

年が改まる時期と書いて更年期!! 自分らしくハッピーに毎日を過ごしましょう!

「更年期とは思春期や成長期と同じように誰にでも訪れる時期。更年期に現れる症状は人それぞれですが、必ず対処法がありますし出口もあります。ですからまず更年期について知ること、理解することが大切です。」



更年期の後にくる病気を防ぐためにも、食生活を考えましょう!

女性ホルモンは美容面を支えているほか、健康面にも深く関わっています。更年期前の女性はコレステロール値が低めだったり、生活習慣病になりにくかったりするのは女性ホルモンに守られているからです。更年期が終わると女性ホルモンの恩恵にあずかれなくなるため、高脂血症、高血圧、動脈硬化などの生活習慣病や骨粗鬆症などにかかりやすくなります。笑っただけで尿漏れなどのトラブルもおきてきます。ホルモンの低下などで進んでいく老化を食べ物に気を配ることによって食い止めましょう。

さて解決法としては

体のために必要な10の栄養素がどんな働きをするか考えてみましょう!

- ① イソフラボン → 更年期障害予防
- ② ビタミンC → 肌のはりなど老化防止
- ③ DHA・EPA → コレステロールや中性脂肪の減少
- ④ 鉄 → 冷え・肌のくすみ予防
- ⑤ カルシウム → 肩こり・イライラ予防
- ⑥ コラーゲン → 骨粗鬆症の予防・肌のはり
- ⑦ ビタミンE → 更年期障害予防・改善
- ⑧ ビタミンA → 皮膚や髪などを健康に保つ
- ⑨ 良質たんぱく質 → 現代は取りすぎの傾向があるので適量にとるように心がけましょう。
- ⑩ 食物繊維 → デトックス効果。

大豆でイソフラボン、野菜でビタミン、魚でDHA&EPA、肉でたんぱく質と鉄、海藻で植物繊維をとり女性ホルモンを補う健康レシピを考えましょう。



薬だけに頼らず食事・生活習慣・運動・アロマあらゆる面でホルモンを整えて気分のいい「体・心・肌」でいきましょう!

みなさん上手にご活用中!

「住宅版エコポイント制度」

緊急番外編

大手家電量販店やホームセンターでは、工事が簡単な「内窓リフォーム」でエコポイント獲得をアピールしていますが、私たちなら難しい工事もへっちゃら。いろいろなリフォーム工事を組み合わせると、トントンとエコポイントが積み重なって、これはちょっとした臨時収入? 難しい工事が必要で、しかもエコポイント対象になるリフォームをお考えなら大チャンスでもあります。

今回の制度を十二分に活用してエコポイントを獲得するリフォーム工事の一例

お風呂の断熱+結露+防犯+防音+バリアフリー + 気になる箇所のバリアフリー = 57000ポイントも獲得

1.浴室の内窓一カ所
(W500×H800mm)
=7000ポイント獲得

2.お風呂の出入り口幅拡張
=25000ポイント獲得
お風呂の段差解消=5000ポイント
お風呂に手すり設置=5000ポイント

3.トイレに手すり設置
=5000ポイント獲得
洗面所に手すり設置=5000ポイント
廊下に手すり設置=5000ポイント

= 合計 57000ポイント

リフォームには、断熱にせよ、住宅エコポイントをいただくためには、年々の決算が必要となります。住宅エコポイントの予算枠は1000万円です。対象住宅証明書の発行は3月も伸びており、全国の申請件数次第ですが、ご自宅の新築・リフォームの竣工前に予算が消化されてしまう可能性があります。あらかじめ確認しておく必要があるかもしれません。(住宅コンサルタンツブログより)

「住宅版エコポイント制度」をより詳しく知るにはメーカーのフリーダイヤルを活用。トステムのエコポイント専用コールセンター 0120-006-551

▼お問い合わせは

春建設 〒840-0861 佐賀市嘉瀬町中原 2015-11 TEL.24-0749

お金を大切にしよう新聞

その心は、大量生産、大量消費、大量破産社会からのGood Bye!
あり余っているから、すぐお金で買えるから、いつでもどこにでも捨てられるから。
そんな社会と暮らしが、本当に望んだものなのか、快適なのか。
これからはまず疑おう。それには、きちんとして、わかりやすく一流の物差しがいる。
その物差しは、風土と季節、文化的、伝統的がいい。
みんなに共通で、しかも変わることはないから、日本人なら毎日の生活の中で使いこなせるから。

