



快適生活

NO. 21

今月のコンテンツ

- ・ Flower
- ・ Let's クッキング
- ・ おばあちゃんの知恵袋
- ・ 花粉症
- ・ 炭を取り入れた健康生活
- ・ お出かけ(いちご狩り)
- ・ おすすめ



Flower 『カタクリ』



ゆり科カタクリ属の多年草
山地に生える。(場所によっては群生します。)
花は日のあたる時のみ開きます。曇った寒い日や雨の日は開花しにくいですが曇っていても温度が高めだと開花するデリケートな花です。
種子が地中に入ってから7~8年目で2枚の葉を出して開花します。

3・4月のわずかな日光を利用して花を咲かせて5月頃に葉も枯れた後は次年の3月まで1年のうち10ヶ月は地中で球根のまま休眠します。(地上からは消えます)

昔は球根から「片栗粉」を取っていましたが今は8割がじゃがいも、2割がさつまいものでんぷんでつくられています。

白いカタクリの花は役10万本に1本の割合で咲くという珍しいものです。

滋賀県ではマキノカタクリ群生地があって場所はマキノピクニックランドから徒歩で15分くらいの所にあります。



えびとお豆の春巻き

材料

むきえび	100g	(A)	
ひよこ豆(水煮)	1カップ	片栗粉	大さじ1
わかめ	40g	しょうゆ	小さじ1
青ネギ	4本	わさび・砂糖・塩	少々
春巻きの皮(小)	10枚	粉チーズ	大さじ1
小麦粉	少々		

作り方

わかめはさっと洗って水で戻し、食べやすく切る。
むきえびは1cmくらいに切る。
青ネギは小口に切る。
ボウルに ~、水気を切ったひよこ豆、(A)を加えて混ぜます。
春巻きの皮に を等分のにせて小麦粉を水少々で溶いてふちに塗って左右を折りたたんだら手前からくるくと細長く巻きます。
中~高温の油で揚げて出来上がり。



おばあちゃんの知恵袋

健康の知恵

神経痛に効くお米のとぎ汁風呂

普段は捨ててしまうお米のとぎ汁。しかしとぎ汁の含む栄養分は血行促進と新陳代謝を高める働きがあります。
とぎ汁500mlをお風呂に入れてためてみましょう。

歯痛を緩和してくれる重曹うがい薬

掃除などで利用される重曹ですが歯痛時のうがい薬としても使えます。
ぬるま湯に小さじ1杯でうがいをしたり痛んだ歯に重曹水で浸した綿棒を直接あてます。

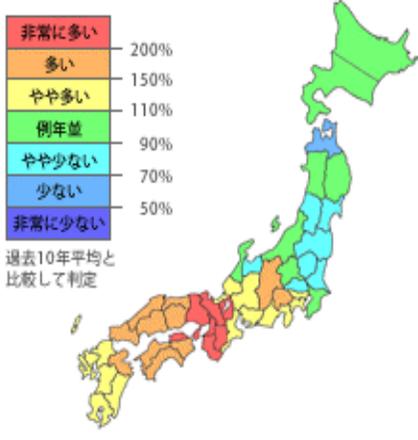
トゲが刺さった時の抜き方のコツ

梅干の肉をトゲの刺さっている部分に絆創膏などで貼る。4~5時間くらい貼っておくと自然に浮かびあがる人が多いです。



花粉症

平成21年花粉予測【例年比】
(スギ+ヒノキ 北海道はシラカバ花粉)



今年も花粉の季節がやってきました。平成 21 年の花粉の予測はこのようになっています。滋賀県は「非常に多い」になっていますので例年よりも花粉対策をしっかりしなくてはならないみたいです。

免疫力を高めましょう！
花粉症はアレルギーの一種です。体の抵抗力 = 免疫力が落ちると花粉症のきっかけになることもあります。体の免疫力は睡眠不足やストレス運動不足、食事の偏りなどによってガタンと落ちてしまいます。自分なりの対処法を見つけて日頃からバランスの取れた生活を心がけましょう。

