

こんにちわ 田島建設です!

6

水無月に元気をもらって

木々の緑が雨に濡れてみずみずしさを感じる季節、水無月。田んぼには水がはられ、初夏の香り漂う水の季節の始まりです。

水無月とは陰暦でいうところの「六月」を指します。水無月は、水の無い月と書きますが、この無は「の」を意味する連体助詞の「な」であるため、水無月は「水の月」になるそうです。陰暦六月は、田んぼに水を引く月であったため、水の月=水無月といわれるようになったと考えられています。

この時期、京都の和菓子屋さんの店先には「水無月」という名の和菓子が並びます。白いうろろの上に甘く煮た小豆をのせ、三角形の形に切り分けた和菓子です。

和菓子の「水無月」は、氷をイメージして作られています。その昔、氷はとても貴重な食べ物で

室町時代には宮中の行事、氷の節句で食べられていました。

氷の節句は旧暦の6月1日で、その日に氷を食べると夏バテをせず、元気に過ごせるといわれていました。しかし、庶民にはとても手の届く食べ物ではなかったため、せめてお菓子で…ということで、氷に似せて、白いうろろと三角形の形になったそうです。

上に乗っている小豆にも、体調管理の思いがあるようです。いつの頃からか、夏に向けての健康を祈りながら、氷の節句の暑気払いもかねて、現在の水無月になったようです。

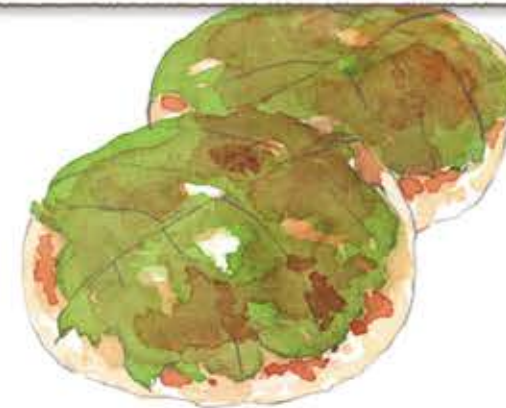
半年の節目に伝統の和菓子をいただくと、気持ちもシャンとしそうです。水無月に元気をもらって残りの半年を乗り切りましょう。



はんぺんバーグ

あなたとこもすてきにごはん

材 料 (2人分)			
・はんぺん	1枚	・片栗粉	大1
・鶏ひき肉	200g	・塩こしょう	少々
・ごぼう	5cm	・中華だし	小1
・にんじん	1/4本	・サラダ油	大1
・大葉	4枚	・ポン酢	お好みで



① ごぼうはさがき、にんじんは千切りにする。



② ボウルに①とはんぺん、鶏ひき肉、④をよく混ぜ合わせる。



③ 4等分して小判形に形を整えたら大葉を付けて、油を熱したフライパンで両面よく焼いてできあがり。お好みでポン酢を付けても。

Health Point

はんぺんは魚のすり身で作られているため、DHAを多く含み、血管を柔軟にし悪玉コレステロールの上昇を抑える効果が期待できます。

今どきリフォーム事情

～ エネファームって? ～

エネファームって聞いたことはあるけれど、どんなもの? 災害時の備えに、自家発電もできますよ。

◆エネファームとは?

家でガスを利用して、電気を作り、お湯も同時に作り出す家庭用燃料電池です。都市ガスやLPガスから取り出した水素と空気中の酸素を化学反応させて電気を作り出し、その時に発生する熱でお湯を沸かして、給湯に利用します。電気は、家の中の家電などに使えて節電になり、お湯は床暖房にも使えます。通常、電気は発電所で作られますが、その時に発生する熱は捨てられ、送電の際には6割近くがロスしています。それが、エネファームは家で作られるので、熱はお湯を沸かすために利用され、電気はすぐに使えるので、ロスも少なくなります。しかも、発電の際に水素を利用するので、二酸化炭素が発生しません。

◆メリット

発電した電力を家庭ですぐに使えて、送電ロスが出ないのが大きなメリットです。電気の使用量が減るので、電気代が安くなります。また、ガス会社によって、専用のガス料金メニューがあり、割引を受けられることもあります。停電時にも発電が可能です。

◆デメリット

貯湯タンクの設置のためのスペースが必要です。まだ導入コストが高く、自治体により補助金制度はありますがエネファームで発電した電力は電力会社へは売れません。発電のためのガス代がかかります。



きれいのたね

『生食用のあんず』

あんずをそのまま食べたことはありますか？ 元々あんずは酸味が強く、生食には向かないとされてきました。そんなあんずを改良し、甘みを楽しめる生食用のあんずがあるのです。栄養も豊富だとか…ぜひ食べてみませんか？

