てきたのでこれを焼払って退治した所、天皇の病気は間も

プリンス木村のエッセイ

なく快癒したのが火祭りの起源であるとか。実はこの火祭りには創始者が存在する。『寒川辰清：近江輿地志略』や『北川舜治：近江名跡案内記』によれば、元々『慶俊(きょうしゅん)』が始めたと記されている。この慶俊とは何者なのか、『慶俊僧都』は元来、奈良大安寺の僧であり、一度は廃れた愛宕山を再興した人物であり、弘法大師空海の師であったとされている人物でもある。その他にも、彼は守山にも深い関わりをもっていたのだ。幣誌「立田町」で少し触れたが、現立田町立光寺の前身であり、古来の明富荘を冠して明富中学校の命名に繋がった『明富大寺』を建立した人物でもあるのだ。仮にこの話が事実だとするならば、火祭りの歴史は800年どころか、更に400年を遡り1200年続いている事になるのだ。

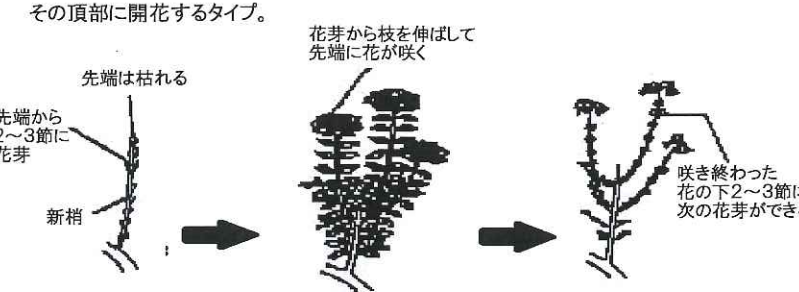


「ザ、ガ一でにんぐ」シリーズ(131)

庭師 ウエダ

★花芽のつき方 (2) 新梢の先端に1~3芽につき、翌年、枝を伸ばして頂部に開花

今年伸びた枝の先端から1~3芽ぐらいの芽が花芽となり、翌年そこから新梢が伸びて、その頂部に開花するタイプ。



先端は枯れる
先端から2~3節に花芽
新梢
花芽から枝を伸ばして先端に花が咲く
咲き終わった花の下2~3節に次の花芽ができる
＜冬＞ ＜初夏＞ ＜秋～冬＞

★主な樹種★ アジサイ・トチノキ・ボタン・ツルバラ・一年咲きの木性バラ


クイズDE図書券

「ある」「なし」クイズ

問題) 難 ★

日本(にほん)にあって
アメリカにはない
めがねにあって
レンズにはない
りすにあって
ねずみにはない

「～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。



★当選者発表★

・播磨田 田中 直美 様
・古 高 水口 卓 様
・吉 身 桑野 政之 様
・川 田 武村 清子 様
・小 浜 西本 麗子 様

◆先月のクイズの答え
「前にちをつける」
(正解 19)

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誌面へのご意見
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(図書券3ドアップ)に抽籤し、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

♪ 読者の声 ♪

♪「よーこママのヘルシートーク」いつも楽しみに読ませていただいています。レシピ等参考にさせていただいています。ありがとうございます。

♪「油池の謎」地名の命名には、いろいろと奥深いものがあるんですね。油池にもこんな由来があるとは知りませんでした。何気なく素通りしている地名にもいろいろな由来があるのでしょうかね。

♪「ザ・ガ一でにんぐ」の所を読んでみます。時には切り取って保管しています。時々出して読んでいます。

♥ BHカルチャー3番館 ♥

---1月のイベント開催のお知らせ---

新春企画 「プリンス木村」と語ろう会!

♥スマイルのエッセイ担当「プリンス木村」を
みんなで歴史に、民芸や演劇を語り合おう!

●日 時：2016年1月17日(日)
11:00～13:00
●開催場所：BHカルチャー3番館
湖畔レストラン「ラベルヴィ」
守山市今浜町2624-159 ビ・エ1北側300m
●会 費：2500円(ランチ付、飲み物付)

★TELにてご予約お願いいたします。
●(TEL)535-1974 不在の場合 582-0500
(担当：酒井、岡)

