



健康創造住宅ニュース

2006年 10月号

1. 食卓に胡麻を添えて健康に。

アリババと40人の盗賊(アラビアン・ナイト)で洞くつを開けるときの合言葉「開け!ゴマ!」。昔からゴマは、人々の生活に密着していました。

ゴマは、その小さな粒に似合わず、体にいいさまざまな力を持っています。今回はそんな、ゴマのパワーを検証してみたいと思います。

ゴマ科の一年作物でアフリカ原産。インドでも野性種が見つかっています。「胡麻」の漢字が物語るように、胡(西域)を経て伝来しました。茎はまっすぐ1メートルほどに伸び、花は細長く筒状。花の色は白ゴマが白。黒ゴマや茶ゴマの花には、ほんのりと淡紫色が入ります。アサガオやケシと同じく花の後ろに乾いた実が付き、中の小さな種子がゴマです。



白ゴマと黒ゴマ

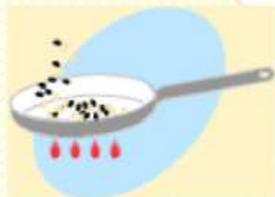
黒ゴマのほうが栄養的に優れている、と思われがちだが、実は、**2つのゴマは栄養的にはほとんど変わらない**。でも、一般的に白ゴマのほうが油脂含量が多く、リグナン量も多いことが分かっています。ただし、黒ゴマの表皮にはタンニン系(ポリフェノールの一種)と思われる成分があり、また抗酸化性のある新しいリグナンが存在していることも明らかになっています。結局どれを選ぶかは、その料理を作るときの彩りで決めればよいのです!

ゴマは炒ってからすったものがベスト

固い皮がついたままのゴマは、粒が小さいため噛み砕きにくく、消化されないまま排泄されてしまうことが多い。より栄養を吸収するためには、**すりごまか切りごまにして食べる**のがよいようです。また、すったゴマのほうが旨みを感じやすくなるため、おいしく食べられるというわけだ。すり加減は、粗いゴマがまだ残っている程度にするのがベスト。口の中でプチッとする感触がよりいっそう食欲をそそります。

手軽なゴマの炒り方

油気のないフライパンを用意する。フライパンを弱火で温めたらゴマを入れる。**入れる量は片手に軽く1杯程度**。フライパンに入れたゴマが重ならないようにして、**まんべんなく熱が行き渡るように**にする。火は弱火か中火で。フライパンを揺すりながら火に近づけたり離したりしながら炒る。炒りすぎるとゴマが焦げてしまうので注意!ゴマがパチパチと音を立てて**3粒ほどはねたら火を止める**。まだ、余熱が残っているので、しばらくはフライパンを揺らすこと。



する方法としては、すり鉢がベストですが、ミキサーやすり器でも大丈夫とのこと。最近では、「すりゴマ」や「炒りゴマ」など便利で手軽なものが売られているが、使う前に自分で炒ったほうがより香り高く食べることができます。

ごまの上手な使い方

参考資料:ヘルスクリニック ホームページ等

- 日本人はゴマを1日3g程度食べているといいますが、できれば**10g程度(大さじ1杯程度)食べたい**ものです。そこで、こんな食べ方はいかが?
- おひたしにはたっぷりのゴマをかけて
 - みそ汁にすりゴマを入れて
 - きな粉もちにゴマをまぶして
 - 魚(イワシやアジなど)をゴマ油で揚げる。衣にもゴマをまぶして
 - ゴマペースト(練りゴマ)をトーストに塗って
 - ヨーグルトに練りゴマを混ぜて



ゴマのすごさは『ゴマリグナン』にあり!

ゴマには、活性酸素による**身体の酸化を防ぐ“抗酸化作用”**があるといわれています。その役割を果たしているのが、**ゴマリグナン類**です。

1. コレステロール値を下げる!?

ゴマリグナンの一種**セサミン**には、**血液中のコレステロールの上昇をおさえるはたらき**があることがわかっている。

2. お酒飲みには“ゴマ”が効く!?

セサミンは、**肝臓のはたらきを高め、二日酔いや悪酔いの予防に効果**があるといわれています。その他、セサミンには、次のような作用があると考えられている。

- 抗酸化作用がある
- 老化防止に効果がある
- コレステロール値を下げる
- アルコールの分解を促進する
- 免疫の機能を高める

まだまだあるゴマの力
便秘に効果アリ!

ゴマには**食物繊維が豊富に含まれています**。便秘の予防や解消に役立つというわけだ。ストレス防止にも...

