

「守りのための食材選び」

「頭が痛い、のどが痛い、自覚めが悪く体がだるい…」
今年の夏は例年以上に暑い日々になりそうです。毎日の食生活で守りの免疫力を高め、夏バテを防止しましょう!

- ◆守りの為の食材選び
- ①ビタミンA(βカロチン)で粘膜の強化!!シソ、人参、ニラ、かぼちゃ、モロヘイヤ、ツルムラサキにはβカロチンが多く含まれています。
 - ②玄米、胚芽米で大腸の働きを活発にし、毒素を排泄しましょう。
 - ③みそ汁を「食べる」感覚で旬野菜をたっぷり!!
- ◆みそ汁の効果的組み合わせ ★じゃがいもと玉ねぎ★小松菜と油揚げ(βカロチンで抗酸化UP!) ★しじみとねぎ(タウリンの解毒作用)★なめこと豆腐★オクラと豆腐とわかめ
- ◆免疫力強化メニュー
- ①飲物…ブルーベリー、りんご、バナナのスムージー → 凍らせた果物と氷2~3個を入れてミキサーで食欲UP!
 - ②煮物…かぼちゃとなすの炒め煮 → 油で炒めたなすとかぼちゃをしょう油と少量の砂糖で炒めボリュームUP! ピーマンときのこいっぴいみそ煮 → ゴマ油でサッと炒めみそ煮、鶏ミンチを少々入れてボリュームUP!
 - ③酢の物…なすと干しいたけのごま酢和え → サッと揚げたなすと干しいたけをゴマ酢で和えてβグルカンパワーUP! 長いもとめかぶの梅酢和え → ねばねばムチンと梅酢で抗酸化力UP!



<日本そばの話>

そばとうどんはどちらが太りやすいでしょう?
そばには食物繊維が含まれています。また、そばのタンパク質は体脂肪の蓄積を抑えてくれます。あったかいそばに山菜、きのこ、おろし大根であっさりど…。

プリンス木村のエッセイ



そのヒントが「倭姫命世紀」には記されている。垂仁4年、淡海甲可(近江甲賀)の日雲宮へ。その後、垂仁8年。同じ国(近江)の坂田宮へ遷座の記載が見られる事から、奈良宇陀市へ遷座される21~17年前に近江の地へ2箇所も遷座していた事が伺えるのだ。守山伊勢町は中山道・東海道・伊勢道(中筋道)のを結ぶ要であり丹後・丹波・若狭・美濃・尾張・伊賀・山城の旧七カ国を結ぶ要衝であった事から伊勢参道の拠点としてこの地名が定着した。尚、お隣の栗東市「伊勢落」はその昔「伊勢大路」と呼ばれ、伊勢参りの人々が京を発ち、現伊勢落あたりまで来ると日没となった為、そう呼ばれる様になった。後花園天皇の康正2年(1487)に、皇后造営費用の2貫目876文を献上した「伊勢平左衛門」や、長享元年(1487)に足利義尚が佐々木高頼を討った時、「江州伊勢又六」がいた事は名高く、伊勢住民であったとされる。

伊勢町あれこれ

我が国初の区画整備は、大化の改新により決まった「班田収授の法:条里制」が完了した、孝徳天皇3年(648年)元旦(日本書紀)であり、おおよそ1370年前の事である。実は守山にも当時の条里制をそのまま町の区画として残す町が存在するのだ。伊勢町である。旧区域、東西・南北6町(約654m)で周囲は道と川で区切られている正方形の地域なのだ。伊勢町の由来は「伊勢町民誌」によれば伊勢参りに因むとされ、古老の口伝として伊勢神宮は現伊勢町にあったとか。そこで伊勢神宮の遷座の歴史を探ってみる。「日本書紀」によれば、10代崇神天皇6年に奈良・笠縫邑(桜井市)に祀られ、京都・吉佐宮(現宮津・籠神社)を経て11代垂仁天皇に代わると天皇25年に奈良・菟田の篠幡(宇陀市)から近江へ入り美濃を巡って伊勢に入り、現在の伊勢市五十鈴川の畔に落ち着いたという。では近江とは何処なのか。

