



ほほえみ

Hohoemi

ぽすと

Post



すごしやすい時期になってきましたね。



日中の刺すような暑さがいつか遠のき、
気が付けば忙しく泣いていた、蝉（せみ）の音（ね）も消えています。

秋も深まると目に付くものも、たくさん有りますね。
美味しそうな果物や野菜、あざやかな草花、そして新米
どれも生産者が丹精込めて作られた、想いのこもった物ばかり
気持ちが伝わってくる気がします。
感謝をして、いただきたいですね。

朝夕は、そろそろ暖房の準備もほしく成るのでしょうか
すごしやすい室温のなかでの、ぬくぬくした生活は
本当に快適な憧（あこが）れる、癒しの部分だと思います。
思わずウトウトしてみたり、ゆっくり時が流れたり



ズ〜っと外を眺めてみたり ←自分が窓際の猫に成った気分で
日頃の生活とは別の時間をチョットでもすごすことが出来たら…。

最近わたしは、『こんな暮らしをお客様にしてみようには…』

『暮らす人がゆったり出来る時間を作るには…』

このことばかりを、考えるように成りました。

気持ちにゆとりが持てるということは、
長寿につながり、会話が長く成り、考えごとまとまる様な
安心で安全な、永い健康生活が出来る。

そんな想いを込めた、住まい方の提案をしていきたいと思っています。



有限会社 松崎工務店

〒399-4301 長野県上伊那郡宮田村1235-1 電話 0265-85-3958 Fax 0265-85-4658

ホームページ <http://www.matsuzaki-komuten.co.jp/> メール info@matsuzaki-komuten.co.jp

いきいき趣味らいふ

香りを楽しむという意味では、お香もアロマもあまり変わりはありません。しかし、お香にはどこなく和の雰囲気がありますよ

ね。今や海外でも大人気で、日本を訪れる外国人のお土産としても定番になりつつあります。

お香は、香りだけでなく、漂う煙の流れを目で楽しむこともできます。そのため、様々なデザインの香炉があり、それらをコレクションしている人もいます。お香の種類によって、リラックスできたり、瞑想できたり、自信が湧いてきたりと効果が異なり、奥が深いのも魅力です。一般的なのはス

お香



ティックタイプの線香や三角柱のコンタイプですが、他にも、お茶の葉を煎る「茶香炉」なども増えてきています。

お香は雑貨屋やアロマセラピーショップなどで販売されています。店員さんのアドバイスなどを参考にし、気に入ったものから始めるとよいでしょう。また、香道教室なども開かれており、初心者でも手軽に始めることができます。お香は300円程度から様々な種類があります。香炉の方はいきなり購入しなくても、まずはお香立てがあると便利でしょう。こちらは500円程度からあります。

ペットと暮らそう♪

★「マタタビ」について★

大好物を意味する「猫にマタタビ」という諺があります。マタタビの匂いを嗅いだ猫は、その成分が猫の中枢神経に作用し、酔ったようになりま。脳の活性化やストレス解消、リラックス効果、食欲増進効果もあります。マタタビの木をかじることにより、老化防止や虫歯予防にもなるという説もあります。若い猫や老猫に与える場合は、粉末タイプの香を少し嗅がせる程度にしましょう。成猫であっても、耳かき半分以下の量で十分で、一週間に2〜3回ほどの使用がおススメです。大量に与えすぎると中枢神経が異常麻痺をおこす恐れがあるので、猫が勝手に食べまわらないよう、飼い主が厳重に管理しましょう。

猫にマタタビの匂いを嗅いだ猫は、その成分が猫の中枢神経に作用し、酔ったようになりま。脳の活性化やストレス解消、リラックス効果、食欲増進効果もあります。マタタビの木をかじることにより、老化防止や虫歯予防にもなるという説もあります。若い猫や老猫に与える場合は、粉末タイプの香を少し嗅がせる程度にしましょう。成猫であっても、耳かき半分以下の量で十分で、一週間に2〜3回ほどの使用がおススメです。大量に与えすぎると中枢神経が異常麻痺をおこす恐れがあるので、猫が勝手に食べまわらないよう、飼い主が厳重に管理しましょう。