ゴマにはセロトニンという物質が含まれており、神安定、鎮痛、睡眠などの作用があります。

★★★ ゴマをたっぷり使った簡単レシピ ★★★

きのこごとゴマのチジミ

■材料(2人分)

A] 小麦粉…80g 卵…1個 水…100cc 塩…ひとつまみ

- ・胡麻油…大さじ1
- ・きのこいろいろ …100gくらい
- ・ニラ…1/2束
- ・キムチ…50g
- ・白すりゴマ…大さじ2 [タレ]
- ・胡麻油…大さじ1
- ・酢…大さじ1
- ・塩…ひとつまみ
- ・白すりゴマ…大さじ1

■作り方

1. ボールに[A]の材料を入れ、混ぜ合わせておく。きのこは食べやすい大きさに切る(ほぐす)。ニラは4cmの長さに切る。
2. フライパンに胡麻油を熱し、きのこを炒める。きのこがしんなりしたら、にら、キムチを加え全体を平らにならす。
3. 上から[A]の生地を流し入れ、フライパン全体に広げたら、白すりゴマをふりかけ、フタをして中火で5分程焼く。
4. 焼き色がついたら裏返してさらに3分程焼き、出来上がり。
[タレ]
酢と塩をよく混ぜ合わせ、胡麻油と白すりゴマを加える。お好みでコチュジャンを加えても美味しいですよ。



2. 捨て上手になろう!

押入・クローゼット

衣類

昨今様々な収納についての特集が出回っていますが、しまう前に本当にしまう必要があるものなのか、もう一度考えてみてください。快適な生活空間を手に入れるためには時として、「捨てる」という決断が重要なポイントになってきます。では賢い処分方法を見てください。

流行に遅れたものはどんどん処分。サイズの合わなくなったものも処分。次の流行を待ったり、やせたら着よう、の考えは捨てる。肌に直接接触れるものは、しまい込むと必ず変色して、結局着られなくしてしまう。数を抑えてサイクルを短く。

バッグ類

皮革のバッグは管理が難しい。数を絞って気に入ったものをていねいに長く使う。収納は湿気の少ない押し入れ天袋などに。年2回は通風、虫干し。この管理ができないなら持つ資格なし?



食器

碗食器は普段用と来客用を区別しない。欠けた時捨てるのが惜しくならないよう、100円ショップなどで購入。いただきもので趣味に合わないもの「気持ちをいただいた」と考えて、「リサイクルショップへ」。

客用ふとん

ひんぱんに来客が泊まるなら別。年1回、2回なら圧縮して、来訪前に準備。年1回も来ないなら思いきって置くのをやめる。普段使いのふとんを干して、きれいなシーツやふとんカバーで迎えればじゅうぶん。あるいは貸しふとんの利用も。

リビング・キッチン

使わない調理器具

使うつもりで買いながら、1、2回使っただけでしまい込まれてしまう。あとは場所ふさぎ。買うときは自分の生活スタイルを考えて、衝動買いは慎む。2年以上寝かせてしまうようなら思いきって処分。ジュース、パン焼き機、餅つき機は本当に好きな人向け。

本・雑誌



取っておきたい本と処分する本をはっきり区別。取っておく本も年を経ると気が変わるので2年ごとぐらいに見直して。読みたい本は、図書館利用も手。雑誌はページを切ってファイリング。バックナンバーはためこんでおいても結局捨てることになります。



処分の5原則

2. いつかとお化けは出たことがない。

「いつか使おう」と取っておいても実際に使うことはほとんどない。2年を越えるとどんどん旧式になってしまい、結局捨てることに。

4. 持っているものはどんどん使おう!

「お客様用」「よそ行き用」として使わないものは、持っているだけムダ。使わず古びさせてしまうなら、日常使いで楽しみたいですね。

あふれたものは、処分。厳選を重ねてスクラップ。



1. とりあえずとっておくはNG今すぐ捨てる!

判断の先延ばしはダメ。使う予定のないものは「とりあえずとっておく」ものは、結局捨てることが多い。

必要がなくなれば捨てる。期限が過ぎれば捨てる。



3. 捨てるものより捨てないものを決める。

捨てるものを決めるのは気が重い。「必要」「好き」なものなら決めやすい。それ以外は「いらぬもの」として区別します。

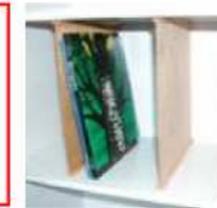
5. 収納法で解決してもモノが減るわけではない。

収納法や整理術では、モノの増殖は止められず、モノを移動させているだけ。捨てる量を減らせば、モノは自然と整理し易くなります。

カラーボックスに一工夫



棚を追加したり、仕切りをつけたり、引出しをつけたりと、ちょっと手を加えるだけで便利に。



さらに、白のカラーボックス3個と奥行き30cm長さ1820cmの白いテーブル板をあわせてコーディネート。

左右に立て使いのボックス、真ん中に横にして本棚に。そして長い白い板を2つのボックスに渡すように置きました。中央のボックスの上、テレビボード代わりです。左右のワイン色の部分は、厚手のランチョンマットをマジックテープで止めたもの。ちょっと目隠しできる部分があるとずいぶん落ち着くのです。