2010.5



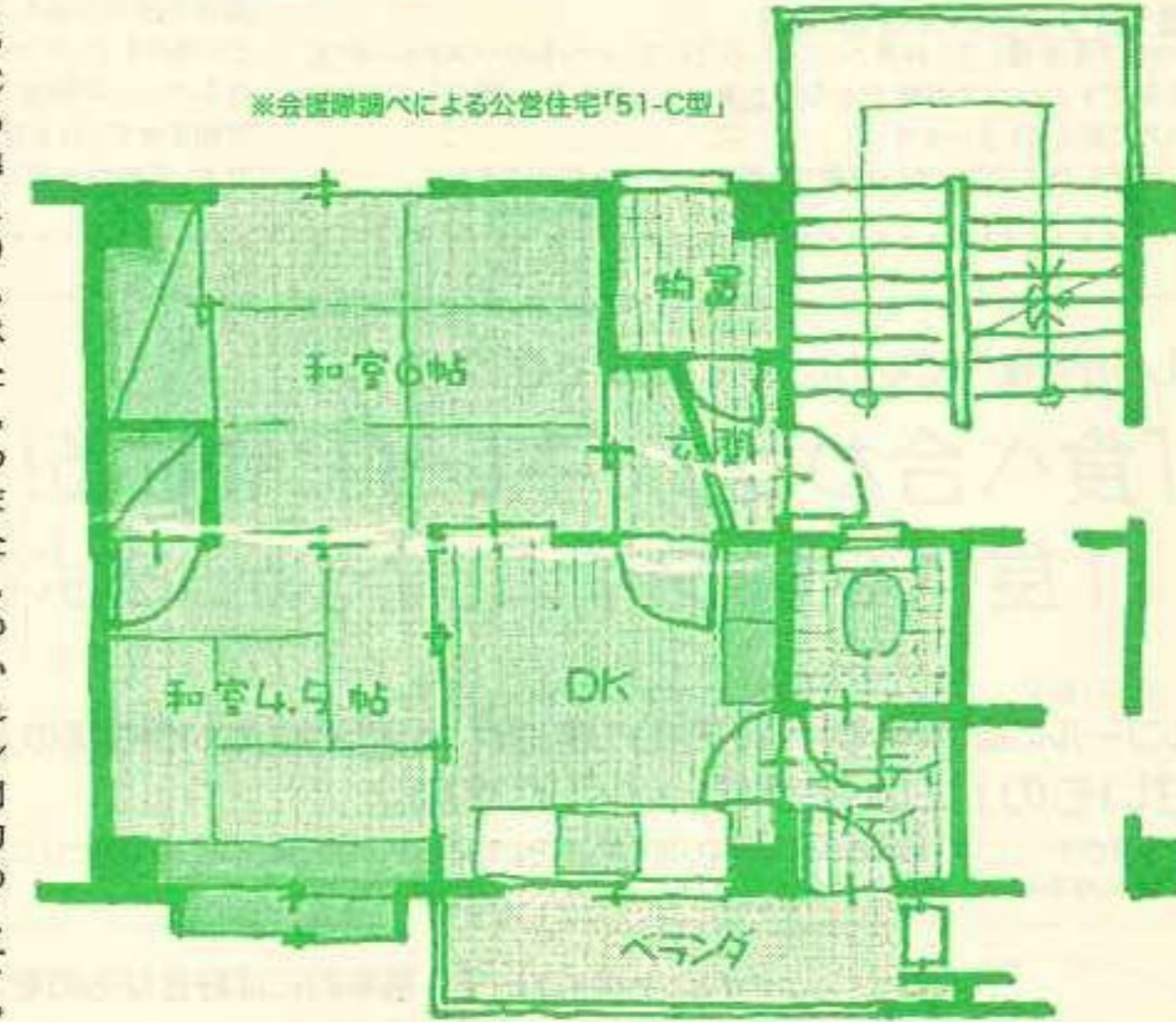
歴史編 間取りあれこれ

住まいはいつ頃から今の間取りになったのでしょうか。それぞれの時代の暮らしぶりが住宅の間取りを変えてきました。そんな時代の流れと暮らしぶりの変化を、間取りを通して探ってみましょう。



