

こんにちには 田島建設です!

1

吉祥文様のロマン

新年明けましておめでとうございます。
今年も楽しい話題をお届けできますよう、頑
張って参ります。本年もよろしくお願い申し上
げます。

今年最初の話題は、おめでたい模様のお話
です。和食器や着物の柄にある模様にはそれ
ぞれ歴史があり、深い意味が込められています。

古くから伝わっている身近なものに描かれ
ている模様には、特に縁起がよいものが多く、
「吉祥文様」と呼ばれています。例えば市松模
様は、二つの正方形が交互に重なるように配
置された格子模様です。連続した格子柄が途
切れることなく続くため、子孫繁栄、商売繁盛
など縁起のよい模様とされています。

「鬼滅の刃」の主人公、竈門炭治郎の羽織の
柄といえばピンときますよね。記憶に新しい
東京オリンピックのエンブレムにも市松模様
が描かれています。器では、渋い緑の釉薬が

かかった織部焼に多く見られます。
よく着物の柄などに使われる麻の葉文様は、
麻の葉をモチーフにした正六角形の幾何学
模様が連続しています。麻がまっすぐに伸び、
4か月で4メートルも成長することから、子
供の健やかな成長を願う意味があります。
パスタ皿などモダンな和食器が人気です。
このような連続した模様は、モスクの壁面
装飾にあるイスラム美術様式にも見られま
す。今、中東のドバイで開かれているドバイ
万博の日本館の壁面は、日本と中東を結ぶ
歴史と文化の繋がりと、麻の葉文様とア
ラベスクが融合したデザインが注目を集め
ています。

遠く海を越えて融合する文化に、ロマンを
感じずにはられません。吉祥文様のように、
伸びやかな一年になりますように。



パンフェッタ

あなたとこもすてきにごはん

材 料 (2人分)	
・豚バラブロック 250g	①
・砂糖	小2
・天然塩	小2
・こしょう	少々
・ドライパセリや ローズマリー	少々



Health Point

グリルで焼いてスライスしておつまみにしたり、パスタに使ったり、無添加ベーコン感覚で料理に重宝します。2週間程度で使い切るか、冷凍保存を。
(使うたびに断面には腐敗防止のため塩をまぶしてください)



① フォークを熱湯消毒して、豚バラブロックの全体を数カ所フォークで刺す。



② ①を全体にまんべんなくまぶしたらキッチンペーパーで包み、冷蔵庫で休ませる。



③ 水分が出るので2時間後にペーパーを取り替え、1日に2回ほどペーパーを取り替えながら1週間寝かせたら出来上がり。
※食べる時には必ず加熱調理すること。

今どきリフォーム事情 ~今年こそリフォームする!~

いつかリフォームをしたいと思っても、困ったことが起きない限り暮らしていけるので、つつい後回しにしがちです。リフォームの計画を今から立ててみませんか?

◆どこのリフォームをする?

まず、日常生活の不満、不便、不足を書きだしてみよう。例えば不満は、キッチンが使いづらくて困っている、お風呂が寒いなど。不便は、洗濯物が干しづらい、動線が悪い。不足は、収納が足りないなど、実は色々困っていることがあるかもしれません。それが解消されると、もっと快適な暮らしやすい生活が手に入ります。古くなってリフォームするのはもちろんですが、それ以前でも、使いづらいと思っていることなどは、その都度解消してきましょう。

◆予算を考える

家にはメンテナンスがつきものです。メンテナンス不要な家はありません。まずは、今後リフォームする時のために、どれくらい予算が必要かを考えてみましょう。

◆時期を考える

季節によっては、リフォームしていると、寒くて大変だったり、暑くて困ったりするかもしれません。いつの時期なら家族が困らないかなども想像して、リフォーム時期をあらかじめ考えておきましょう。

◆自分たちでできることを考える

最近では、ホームセンターの商品も充実してきています。DIYできることもあるので、簡単なことなら自分たちで計画を立ててやってみるのも良いでしょう。



株式会社 **田島建設** フリーダイヤル 0120-151-224

〒121-0807 東京都足立区伊興本町2-11-11 ホームページ <https://tk4020.com>

営業時間 AM8:00~PM7:00 定休日 日曜日・祝日



きれいのたね

『栄養バツグンの
パセリで美しく!』

様々な料理で見かけるパセリですが、「苦いから…」「料理の彩りでしょう？」と残していませんか？実は残すのがもったいないほど、パセリは身体や美容にいい成分をたくさん持っている食材なんです。

