

住まいる

Vol. **276**
(2015/03/01 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。 —

らびる あっぴ

「家づくりに借景のおすすめ」

滋賀県でも特にこの湖南エリアは、車や電車等の便が良いために京阪神への交通アクセスに恵まれています。それでいて盆地のために美しい山々が中央の大きな湖と平野部を取り囲んでいる「箱庭」的景観という風光明媚な立地です。住みよい場所として他に比べると無いくらいに素晴らしい環境だと思います。

琵琶湖や河川を見下ろす高台や隣接場所、また美しい河川や山々を目前にするような住宅地にも事欠きません。住まい造りでは、南側の日照を基本に間取りや窓扉の開口部を考えるのは基本鉄則です。ですが、もしも景観に恵まれる立地に建築をするような場合であれば多少の鉄則破りをしていても良いように思います。

折角の景観を活かすためなら北向きの大きな開口や大型デッキを配置するのも一つの方法です。冷暖房費など多少の不経済となっても、その優れた景観を活かす家造りで得られるものは大きいはずで

大切な家人の人生の住生活にとって美しいT.酒井自然というものは大きな評価が出来るでしょう。次の写真は、守山の湖岸にこの春オープン予定の「カキヤ・レストラン」の実例です。住宅ではありませんが、この建物から見える風景こそは長時間いても見飽きることはありません。命の洗濯をされたい方は是非一度覗きにきて下さいね。(乞う近日オープン!)



～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?～

食べた物はどんな形でどこに行くのかな? いっしょに考えてみましょう。

<第三回>【代謝って?】糖質や脂質・タンパク質は身体の中の臓器や器官でエネルギーや体のタンパク質に変化します。

★糖質の代謝 → 体に必要なエネルギーに変化する

お菓子、お米を食べる → アドクト糖 → 小腸 → 肝臓 → 血管 → エネルギー源になる
→ アドクト糖 → 小腸 → 肝臓でグリコーゲンとして蓄える → 必要量以上の物は**内臓脂肪、皮下脂肪**になる

お菓子やごはん、麺類を食べすぎると脂肪だらけの体になってしまいます! 注意して下さいね

★脂質の代謝 → 肝臓で再び合成され脂肪組織に送られ貯蔵エネルギーになる。

油、脂を食べる → リン脂質・コレステロール・中性脂肪 → 肝臓 → 血液 → 心臓を動かすがリンや、必要時の貯蔵エネルギーになります。

★タンパク質の代謝 → アミノ酸、ペプチドになって吸収され肝臓から各組織に送られ体のタンパク質になる。

魚・肉、大豆を食べる → アミノ酸、ペプチド → 肝臓 → 血液 → 各組織(つめ・筋肉・頭髮)等のタンパク質になる。

★古くなったタンパク質は肝臓でまた新しいアミノ酸になって血液中に入っていきます

おだやかな心になりたい方は、タンパク質が大切です。アミノ酸は脳がおだやかな心にな〜れと言おうような物質を作ります。このように代謝を調べてみると、肝臓と腸の大切さがよくわかります。物言わない肝臓はとりわけ重要な臓器です。くれぐれも大事にしてあげてくださいね。

肝臓さんのよるごレシピ

- 蒸し野菜とささみのゴマドレッシング添え・・・大根、人参、さつまいも(さといも、長いも)、ブロッコリー、キャベツ、玉ねぎ、ささみを蒸し焼きにしてゴマペースト、しょう油、米酢、だし汁、シソ油などでサッパリと・・・
- ほうれん草(小松菜)と鮭の玉子とじ・・・ほうれん草は3cm位に切り、鮭は食べやすい大きさに、玉ねぎ、人参、しいたけは千切りにし、だし汁としょう油、シソ油の調味だしにほうれん草以外を入れ、サツと煮て最後にほうれん草を入れとき玉子でとじる
- 旬野菜ときのこと、とり団子の豆乳なべ・・・とり団子にはんにく、しょうがをかくし味に入れて下さいね

豆乳なべは沸騰させないように召しあがれ!!