「DKの出現(51-C型)」

今回は今なおマンションの基本形とされている「51-C型」の間取りを見てみます。この51-C型というのは、戦後の住宅不足を解消するために当時の建設省が進めていた公営住宅の標準プランとして採用されたもので、「51」とは1951年であり、「C」とはA,B,CのCということ。つまり1951年の標準プランの中のC型という意味です。今では考えられないかも知れませんが、当時は庶民の憧れの的で応募も多く、抽選に当たった人は大喜びするほどの人気を博していました。この2DKの間取りはその後のマンション建設の基本とされ、今なおその要素は継承されています。3DKや4LDKなどという表記の基となったプランであり、日本独自の表記方法でもあります。では、なぜ今なおその要素が継承されているのかと言えば、このプランはそれまでに存在しない新しいライフスタイルを提唱したからと言われてます。画期的だったのはキッチンとダイニングを一堂にしたこと。前号の同潤会アパートの間取りですらキッチンは独立していたのですが、初めてキッチンが表舞台に現れたプランだったのです。そのキッチンはピカピカのステンレス製で、それまでのタイル張りやトタン製のものとは違っておしゃれで素敵なキッチン空間を演出しました。既に「サラリーマン」という職種や「核家族」という家族の形態が出現してきた時代背景でもあり、忙しい朝の簡単な朝食シーンにはうってつけの間取りだったようです。さらに浴室はありませんが、トイレとベランダの間に設置されたユーティリティスペースで「行水」ができる工夫もされていたり、トイレの水洗化による間取りの自由度に加え、洗濯物が干せる広々としたベランダなど、当時としては先進的なライフスタイルの実現だったようです。そもそもこのプランが考え出された背景には、アメリカ文化への憧れと日本人の生活観の変化を促す思想が埋め込まれています。そのひとつが「食事する場所と寝る場所の分離」であり、「個人のプライバシーを重視する」といわれています。しかしそれ以上に庶民のライフスタイルに大きな影響を与えたものは、家事に対する文化の変化です。それまでは住まいの「裏側」にあった台所から食事をする場所



までお膳で選ぶという手間がかかっていたものが、料理をする場所のすぐそばで食事をするというスタイルに変わります。この家事スタイルは斬新であり大きな変化だったのです。その後のキッチン設備の充実や家事動線の効率化などの間取りの進化を見ると、まさにこの「DK」の出現が暮らしにおける家事の質を変化させ、女性の解放の一翼を担ったのではないかと考えられます。またDKによる椅子式の食事スペースの出現は、座式を主体とする「和風」から、立式となる「洋風」になっていきかけとなり、家事労働の軽減にもつながっていきます。このようにいろいろな意味でライフスタイルを変化させたこの「51-C型」プランを考えると、住まいの間取りが暮らし方に大きく影響を及ぼす存在だということが分かります。



季節を感じる インテリアのしつらえ

「端午の節句のしつらえ」

5月5日は「端午の節句」です。男の子の誕生をお祝いして、その成長を祈る日です。「端午の節句」のしつらえで古来昔から使われているのが菖蒲(ショウブ)です。ショウブは形が刀に似ていること、邪気を祓うような爽やかな香りを持つことから、男の子にとって縁起の良い植物とされ、お家の軒(のき)に吊るしたり、枕の下に置いて寝たりしていました。今でも残っている風習ですが、だんだん薄れてきている気がします。そこで、ショウブを使ったしつらえをご紹介します。



■ショウブといえば菖蒲湯

ショウブを準備して、お風呂に入れるだけで、いつものバスタイムが大変身です。ショウブの鮮やかな緑と清々しい香りは、一瞬にしてアロマバスに変えてしまいます。ちょっとした工夫でより一層香りを豊かにする方法があります。

① まずはショウブの準備

香りの豊かなのは葉の部分。血行促進や保温効果が期待できるのは茎の部分。この両方を準備しましょう。各10本ぐらい用意して、束ねておいてください。

② ショウブは最初から

お風呂のタイプが給湯器タイプだと浴槽が空の状態から、沸かすタイプですと水の状態からショウブを入れて、少し高めのお湯にしましょう。そうすると香りが増します。熱すぎるようでしたらその後、少し冷ましてから入ってくださいね。



ショウブには2種類あります。一つ目はサトイモ科の植物で、葉っぱに独特の香りがあり、茎や根っこに血行促進や保温効果、鎮痛作用などがあります。ガマの穂のような控えめな花が咲きます。菖蒲湯にされるのはこの種類です。二つ目はよく目にするムラサキ色の美しい花で和ませてくれる花菖蒲(花ショウブ)です。こちらはアヤメ科の植物です。そのため花ショウブをお風呂のお湯に浮かべても、香りや効能

身近な素材でカンタンに楽しめるインテリアのアイデアをシリーズでご紹介します。知っていても知らないことがまだまだあります。暮らしの中の小さな発見を四季の移ろいとともに感じてみませんか?