★「買い物リスト」を作る★

節約玉手箱



一週間分の夕食の献立を先に決めてから買い物をするのがおすすめです。余らせてしまつ食材を減らすことができ、買うものも最小限に抑えられるので節約になります。まずは、一週間分の献立を立てること。買い物リストに無駄な物を書かない。リスト以外のものは絶対に買わない。などを少しずつ実践していきます。最近は、献立を考えたリストを作ったりするのに役立つ、便利なサイト「ウィックナビ」、「くおき」や、アプリ「me:new ミーニュー」「MENUS」や「ニューズ」なども登場しています。献立を考えるのが大変という方はぜひチェックしてみましょう。

一週間分の夕食の献立を先に決めてから買い物をするのがおすすめです。余らせてしまつ食材を減らすことができ、買うものも最小限に抑えられるので節約になります。まずは、一週間分の献立を立てること。買い物リストに無駄な物を書かない。リスト以外のものは絶対に買わない。などを少しずつ実践していきます。最近は、献立を考えたリストを作ったりするのに役立つ、便利なサイト「ウィックナビ」、

～早食いをやめてよく噛む～

健康面ではもちろん、アンチエイジングを気にしている方も、食事の「早食い」をしないよう注意が必要です。老化を防ぎたいのなら、時間をかけてゆっくり食えることを意識しましょう。

ゆっくり食えるためのポイントは、何よりよく噛んで食えることです。脳の血の巡りが良くなり、食事に対する満足感・満腹感もアップします。噛むことで唾液がたくさん分泌され、歯の健康維持や口臭防止にも役立ちます。さらに、唾液の中に含まれている「パロチン」という成分が、若返りホルモンのひとつと言われているのです。パロチンには「骨や歯の表面にカルシウムを沈着させ、丈夫にする」働きとともに、「皮膚の新陳代謝を活発にする」「肌の

いつまでも美しく

老化を防ぐ」という効果もあり、更年期障害の治療薬にも使われています。

たくさん噛むことで、口のまわりの筋肉・顎の筋肉なども鍛えられます。アンチエイジングのためのたるみ・ほろい線対策としても有効です。

また、リラックス効果も得られます。ぜひ、実践していきましょう。



こんなときゼーする!?

～ 行列に並ぶ時は... ～

年中行事

から

冠婚葬祭
まで

人が行列に並ぶ理由は様々ですが、ルールやマナーを知っておかないと、同じように並んでいる人に不快感を与えてしまったり、トラブルに発展する原因にもなります。

最低限守らなくてはいけないルールは、「行列に割り込まない」「お店や主催者のルールに従う」という2点でしょう。割り込まないのは当然ですが、お店や主催者による「前日から並ばないでください」「指定



された場所に並んでください」「限定〇〇個なので1人何個まででお願いします」といったような決まりがある時は、必ず遵守するようにしましょう。トイレに行きたくなった場合は、前後の人や主催者に「トイレに行ってください」といってお願いしてください。声かけすることで、無用なトラブルを防げます。行列トータルで一番多いのが、最初は一人だけで並んでいたところに、後から複数の人が合流するというマナー違反です。限定何個までといったような数に限りのある行列での合流（割り込み）は、絶対にNG。先に並んでいた後ろの人たちが、数人分押し出される形で購入できなくなるケースもあるのです。「一人だけ先に」ではなく、並ぶ全員が揃ってから並ぶことが無用なトラブルを防ぐコツです。行列に並ぶ際は、以上のようなことに留意して並ぶように心がけましょう。



これで今夜のおかずはおまかせ！

かんたん・おいしいヘルシー料理

きんぴらの春巻き

材料(2人分)

牛肉(切り落とし).....	50g
ごぼう.....	40g
にんじん.....	20g
春巻きの皮.....	2枚
春菊(葉).....	少々
ごま油.....	小さじ1
サラダ油.....	大さじ2
(A) 砂糖.....	小さじ1
しょうゆ.....	大さじ1/2
(B) 小麦粉.....	小さじ2
水.....	小さじ2