3 構造見学会に多数のご来場ありがとうございました！！

構造見学会に来場くださいました皆様、ありがとうございました。

今回の建築途中の見学会は、このニューズレターを毎月お送りしている方々が多数参加していただきました。初対面の方でもニューズレターのおかげで、大変フレンドリーに、また構造や断熱についても鋭い質問をたくさんいただきました。日頃より弊社の住宅に関する取り組みなどもご評価をいただきました。これからも頑張っまいりますので、よろしくお願いいたします。12月中旬には完成見学会を行います。初めての方、大歓迎です。是非、お気軽に参加してくださいね！！



4 KIDSのための家創りセミナー 12月に再開催します

昨今、子育ての難しさが言われてます。住宅の間取りや環境には、大変子ども性格や勉強能力の成長に大変影響があり、過去に犯罪者となった子どもの家の間取りには共通点がある。それは・・・というお話です。今回のセミナー日時が秋の3連休の初日で運動会や色々な予定で参加できない方が多くて、大変申し訳ありませんでした。

12月初旬に再度開催の予定です。こちらも予定しておいて下さいね！！



5 リフォーム経済新聞に当社が掲載されました！！

平成建設(名古屋市中村区)では、高いブランド力を活かしたデザインリフォームが好調

社長はインテリアコーディネーターの講師

平成建設

古橋雄治社長

インテリホームが評判だ。TOTORAメーカー3社で開催しているリモデルコンテスト2005では、最優秀賞を受賞した。同コンテストでは同社のブランド力が評価されて、受賞は1629作品の中から7社だけが、最優秀賞は1社のみだった。

「今では新築も力を入れて年間10棟ほど建てていますが、もともとこちらがリフォーム会社として出発していますから、デザインだけでなく収納の工夫などさまざまなノウハウを持っています(古橋雄治社長)。

同社は平成6年に設立。新築とリフォームを合わせて、売り上げは約3億円だ。最近行った新築の現場見学会には76組のユーザーが訪れ盛況に終わった。

「今では新築も力を入れて年間10棟ほど建てていますが、もともとこちらがリフォーム会社として出発していますから、デザインだけでなく収納の工夫などさまざまなノウハウを持っています(古橋雄治社長)。

同社は平成6年に設立。新築とリフォームを合わせて、売り上げは約3億円だ。最近行った新築の現場見学会には76組のユーザーが訪れ盛況に終わった。

「今では新築も力を入れて年間10棟ほど建てていますが、もともとこちらがリフォーム会社として出発していますから、デザインだけでなく収納の工夫などさまざまなノウハウを持っています(古橋雄治社長)。

同社は平成6年に設立。新築とリフォームを合わせて、売り上げは約3億円だ。最近行った新築の現場見学会には76組のユーザーが訪れ盛況に終わった。

平成18年10月10日発行

平成建設ホームページを開設しました！！

ホームページアドレス <http://www.heiseikensetsu.com>

社長のブログ <http://blog.livedoor.jp/yuhk0829/>

- 参加します (日時等詳細は後日、お知らせします)
- 参加します (日時等詳細は後日、お知らせします)
- 特に関心がない方はご遠慮ください！！

お名前 () お電話 () チェックしてFAXしてね

健康創造住宅実践会会員の平成建設です。うちでは、健康住宅の新築のほか、アトピーや喘息で悩んでいる方の住まいを調べて、アドバイスをしたりバリアフリーリフォームや健康リフォームなども行なっています。気軽に問い合わせ下さい。本当に健康に良い家を作るために私達も本部門ども頑張りますのでよろしくね。

シックハウス・健康創造住宅相談室
平成建設まで TEL(052)471-9541
FAX(052)471-2770

◆◆◆ 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(イ)第9808号)
NPO シックハウスを考える会
シックハウス対策住宅推進機構

平成建設株式会社

〒453-0032 名古屋市中村区塩池町1-17-22
TEL(052)471-9541 FAX(052)471-2770
HP <http://www.heiseikensetsu.com>