

こんにちには 田島建設です!

10

シノワズリの世界

秋が深くなるとオリエンタルなインテリアに惹かれます。シノワズリの雰囲気茶器でお茶を飲んだり、布を飾ったり。そんなゆっくりした時間を過ごせたらいいですね。

「シノワズリ」とは、フランス語で17世紀中頃のヨーロッパで流行した「中国趣味」のことですが、深い意味はよく知られていません。当時のヨーロッパでは磁器があまり発達しておらず、繊細な白磁に描かれた東洋の絵柄や模様が神秘的で、ヨーロッパの人々の憧れとなっていました。まだ見たこともない東洋への憧れから、貴族の人々が想像で作出した中国趣味のことを、シノワズリというのです。

現在では中国風のインテリアとして広く知られていますが、あくまでヨーロッパの人々が表現したデザインなので、家具をよく見る

と、中国らしい幾何学模様が細工された椅子の足が、猫足になっていたり、フランスのロココ文化と融合したデザインも多く見られるのが特徴です。

布や陶器の絵柄にも、木々や花、鳥、蕨などが柔らかいフォルムで繊細に描かれています。中でも「雷文」(らいもん)と呼ばれる模様は、曲線が次々と屈折して渦巻のようになった模様で、稲妻文ともいわれ、中国では古くから吉祥の象徴として使われていました。ラーメン鉢のふちにある模様といえは皆さんお馴染みですね。雷文はシノワズリの家具にも使われており、身近な模様があることに親しみを感じます。

日常の中に、シノワズリのタペストリーやクッションカバーを取り入れるだけで、オリエンタルな世界が広がります。新しい発見があるかも知れませんね。



秋の食料
 十月

旬の食料

かぼちゃ
かぼちゃに含まれるβカロテンは免疫力アップに大変効果的。

一日 衣替え

八日 寒露

一四日 スポーツの日

一五日 十三夜

二〇日 秋の土用入り

二三日 霜降

鶏ムネ肉と白菜の 温サラダ

あなたとこんすてきにごはん

材 料 (2人分)			
・鶏ムネ肉	1枚	・しょうゆ	大1
・白菜	2~3枚	・砂糖	小2
・塩	ひとつまみ	④ 酢	小2
・砂糖	ひとつまみ	・ごま油	小1
・片栗粉	大1	・すりごま	適量
・ラー油	少々		



鶏肉は薄く削ぎ切りにし、塩と砂糖を揉み込み、片栗粉を全体にまぶす。沸騰した湯のナベで弱火で茹で、火が通ったらザルに上げる。



耐熱皿にざく切りした白菜を入れ、ふんわりラップしたらシャキシャキ感が残る程度に電子レンジでチン。



お皿に、白菜、鶏肉を盛り付け、合わせた④をかけたらできあがり。お好みでラー油を。

Health Point

タンパク質やビタミンBの豊富な鶏ムネ肉は胃腸にもやさしい食材。下味を付ける際に砂糖を少量揉み込むことでバサつきを防ぐことができるので、さらにふると柔らかく仕上がります。

今どきリフォーム事情

～リフォームする? 建替える?～

リフォームは古くなった場所を部分的に改築・修繕・増築することです。それに対して建替えは今の家を取り壊して新しく建て直すことです。さて、どちらがよいのでしょうか?

■リフォームと建替えのメリット

リフォームは、今の生活動線を変えなくていいのがメリットです。部分的な改装も可能なので、水回りだけ、壁紙だけ、床の張り替えだけなどの一部を新しくすることができます。規模によっては、家で生活をしながら、リフォームを進められます。少しリフォームしただけでも、古い所が新しくなるので、気持ちよく生活できるようになります。

建替えの場合は、部屋の使い方や用途、家の広さを変えられます。2階建ての家に2人でお住まいの場合などは、暮らしに合ったコンパクトな家に建替えることで、生活動線が短くなって、家事がやりやすくなったり、掃除が行き届きやすくなったりします。

■費用について

リフォームよりも建替えの方が高額になります。ただ、リフォームは1か所工事すると、やっていない箇所が目について、そこだけが古びて見えることもあり、結局色々な場所を工事することになりやすく、思った以上に工事費がかかる場合もあります。躯体にかかわる工事や屋根など、外の工事も将来的には必要です。リフォームを1か所したら終わりではなく定期的にリフォームをするための費用をみておきましょう。ご自宅に合う方法を選んでください。



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>

受付時間 AM9:00~PM6:00 定休日 日曜日・祝日



ときめきMarché

モンドセラホールディングス
L I : F I L 黒丸
セラミックコーヒーフィルター

コーヒーフィルターと聞いて、すぐに思い浮かぶのが使い捨ての紙フィルターではないでしょうか。実は、コーヒーをもっと美味しくしてくれるセラミックフィルターもあるんです。洗って繰り返し使える、まさにSDGsなコーヒーフィルターです。