らりあ あっぴ

”すてきな生活・しあわせ空間”を!
「すてきな空間作り:(屋根の改修)フォーム!」
陸屋根の改善修理をしました。陸屋根とは勾配の少ない平たい屋根のことで、洋風建物やビル、工場倉庫などによく見られる屋根形状です。水平直線というシンプルデザイン性が優れ、歩行できれば空中庭園の空間にもなる魅力があります。しかし、雨水が流れにくいために勾配屋根に比べて当然防水性能に劣ります。また屋根裏の空間が殆ど無いために断熱性能が非常に悪く、快適性に問題があります。
このような陸屋根に次のような提案をさせて頂きました。①既存屋根をそのままにしてその上に重ねて軽い金属版屋根を葺くこと。②既存屋根と新屋根の間に断熱材を挟むこと。これらの改修で次のような利点が得られます。①既存屋根の解体が無いこと。つまり工事費が安くなる。②2重屋根で防水効果が増大。③従来の屋根裏の居室の断熱性が向上。



さらに次のような積極的な省エネ提案をしました。2重葺きの屋根に、太陽光発電パネルを設置することです。
防水が将来も十分の耐久性をもてば、その上に太陽光発電パネルを設置するというものです。屋根との間に空間が存在することで、通過風により熱がこもらないことと、屋根への直射日光が遮られることで、夏場の超越した屋根表面の温度上昇が無くなります。そのため発電による電気エネルギーの補充と、遮熱による空調負荷の軽減の相乗作用で省エネ改善はめざましいものになります。
実際に工事したのは売電単価の良い時期でしたからこの屋根の改善費用も僅か10年余りで元が取れる実績がはっきりし、施工主は大変満足して下さっています。
また売電単価が安くなった現在でも、施工の面積規模に関わらず省エネ効果には変わりがないためた居室の環境改善にも大いに寄与します。
ご自宅の次の屋根補修の際には検討されてみては如何でしょう



ビルホーム(BH)グループ T.酒井

「ザ、ガーでにんぐ」シリーズ(136) 庭師 ウエダ

★アセビの手入れ



花後はできるだけ早く花穂を取り除く。そのままにしておくと、結実して木を疲れさせてしまう



不要な枝は花穂のついた枝ごと切り落とす

クイズDE図書券

「ある」「なし」クイズ
問題) 難 ★
すなにあって いわにはない
はとにあって すずめにはない
うであって あしにはない

「~にあって~にない」
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★

- ・吉身 丹羽菜穂子様
- ・小島 玉谷なみ子様
- ・水保 西郡 綾子様
- ・今宿 田中 莉子様
- ・野洲 杉山 聡美様

◆先月のクイズの答え
「ひめがつく」
(正解 36)

応募方法
①クイズの答え 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「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

♪読者の声♪

- ♪ ”よーこママのヘルシートーク”とても役に立ちます。冷や奴が毎回同じ味付けだったので梅酢、しそを加えて家族に好評でした。
- ♪ プリンス木村のエッセイが面白かったです。守山に住んで8年程になりますが、身近な土地の名前の由来に触れることができます。まだまだ知らない守山、勉強になります。
- ♪ ザ、ガーでにんぐを楽しみに読んでいます。シャクヤクの花が10年以上咲きません。手入れの方法があれば教えてください。
- ♪ この春、念願の大学生に。ずっとやりかたった建築関係の勉強をこれから思い存分できることが、うれしくて毎日ワクワクしています。「らいふあっぴ」のリフォーム例など参考にします。

♥ ラ・ベルヴィ ♥

「美しい風景とフランス料理」
☆フレンチバーベキュー開催!☆
風光明媚なびわ湖の「床」で黄昏のびわ湖を眺めながら美味しく楽しいフレンチバーベキューを楽しみましょう。要予約(雨天中止)。
6/16(木)~ フレンチバーベキューの開催。

レストラン「ラ・ベルヴィ」 守山市今浜町2624-159
(ビコ守山より北へ200m 湖岸沿)

- ランチ 11:30 ~ 14:00 (LO)
- ディナー 14:00 ~ 16:00 (LO)
- ディナー 18:00 ~ 20:00 (LO)
(※LO:ラストオーダー)

●定休日水曜+第2火曜
※メニュー等詳細はHPにて
<http://bh-culture.com/>
※ディナー・バーベキューは予約制。
★TELにてご予約を。
(TEL・Fax) 077-535-1974

