



健康創造住宅ニュース

1. 新大陸ワインで乾杯！

ワインといえば、フランス、ドイツ、イタリアなどを連想されると思います。しかし、今やワインの産地は全世界に広がっています。近年特に新大陸ワインといわれるワインが注目を集めています。これらのワインは、値段の割りに味がしっかりとしているのが特徴です。今回は、そんな新大陸ワインを取り上げるとともに、ワインに相性ぴったりの料理もご紹介いたします。

アメリカ(カリフォルニア)のワイン

かつてヨーロッパのワイン造りに遅れをとっている感のあったカリフォルニア。ワイン作りの歴史はわずか220年ほどですが、1970年代に入ってから科学的な研究を背景に近代的設備を導入。良質なワインを合理的に生産するシステムを短期間で構築しました。今ではフランスの銘醸ワインにも匹敵する高水準のワインを生産しています。この地方は海流によって発生する霧が温度調節の役目を果たし、高品質のぶどうを育むことで知られます。特にサンフランシスコ北方のナバやソノマ・ヴァレーは世界的な銘醸地です。

ピノ・ノワール

比較的涼しい気候下で栽培されるこの品種は、フランスのブルゴーニュ地方で有名。カリフォルニア北部、オレゴンにおいても栽培が盛んで、近年急激に質的進歩が見られる注目の品種。



南アフリカのワイン



南アフリカは「新大陸」のワイン生産国において古い歴史をほこっています。ケープタウンの地に1659年に初めてワインが造されました。その後、貿易上の理由から植民者がケープ州を訪れたため、新大陸のワインとしてはいち早く大規模なワイン産業が発展しました。その後ワインに関する保護関税が撤廃され、輸出が困難な時代に突入します。しかし、1991年アパルトヘイト（人種隔離政策）が全廃され、再び海外市場に登場するようになりました。現在は海外からの投資や異業種からの転身が増えるなどワイン造りが盛んになっています。

ピノ・タージュ

ピノ・ノワールとサンソーの交配種で南アフリカ独自の品種。近年、収穫量に制限を加え品質の高いぶどうが造られるようになりました。独特なアロマと刺激臭をもち、ワイン生産者、消費者に人気を集めています。



2006年 4月号

南アメリカ(チリ・アルゼンチン)のワイン

近年、ワイン産地として急速に注目を集めるようになった南アメリカ。比較的気候に恵まれたこの土地にヨーロッパのワイン造りの技術が伝授され、安価で良質なワインが生産されています。特にチリはヨーロッパ全土を襲った害虫フィロキセラの影響がなく、それ以前にフランスから植え替えられたぶどうの苗木が現在でも脈々と子孫を残しています。そのため、純粋なフランス品種の味わいをそのまま伝えるワインとの評価も。一方、世界第5位のワイン生産量を誇るアルゼンチンでは高級品種へのシフトが進んでいます。

オーストラリアのワイン



1788年に入植した英国人が、シドニー港のそばにブドウの木を植えたのが、オーストラリアのブドウ栽培の始まりと言われています。1890年代に入ると、現在ワイン生産地として知られている、ハンター・バレー、バロッサ・バレー、ヤラ・バレーで本格的なブドウ栽培が始まり、ワイン生産地として確立しました。初期のオーストラリアワインは、ヨーロッパの伝統に沿ってワインが造られていました。

ヨーロッパからの移民たちは、ワイン醸造方法を規制する理由はなかったため、新しい試みやブドウ品種間、産地間のブレンドによるワイン造りをして、現在のワインの基本となりました。

シラーズ

シラーズとは、フランスのコート・デュ・ローヌ地方のシラー (Syrah) に対するオーストラリアと南アフリカ特有の呼び方。この品種は、色の深い濃密で長命なワインを生み出します。

ニュージーランドのワイン

19世紀にワイン生産が始められ、1970年代初頭から、急速にワイン生産国として発展を見せているニュージーランド。主なワイン産地の中では、特に温暖で日光が澄んでいるといわれ、ぶどうの熟成期間が長いのが特徴です。ギズボン、ホークス・ベイ、ファパイ・バレー、マルボロなどにわかれた産地の総生産量は、年間60,000hl(約670万箱)に及びます。



すきやきは、濃いめの味付けで牛肉の脂がそのまま味に残るので、しっかりしたタイプの赤ワインが良く合います。ブドウ品種でいうなら、豊かな果実味と渋味が調和したカベルネ・ソービニヨン、ほどよい渋味とまろやかな口あたりのメルローなどがおすすめ。また、ワインと一緒にすきやきを楽しむ時は、生卵をつけない方がおいしくいただけます。

きのこたっぷり洋風すきやき

割り下に赤ワインをプラス。旬のキノコをいれてヘルシーすきやき

材料(4人分)