① ごぼうは皮をこそげ落とし、せん切りにして水に2分さらし、ざるに上げる。にんじんもせん切りにする。

② 牛肉は細切りにする。

ごぼう 皮をこそげ落とす



牛肉

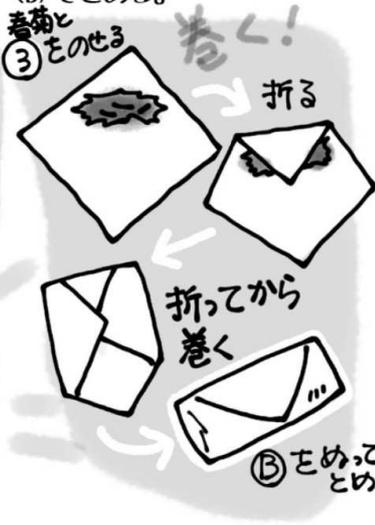
※注意
長くつづくと旨みが抜けちゃうので、短く切ります。



③ フライパンにごま油を入れ、②を軽くほぐしながら炒め、①を加えて中火で炒め、③をのせて巻き、混ぜ合わせたしんなりしてきたら(A)で調味する。

④ 春巻きの皮を広げ、春菊と③をのせて巻き、混ぜ合わせた(B)でとめる。

⑤ フライパンにサラダ油を入れ、中火で黄金色に両面焼き、食べやすく切る。



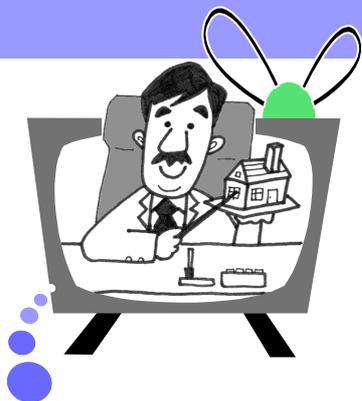
あく抜き的重要性

【参考】キックマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

「あく」は、ほぼ全ての植物の根・茎・葉などに含まれており、植物たちが昆虫などの外敵から身を守るための唯一の防御策と言われています。あくは、食べ物に「苦み」「渋み」「えぐみ」と表現される味を付加させてしまう物質のことを指しており、調理中に食材から溶け出して味や色を変化させたり、消化吸収を阻害したりします。あく抜きは調理を行う上でとても重要なものですが、最近ではあくを抜かず、含有されているビタミン類やミネラル類などを活かすという調理法も誕生しています。ただ、あくには、微量ですが毒性が含まれているので、あくを抜かずに野菜を食べ続けると、体内に微毒が蓄積されていき、結果的に健康に影響を及ぼすと考えられています。野菜に含まれる「あく」を抜くことは、長寿に繋がるととらえましょう。



Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



<今月のヒント> 夫婦でキッチンに立つなら…

料理をする男性が増え、夫婦で一緒に使えるキッチン我希望する家庭が増えているようです。ふたりで料理する場合、キッチンにはある程度の広さと動線の確保が必要です。

一般的に、キッチンと背面の壁や収納の間は90～120センチが適当だと言われます。ひとりで

使うなら十分な広さですが、ふたり一緒に使うなら、調理している人の後ろをもうひとりが無理なく通れるように、110～120センチは確保しておきたいところです。

スペースが足りない場合、オープンキッチンも検討してみると良いでしょう。

オープンキッチンならふたりでキッチンを囲んで使えます。また、奥行きがコンパクトサイズのタイプを選べばダイニング側か

らも使えて便利でしょう。3方向から同時に使える「V字型」のシンクもあります。



健康寿命には「運動よりも食事よりも〇〇が大事」



健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」を言います（厚生労働白書より）この健康寿命を延ばすために様々な取り組みがされていますが、もっと良い方策がないかと全国の高齢者、延べ41万人からのアンケートをAIが分析しまし



た。その結果、健康寿命を延ばすには「運動よりも食事よりも〇〇が大事」との結果がでました。

さて〇〇には何が入るのか・・・〇〇とは「読書」だそうです。

えっ？読書？体動かさないし、会話しないし、なんだか拍子抜けの気分です。先のアンケートの回答を、健康要素と不健康要素に分けて調べたところ、読書は不健康要素「0」で完璧な健康要素との結果がでました。

また、健康長寿が全国で一番長い山梨県を調べると、図書館の数が断トツで全国1位。図書館司書の普及率も全国トップクラスで子供のころから読書の習慣を身につけさせていることが分かります。これに対して、運動の実施率は全国最下位だと言います。読書と健康寿命が結びつきました。

このことを専門家が推測するに、読書は「知的な刺激を受けている」「過去の記憶を呼び覚ますことにつながる」「読書によって心が動き、行動につながる」等々が挙げられています。

それから、本を読む人と読まない人では平均寿命が2歳以上違うという論文もあります。将来の介護費用や医療費を考えると、読書は各段に安い費用で健康対策が出来ます。

秋の夜長、書棚に眠っているお気に入りの一冊を久しぶりに手に取ってあの頃に思いを馳せてみてはいかがでしょうか？