【美容によい栄養素が豊富】

体の中を錆びつかせない「抗酸化作用」が高くむくみ改善効果のある「カリウム」や美肌効果の高い「ビタミンC」が豊富です。また、肌荒れの予防や改善が期待できる「ビタミンA」や、くすみを解消する鉄分などの「ミネラル」など、挙げたらキリがないほど、美しくなるための栄養素がたっぷり含まれています。これらは、野菜の中でもトップクラスの豊富さといえるのですから驚きです。



【香りも栄養だった! ?】

パセリ特有の香り成分は「アピオール」といって、口臭予防や疲労回復に効果があるとされ、食後に食べると良いそうです。細かく刻んでドレッシングにしたり、他の野菜と混ぜることで食べやすくなりますよ。スープなどに乾燥パセリをかけるのも、気軽に取り入れる方法のひとつですね。パセリは、西洋の肉料理や魚料理によく使われますが、一説には毒消しのためともいわれています。日本だとワサビや紫蘇、梅干しがそれに当たるのでしょうか。彩りや飾りに使われていると勘違いされがちですが、身体にも美容にも効果的です。

暮らしのエッセンス

講座を楽しむ

新しい年の初めに何か目標を立ててみませんか？身近でできることを探してみましょ。



◆熱中できるものを探そう

子育てが一段落したら、ポッカリと時間が空いて戸惑ってしまうこともあります。寂しく感じる時もあるかと思いますが、人生はこれから！熱中できる何かを探して、自分のための時間を楽しみましょう。

◆自分に合う講座を見つけよう

地域のカルチャー教室や公民館は、手芸から音楽、運動などさまざまな講座があります。楽しそうな講座を見つけたら、一度体験レッスンに参加してみましょう。先生や生徒さんの雰囲気はわかって参加しやすくなります。

講座の宿題をしたり、準備をしたり、好きなことを考えるとワクワクしますね。

◆ラジオ講座で頑張ろう

NHKの連続テレビ小説で話題の、ラジオ講座を始めるのもいいですね。毎日15分の勉強も積み重ねると大きな一歩になりますよ。ラジオがなくても、ウェブサイトやスマホアプリで、ラジオ講座を聞くことができます。

人生何歳になっても勉強できるって素晴らしいですね。充実した1年になりますように。

あたまストロッチ

●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れられるかな？



答えはページ下にあるよ!

Healthy de Happy

～ 高血圧 ～

高血圧が珍しくない更年期。
どのような対処をすればよいのでしょうか？

◆更年期は高血圧になりやすい？

「これまで低血圧だったから、高血圧とは無縁だと思ってた」、そういった人でも、更年期になると高血圧になる可能性があります。年齢別では、40代では約10%、50代では約50%が高血圧と診断されていて、更年期以降の女性の高血圧は決して少なくありません。

◆減塩+大豆ファーストで高血圧予防

塩分と血圧の関連については広く知られていますが、「家族もいるので減塩生活を続けるのが難しく…」という声もよく聞きます。そこで、おすすめなのが食事の最初に大豆を食べる「大豆ファースト」です。

大豆は良質なタンパク質で、食物繊維も豊富です。食事に加えるだけなので、挫折もしにくく、腹持ちがいいところも嬉しいですね。高血圧の予防にも効果的なうえに、食事量を減らすことができますよ。

◆自分のケアも忘れないで

更年期はイライラや睡眠不足といった特有の症状もあり、血圧が変動しやすい時期。仕事や家事、親の介護などで忙しいこともあり、自分のことはどうしても後回しにしがちです。「不安やストレスが増えることで、さらに血圧が上がる」というような悪循環にだけは陥らないよう、自分のことも労わってあげてください。



お取り寄せ倶楽部

十月の旧暦は神無月ですが、鳥根県では神在月と呼ばれています。その神在月に執り行われた神在祭で、振る舞われたのが「神在餅（じんざいもち）」です。じんざいが訛ってぜんざいとなり、出雲地方はぜんざい発祥の地として知られるようになりました。
(株)原寿園の『神在餅 出雲ぜんざい』は、北海道の小豆を厳選し丁寧に炊き上げたぜんざいと、縁起の良い紅白餅がセットになったレトルトパウチのぜんざいです。

神在餅 出雲ぜんざい ～鳥根県～

香料・保存料・着色料は一切不使用。紅餅には国産の紫芋を練り込み色をつけました。厄災を払い運気を運ぶ小豆に、幸せふくらむ紅白の餅。食べて感じる出雲路を探索してみませんか？



お問合せ/原寿園オンラインストア和風味
神在餅 出雲ぜんざい6袋セット

... 3,240円 (税込)

まちがいさがし答え: ①ウサギさんの着物の縦じまがない②牛さんの帯のリボンの大きさが違う③クッキーの並びが違う④福笑いのトラのおでこの模様が違う⑤福笑いのトラの左ほほのモコモコの数が違う