きのこ各種(しいたけ、しめじ、えのき、まいたけ、マッシュルーム、エリンギ等)500g、薄切り牛肉(すきやき用)600g、玉ねぎ2個、クレソン4束(お好みで青ねぎ、春菊、水菜などでもOK)、割り下:赤ワイン1/2カップ、しょうゆ1/1/2カップ、だし汁1/2カップ 砂糖大さじ3

作り方

- 割り下は、小鍋で赤ワインを半量に煮つめ、残りの調味料を加えます。
- きのこ類、玉ねぎ、クレソンをお好みの大きさに切ります。
- すきやき鍋に割り下を少量煮立て、玉ねぎ、きのこを入れ、少し火が通ったら牛肉、クレソンを入れてさっと煮ます。



マルベック

アルゼンチンやチリで本領を発揮している品種。特にアルゼンチンの完熟したマルベックからは、香り高く長期熟成可能なワインが造られます。コート、オーセロワといった別名も多く持ちます。



2. ロハスな暮らしのすすめ

最近「ロハス」などという聞きなれない言葉が頻繁に使われています。そこで、「ロハス」について調べてみると、「健康や環境を重視した新しい価値観とライフスタイル」となど難しい説明がされていましたが、とにかく地球からだに優しいことは確かなようです。今回は、私と一緒に「ロハス」の基礎を勉強して、実生活の中に「ロハスな暮らしを」とりいきましょう。

ロハスのジャンル

- 持続可能な経済：省エネ商品、代替エネルギー、グリーン都市計画など
- 健康的なライフスタイル：オーガニック、自然食品、サプリメントなど
- 代替ヘルスケア：自然治療、はり治療など
- 自己開発：ヨガ、ピラティス、フィットネス、自己啓発、能力開発など
- 環境に配慮したライフスタイル：環境配慮住宅、リフォーム、家庭用品など

ロハスな暮らしとは？

それではLOHASとはどのようなライフスタイルなのでしょうか？
スローライフという言葉がさまざまな場面で使われていますが、これと少し違うLOHASの特徴は、「これがLOHASな暮らしです！」と誰も定義できないことです。
新しい文化や生活スタイルを創造していく人達「生活創造者」は自分の価値観をしっかりと持っているため、それを押し売りされることを最も嫌います。すなわちLOHASとは自分で「考え」、「創る」ものだといえます。自分で創り出すものなので、それは自分にとって気持ちよく、無理をしない、まさに健康で「持続可能」なライフスタイルといえるでしょう。

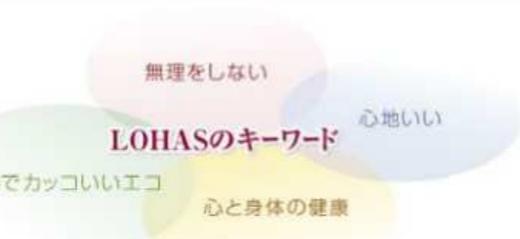
ロハスと健康

ロハス(LOHAS)的生活をすると健康になります。食べるものはできるだけオーガニックなものを食べますし、体の抵抗力や健康を促進するためにハーブ系のものや時にはサプリメントも活用します。
運動面では癒しのエクササイズを行いますし、健康面では東洋医学やヒーリング、民間療法、代替療法などを活用します。
ロハス(LOHAS)的生活はできるだけ自然に近いものが理想ですので、衣類や化粧品などもできるだけ自然の素材を使ったものを使います。このようにロハス的生活はいろいろな面で健康と直結しているのです。



ロハスとは

「ロハス(LOHAS)」とは、Lifestyle of health and sustainability という英語の頭文字をとったもので、「ココロとカラダの健康と持続可能な地球環境と社会に配慮したライフスタイル」という意味です。ロハス的ライフスタイルとは、自分や家族はもとより他人や社会環境、地球環境のこととも考えて生活、行動をしていくという人、物、環境にやさしいライフスタイルです。
ロハスで健康で快適な生活をして、それが環境にも地球にも優しいって理想的ですよね！



ロハスと食事

ねぎで賢くロハス的生活

根っこがついたネギを買ってきて、根っこから5cmほどそのまま残します。その根っこを鉢に植えて栽培するのです。土は園芸用の土を使って、時々水をやります。そうすると新たな芽が出てきてちゃんとしたネギに成長するのです。
少し小さめのネギですが十分ですね。自然と節約を両立したロハス(LOHAS)的生活術です。

参考文献: ロハスで快適生活(<http://www.op.kami.cc/>)
マイクロロハス・コム(<http://www.makelohas.com/>)など

ロハス的旬の食材の意味

ロハス(LOHAS)的な食生活のひとつとして、できるだけ旬の食材を使うと良いです。旬の食材は、健康に良い成分が含まれていますし、何よりも旬の食材を使うことでそのときの自然のエネルギーを取り入れることができます。
家庭菜園で野菜や果物などの旬の食材を栽培することができればなおいいですね。