<次回はビタミンやミネラルの代謝、排泄について考えてみましょう。>

第96回 よーこママと語ろう...3月12日(木) 14:00~ BHカルチャー2番館にて (守山市石田町) TEL582-0500

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)



川田町あれこれ

日本は世界でも有数の地震国であり、その他台風・大雨等による自然被害を蒙ってきた歴史がある。我が湖国もそれらの被害により歴史から忽然と姿を消した、「幻の村」が存在した。有名な所では現長浜市祇園町湖辺に存在したとされる「西浜村」であろう。天正13年(1585)11月29日に東海から近畿にかけて大地震が発生、世に言う「天正の大地震」である。この地震で長浜城内の建物が倒壊し、山内一豊の長女「与祢(よね・享年6歳)と乳母を始め家臣数十人が圧死したとされている。この地震に引き続き、11年後の文禄5年(1596)二度目の地震「伏見大地震」に見舞われ、水位は上昇。結果、長浜城は廃城。西浜村は湖底に村ごと水没し歴史から完全に姿を消したのだ。その様な「幻の村」伝説は他方の話ばかりではない。実は守山市川田町にも



プリンス木村のエッセイ

幻の村『合村(ごうむら)』伝説が存在する。現チッソポリプロ工場敷地辺りに存在したとされる『合村』。それらを裏付ける延宝5年(1677)の古地図の存在や「合の北・合の西・合の元」なる小字も残っているのだ。伝承によれば、「合村」は室町時代に河田村(川田村)の枝郷となり、江戸時代に野洲川の決壊により、全村が流出・廃村した。口伝によると、かなりの私財に富んだ氏族階級(墓石の戒名等から推測すると川田の領主であった、分部(わけべ)氏の大溝藩の年貢収集人・一説によると陰陽師等)が住んでおり、大きな屋敷を中心に左京・右京と呼ばれる屋敷が存在し、人々は畑仕事もせず裕福に暮らし、娘達は毎日琴や三味線を弾いて、遊芸を楽しみ、贅沢な暮らしをしていたとか。合村跡から発掘された墓群は現在、川田町十王堂にひっそりと安置されている。

「ザ、ガーでにんぐ」シリーズ(121)



★オリーブの剪定

伸びすぎた枝は枝元から切り取る。込みすぎる枝を間引いて、日照や通風を確保する



★花芽のつき方と手入れ

前年に伸びた枝の、葉のつけ根部分に、3月下旬くらいに花芽をつけるので、春以降の切り詰めなどはできるだけ避ける



クイズDE図書券

「ある」「なし」クイズ

問題) 難★

まわしにあって どひょうにはない

たかいにあって ひくいにはない

がんどききにあつて はんぺんにはない

「～にあつて～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★

- ・二 町 安江あさみ 様
 - ・梅 田 和田美代子 様
 - ・笠 原 大島真理子 様
 - ・矢 島 古川 友紀 様
 - ・伊 勢 安田 京子 様
- ◆先月のクイズの答え
「茶のつくことば」
(正解 54)

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読書へのご意見

左の裏面でハガキでご応募下さい。正解者の中から5名様(図書券100円)に抽籤で選ばれます。締め切りは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

♪ 読者の声 ♪

♪ザ・ガーでにんぐを読んで・・・私の家にもミカンの木がありますがミカンがなつたことがないです。剪定を参考にして結実を促進させミカンを育てたいです。

♪プリンス木村のエッセイ、守山の地区での昔からの言い伝えを知り、すごい歴史を感じます。自分たちのこの地を守るためにいろいろなことをやり、その犠牲になられた人には供養を続けてこられたお陰で今の守山があるんだと思います。

♪よーこママのヘルシートークは、とても主婦にとって参考になり勉強になります。これからも教えてください。

♪テレビなどでペットと暮らすための家が紹介されていますが、簡単なリフォームできる技を教えてください。

♥ BHカルチャーのご案内 ♥

守山の風光明媚な湖畔沿に、**新しいカルチャーセンター誕生!**
湖畔のカルチャー
十カフェレストラン

★今春オープン予定 (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)



→**胸に自信の調理師(有資格者)求む!**

→**カルチャー教室も新規募集!**

詳細はお問合わせ下さい。ご連絡を!
連絡先 TEL582-0500