【波佐見焼の職人が製作】

長崎県波佐見町で生産されている、陶磁器の波佐見焼（はさみやき）。L I : F I Lの波佐見焼セラミックフィルターは、作陶家と窯業技術センターが共同開発して生まれました。そして合同会社モンドセラホールディングスが製造から販売までを手掛けています。

【どうして美味しくなるの?】

フィルターに50ミクロン（髪の毛1本分の太さ）の小さな穴が無数に空いていて、雑味も吸着し、うまみ成分だけを抽出してくれます。セラミック表面の凸凹が、水の不純物を除去。また遠赤外線効果で、紙フィルターよりコクが出て、布フィルターよりまろやかで

アロマを感じやすいコーヒーになり、一口飲むだけで味の違いを体感できるとして人気です。



【黒丸セラミックコーヒーフィルター】

フォルムは柔らかい丸形で、シンプルな美しさを持ちます。サーバーや好きなカップの上に、付属のドリップホルダー（陶器製）を置いて使います。お手入れも簡単で、普段は水で濯ぐだけです。10日に1度、5分程度煮沸をすることで抽出力が戻ります。ただし、極細引きだと、目の中にコーヒーが入ってしまいドリップしにくくなるのでご注意ください。

暮らしのエッセンス

体幹を鍛えよう

この頃ちょっとした所でつまずいたり、よろよろしたり…。体幹を鍛えるのがとても重要です。



◆体幹とは?

首から上、腕、足を除いた胴体部分の筋肉を体幹といいます。腹筋はもちろんのこと、胸や背中などの筋肉、肩関節や股関節のまわりの筋肉も体幹です。体幹を鍛えることによって、体の安定性が高まります。

◆体幹が弱いと…

体幹は筋肉で内臓などを支えているため、弱いと姿勢が悪くなり、頭痛や肩こり、関節痛などを引き起こす原因になります。また、内臓の位置がずれることによって、お腹がぼっこり出てきます。その他疲れやすくなったり、体のバランスが悪く

なったり、体全体に悪影響を及ぼします。

◆体幹を鍛える運動

毎日バランスボールに座るだけで、腹筋などが鍛えられます。慣れてきたら、膝を上げ下げしたり、上半身をひねってみましょう。

「プランク」は初心者向きで毎日続けやすい運動です。うつぶせになった状態で、肘、つま先をつけて体を浮かせます。頭からかかとまでが一直線になるようにして状態をキープ。無理なく体幹を鍛えましょう。

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れられるかな?



答えはページ下にあるよ!

Healthy de Happy

10月は乳がん啓発のピンクリボン月間です。早期発見につなげるため、40歳から2年に1回は乳がん検診を受けましょう。

◆乳がんの早期発見が必要な理由

早期に発見し治療すると、90%以上の方が助かる（診断時からの10年相対生存率）と報告されています。問診とマンモグラフィ検査を受けると、乳がんによる死亡率が減少する効果が認められています。

◆乳がん発症リスクが高い人

- ・初潮年齢が早い、閉経が遅い
 - ・初産年齢が高い、出産歴がない、授乳歴がない
 - ・血縁者（特に母・姉妹・娘）に乳がんになった人がいる
 - ・閉経後の肥満、飲酒、喫煙、運動不足といった生活習慣の人
- また、乳がんにかかりやすい人は40歳以上の働き

～乳がん～



盛りの年代にも多く、年齢とともにその割合は増えています。

◆乳がんを早期発見するために

乳がんは決して他人事ではありません。正しい知識を持ち、早期発見をすることができると、死亡リスクを減らせます。日頃から乳房のセルフチェックを行い、1～2年に1回は必ず自治体が行っている定期的な乳がん検診を受けましょう。40歳以上であれば、2年に1回の検診が推奨されています。早期発見・早期治療は、完治率を大きく向上させることができます。

お取り寄せ倶楽部

豊かな自然に匠の技が生きる伝統工芸、歴史ある建築物を有する福井県。油揚げ・がんもどき購入額全国一位でもある福井県には、それを代表する美味しい油揚げがあります。創業大正14年から続く油揚げと豆腐の老舗店谷口屋の『谷口屋のおあげ』。雪の中で一冬寝かして、まろやかさを出した越前がりと、国産大豆を使用した豆腐を、圧搾一番搾りの北海道産菜種油100%で、じっく

谷口屋のおあげ
～福井県～



り長時間かけて揚げた、谷口屋の「ドーン!」看板商品です。外はカリッと、中はじゅわっと。口に入れると大豆の甘みと菜種油の香ばしさが口いっぱいに広がる、一辺約14cm、厚さ3cmのこの油揚げは、大きさ美味しさ共に概念を変える一品です。

お問合せ・・・谷口屋オンラインショップ
電話番号・・・0120-58-2202
おあげ4枚セット・・・3,000円(税込)

まちがいさがし答え：①トラックの向きが違う②クマさんが持っている荷物のガムテープの長さが違う③ニワトリさんのとさかの高さが違う④クマさんのシャツがスボンの中か外か⑤台車に乗っている箱の長さが違う