【あんずは栄養が豊富】

あんずには他の果物に比べ、飛び抜けてβカロチンが多く含まれています。緑黄色野菜に豊富とされていますが、あんずの100gあたりのβカロチンはほうれん草の約1.1倍です。果物では柿の約3倍含まれています。このβカロチン、体内に摂取されると免疫力を高める働きのあるビタミンAに変換されます。感染症予防にも大きな期待ができます。

また、あんずにはカリウムも豊富なので高血圧予防の効果もあります。食物繊維や鉄分も多く含まれますし、果肉には体を温める作用があるとされています。冷え性やアンチエイジング、美肌保持にも最適というわけです。

【どんな食べ方がいいの？】

生食用のあんずは皮ごと食べることができるので、冷蔵庫で冷やしてから丸かじりするのがおすすめです。種があるので気を付けてくださいね。ヨーグルトに混ぜたりアイスクリームと一緒にいただいても美味しいです。ただ、生食用のあんずは流通量も多くはなく、旬の時期は6月下旬から7月と、とても短いです。店頭で見かけたらラッキーと思って、迷わず購入してください。あんずを食べて健康に美しくなりましょう。



暮らしのエッセンス

カビ対策は万全ですか？

雨の多い季節は、お家の中のジメジメが気になりますね。しっかりとカビ対策をしましょう。



◆カビの発生しやすい場所は

カビは、やはり浴室やキッチン、洗面所まわりなどの水回りが一番発生しやすいです。石鹸カスは、カビのエサになるので溜まらないようにしましょう。また、押し入れやクローゼットの中、家具の裏側など、空気が動かない場所も要注意です。

◆まずは換気

カビの発生を防ぐために一番重要なのは、風が通る環境を作ることです。お天気のいい日には窓を開けたり、浴室は換気扇を回して空気を入れ替えましょう。

◆浴室のカビ対策

浴室は、温かい空気が溜まったままになるので、あつという間にカビが発生してしまいます。家族の中で最後にお風呂からあがったら、まず窓を開けて温かい空気を逃がしましょう。次にシャワーで浴槽や壁の温度を下げます。最後にワイパーで水を拭きとると、水気がなくなり、カビも生えません。

◆押し入れには扇風機

押し入れやクローゼットの中の空気は循環させましょう。中にスノコを1枚敷き扇風機をかけると、空気が流れてカビ対策に。

あたまストロツチ

●まちがいさがし●

右の2つの絵には、違うところが5つあるよ！あなたはいくつ見つけられる？？



答えはページ下にあるよ！

Healthy de Happy ～～ 麦粒腫 ばくりゅうしゅ ～～

気温の高い時期に感染しやすい麦粒腫。まばたきをした時の痛みが特徴です。

◆感染しやすいのは暑い時期

麦粒腫は、まぶたや目の縁の細菌に感染することで起きる急性の化膿性炎症です。まばたきをしたり指で押したりすると痛みを感じます。6～8月に感染しやすいです。

◆どんな症状があるの？

初期の症状では、まぶたの一部が赤く腫れかゆみを感じることがあります。患部が広がるとまぶた全体が腫れ、目やにが出て痛みも強くなります。症状が進むと、腫れた部分のまぶたの裏から膿が出ます。膿が出た後は回復に向かうことも多いようです。

◆うつることはないの？

麦粒腫の主な原因は、黄色ブドウ球菌の感染です。この細菌は珍しいものではなく、人の皮膚の粘膜など生活環境のどこにでも存在しています。喉や鼻の穴、毛髪にも付いています。人が常に持っている細菌なので、うつす心配はありません。

◆アイメイクはしっかり落としましょう

まつげの根元は細菌が住み着きやすい場所です。アイメイクはしっかり落とし、清潔に保ちましょう。コンタクトレンズも、正しい方法で装着することが大切です。また、細菌の感染を受けるのは体の免疫力や抵抗力が弱まっている時が多いので、十分な休養や睡眠をとることを心がけましょう。



お取り寄せ倶楽部

魅力ある観光資源が豊富な三重県。

伊勢地方の名物をご紹介します。

魚春の『さめのたれ』は、しおたれとあじたれの2種類。アンモニア臭を防ぐために切り分けたサメの身をよく水洗いし、特製のタレに漬け込んでから、乾燥させ天日干しにした、珍しいサメの干物です。昔から日常的に食されていた、伊勢地方の郷土食でした。

さめのたれ 三重県



サメ独特の強い臭みはなく、意外にさっぱりとした淡白なさめのたれは、温かいご飯にもお酒にも合う貴重な干物です。

お問合せ…伊勢おはらい町魚春

さめのたれ しおたれ250g、あじたれ250g…各1,080円 (税込)

まちがいさがし答え：①テルテル坊主のリボンの位置が違う②サルさんが持っているトランプが違う③ヤギさんの持っているトランプの枚数が違う④ヤギさんのシャツの縞の太さが違う⑤サルさんのお尻部分の布の形が違う