を楽しむことはできないのです。次は鮮やかな花ショウブを使って、節句のお飾りをご紹介します。

■お料理の盛り付けに

オードブルやお刺身、焼き魚などの盛り付けに、適度な長さにカットしたショウブをお料理に添えるだけです。お魚にはショウブの葉っぱだけで粋にアレンジ、オードブルには花の部分も飾るとより華やかになります。水にくぐらせて瑞々しくすると、季節感とともに食欲もアップします。

■箸置きとして

中でも細長い葉を選び、丸めたり結んだりすれば、あっという間に箸置きができてしまいます。ひと結びするだけでも立派な箸置きになります。くるくる巻いてから結んで、結び目の間にお箸を通したり、何重かに折りたたんで最後は葉っぱの部分に入れ込む、などなどちょこっとアレンジすればモダンな箸置きができますよ。



■食事のときはショウブ酒を

ももとはショウブの根っこを漬けこんだお酒です。昔からショウブには強い解毒作用があって、胃を守ったり、血行促進のほか打ち身にも効くといわれていて、薬草として使われていました。お手軽に葉っぱを器に浸しただけでも風流があって食卓のしつらえになります。



「端午の節句」は日本の誇る生活文化です。ひと束のショウブでも色々な楽しみ方があります。それぞれのご家庭でいろいろアイデアを出し合って、楽しいお節句を演出してみませんか。子供にとっても、良い思い出になるはず。お花の素敵な花ショウブとともに、「端午の節句」をしつらえてみましょう。

しっかり食べてるのに、ダイエットできてるう…。

「食べ合わせ」でキレイにやせる! 「食べないダイエット」からさよなら。



甘いものは「別腹」。それはなにも女性に限った話ではないようです。

アルコールに弱い、いわゆる「下戸」の男性や、お酒が飲めない慢性病の人などは、やはり食べる楽しみとして「甘いもの」には目がないようです。

また「小腹がすく」という言葉もふだん耳にしますが、このときにとりあえずお腹を満たすものとしてコンビニに入って「菓子パン」をバクリ。今回はそんなあなたにアドバイス。

ケーキ

好きなものを
食べることで、
心に栄養。

ダイエットポイント 1 基本的には好きなものを。

ダイエットポイント 2 迷ったときは、フルーツの多いものを。

ダイエットポイント 3 ミネラルが摂れるモンブランをお勧め。

スイーツを食べる際の飲み物にはシュガーは禁物ではなく、むしろココアなどの甘いものにすると、もう甘いものはいいということ。スイーツをもっと食べたくなるかと。さて、一度試してみてください。



菓子パン

とにかく
「トランス脂肪酸」に
ご注意ください。

ダイエットポイント 1 クリーム系なら、ジャムやアンパンの方を。

ダイエットポイント 2 抹茶豆乳で良質油とミネラル、繊維を足しましょう。

ダイエットポイント 3 とにかく悪い油「クリームやマヨネーズ」は控えましょう。

同じ菓子パンを買うならパン専門店。それは良質のバターと良質の小麦がベースで、添加物も少ないから。はっきり言って菓子パンはお勧めではありません。「週に一回」が目安なんですって。

「あなた、ほけるのは、まだ早いわよ。」と言われないために、テレビを見る1時間を面白検定チャレンジの1時間に。

面白検定 特別編。

前回までは北から南へ、ご当地面白検定の旅を楽しんでいただきましたが、今回は最終回ということで、いろいろな面白検定をチョイス。



- 映画検定：映画を知って、もっと映画を楽しもう。
- 夜景鑑賞士検定：夜景をより深く味わうために。
- ダイエット検定：ダイエットに関するスタンダード版。
- 三国志検定：三国志の知識をどの程度知っているか。
- 競馬力認定試験「馬検」：競馬に関する知識「競馬力」が試される。
- 漫画キャラクター検定：描写力と創造力をプロが評価。
- MIVロック検定：ロックファンの知識を試す。
- メイド検定：あなたのホスピタリティの完璧度は?

このほかにもまだまだありますし、これからもユニークな検定がいろいろと生まれてくることでしょう。テレビ番組のように広く浅く知っている人だけが素晴らしいのではなく、オタク的に一つの分野に関しては絶対に他人には引けを取らないという人も素晴らしい人です。大いに楽しんでください。

ああ、お金持ちになりたい〜い!

そうだ、斎藤一人さん、聞こう。



神様が
与えてくれない
ものは
いらぬもの

お金持ちになりたい、お金持ちになろうと思ひ、頑張っても、お金持ちになれない人は、お金持ちになる必要がない人なのかも知れません。

斎藤一人さんとは総合納税金額173億円で日本一のお方。