ドライミントと緑茶

お茶の中でも緑茶は体にいいお茶です。この緑茶にドライミントを少し加えてみてください。すっきりした飲み応えで、体にもいいですよ。

ロハスな暮らしの知恵

電磁波カットで快適ロハス的生活

電磁波は体に悪影響がありますのでできるだけ浴びないようにしたいものです。電磁波の影響で体調が悪くなったり頭痛がしたりする場合もあります。
ちょっとしたことですが、テレビなどの家電製品を使わないときはコンセントを抜きましょう。コンセントがささっているだけで微弱な電磁波が出ていますし、コンセントを抜くとその電磁波はゼロになります。目に見えた効果はないかもしれませんか、確実に電磁波は減少しますので、省エネも含めたロハス(LOHAS)的生活で実行したいものです。

保冷剤は冷凍庫？冷蔵庫？

冷凍庫の中に普段は使わない保冷剤が詰まっていますか？不要な保冷剤は冷凍庫から出しましょう。これだけで冷蔵庫の消費電力が少しマシになります。
あと、保冷剤の活用法として氷嚢として使うことができます。普段は冷蔵庫で冷やしておき、熱が出たときに氷のかわりとして使うことができます。

ロハス的生活マヨネーズの使い方

マヨネーズが容器の周りにくっついて最後まで使えないのはちょっともったいないですよね。そんなときは酢を少し入れて振ってみてください。サラダなどに直接かける場合は使えませんが、料理に使う場合はほとんど問題なく使えます。ちょっとしたことですが、ロハス的生活の知恵です。



ロハス的快適睡眠法

朝の目覚めがいいと一日が気分良く過ごせますし、目覚めが悪いと寝までボートしたり、また眠くなってしまいます。気持ちよく目覚めるためにはぐっすりと眠ることが一番ですが、これにはちょっとしたコツがあります。
朝起きてすぐに太陽の光を15分くらい浴びるようにします。このときに夜になると眠いを促すメラトニンというホルモンが生成されます。このメラトニンというホルモンが深い眠いを促してくれなのです。

ロハスと地球環境

ロハスは自分ひとりから始まりますが、家族、知人、友人などに広がって、少しでも地球環境にやさしくできれば理想的です。
なかなか地球環境なんて意識できないですが、ロハスな生活を常に意識していれば少しでも地球環境に貢献できると思います。
テーマが大きすぎて気持ち的なことなのかも知れませんが、意識することが大切だと思います。

3. “無垢材+外断熱の家” 見学会開催のお知らせ

**ゆっくりとご見学いただるために
会員様・ご近所様のみ限定見学会です！！**

5月20日(土)・21日(日)

**見学会場…西区枇杷島4丁目(詳細は後日お知らせします)
開催時間…午前10時～午後5時 (雨天決行)**

1. 建物の中に入ると木の良い香りが漂い、目にも優しい赤松無垢材が床・壁・天井すべてに貼ってあります。
 2. 平屋建てですが、外断熱工法ですから屋根下部分も室内と同じ。その大空間をリビングの吹き抜けとして使い、トップライト窓から明るい光が差し込みます。
 3. 和室の上には大きなロフトを設けて、収納としてもまたちょっとした書斎や趣味の部屋にも活用できます。
 4. 将来、車椅子でも無理なく生活できるように考慮したフロアプランです。
さまざまな工夫や最新の技術で“住まい安さ”をご提案しております。
そのほかにも見所満載！！ぜひお越しください。お待ちしております。

実際にご覧下さい。木の良さを体感いただけますよ！！



外観イメージパース

**このニュースレターをご持参下さい
先着20名様に「木の家できました」プレゼント!!**



プレゼント！

☆住宅に関して何も知らなかった主婦が 家族のアレルギーや 住み心地の問題から環境を見直し 健康に配慮した木の家を作り上げるまでの体験記です。

箱山菜穂子著 本の泉社
(1470円)

ご案内図

平成建設ホームページを開設しました！！

ホ-ムペ-ジアドレス <http://www.heiseikensetsu.com>
社長のブログ <http://blog.livedoor.jp/yuhk0829/>

- | | | | |
|--|---|--|---|
|  無垢材+外断熱の家「日々木」 | → | <input type="checkbox"/> 現場が見てみたい | <input type="checkbox"/> カタログ資料送付してください |
|  健康住宅についてお話を聞きたい方 | → | <input type="checkbox"/> TELして下さい | <input type="checkbox"/> 訪問して下さい |
|  今後このニュースレターが不要な方 | → | <input type="checkbox"/> 特に迷惑なくていいです！要りません | |

お名前 _____ お電話 _____ () _____

チェックしてFAXしてね

◆◆ 快適空間安らぎ生活 あわせ人生 ◆◆

総合建設業（愛知県知事許可／般16／第36225号）

一級建築士事務所 (愛知県知事登録(い)第9808号)
NPO シックハウスを考える会

こだわりの健康住宅

平成建設株式会社
〒453-0032 名古屋市中村区塩池町1-17-2
TEL(052)471-9541 FAX(052)471-2770
<http://www.hisei.co.jp>