食事は魚と野菜を中心に！

食事の偏りは免疫力を弱める原因のひとつです。特に青魚に多く含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)はアレルギーによる鼻づまりを和らげると言われています。控えた方がいい食材もあります。花粉症は化学物質であるヒスタミンが鼻や眼を刺激して症状がでるものです。このヒスタミンを多く含む食材を摂取すると症状が悪化しかねません。アルコールは神経のまひから鼻の粘膜をうっ血状態にして鼻づまりを悪化させることがあります。

多くとりたい栄養素と食材例

- ・EPA(エイコサペンタエン酸)・DHA(ドコサヘキサエン酸)＝イワシ、サバ
- ・食物繊維とオリゴ糖＝根菜類
- ・β-カロテン・ビタミンC＝緑黄色野菜
- ・ビタミンE＝ウナギ、大豆、ゴマ油

控えめにしたい食材

- ・カツオ、マグロ、イカ、タコ、アサリ、ナス、タケノコ、ヤマイモ、ソラマメ、サトイモ、落花生、クリ、ソバ、香辛料、アルコール

花粉症の対策と治療

花粉症の治療には薬物療法、減感作療法、手術療法があります。
薬物療法と治療のタイミング

初期治療法

花粉症だとわかっている場合の治療法です。花粉が飛散し始める 2 週間くらい前から薬の服用をします。花粉シーズン中の症状を軽減させることを目的にした治療で第 2 世代抗ヒスタミン薬などの抗アレルギー薬を使用します。特に重症度が中等症以上の場合に効果的です。

今年はもう遅いので来年の参考にして下さい。

導入療法

症状が強くなってから開始する療法で、第 2 代抗ヒスタミン薬と経口ステロイド薬の一時的な服用やステロイド点鼻薬なども使用します。

維持療法

初期治療や導入療法で症状が改善した場合その症状を保つことを目的とした療法です。花粉が飛散している間は治療を継続します。

減感作療法

花粉症の原因となる抗体(花粉)を少しずつ増やしながら注射し、アレルギー反応を弱めていく治療法です。アレルギーを治すことのできる唯一の根治療法ですが 2~3 年と長期間続ける必要があるうえ必ず治るとは限りません。

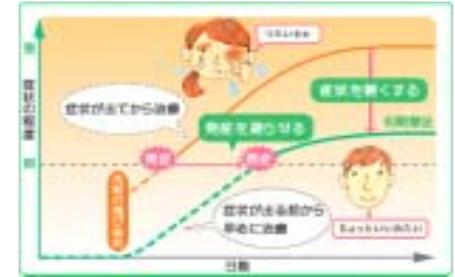
ごくまれにショックなどの副作用がみられることもあり注意が必要です。

手術療法

鼻の粘膜の一部をレーザーで焼いて、花粉が付着してもアレルギー反応が起こらないようにする治療です。比較的安全に行うことが可能とされていますが、粘膜は再生するので花粉症も再発するといわれています。

花粉症の薬に潜むインペア - ド・パフォーマンス

インペアードパフォーマンスとは抗ヒスタミン薬という花粉症の薬で引き起こされることがある「気づきにくい能力ダウン」のことです。抗ヒスタミン薬は体内に吸収されるとヒスタミンという物質の働きをおさえて花粉症の症状や皮膚のかゆみを鎮めます。でも薬の成分が脳に移行すると脳のヒスタミン受容体に作用して集中力や判断が低下してしまうことがあります。気をつけてください。



炭を取り入れた健康生活

暮らしのいろいろな所で使われている「炭」ですが木の種類・焼き方によってかなり違った性質をもっています。効果的に炭を使ってみましょう。



炭の種類と性質

広葉樹の中温炭

割れやすく溶けたりするので飲み水や炊飯器に入れたりするには不向き。燃料として使うのがベストです。

広葉樹の高温炭

今、人気の備長炭もこれです。遠赤外線効果も高くミネラルも豊富で硬いのでお水をおいしくしたりご飯を炊いたりするのに適しています。

針葉樹の中温炭

炭の一番の特質は多孔質であることです。このため吸水性、吸湿性、吸油性に富んでいて針葉樹の方が広葉樹より表面積が大きく空気の膜があるので断熱性に優れています。

針葉樹の高温炭

燃料に向かない。ミネラルが少ないので飲料水や炊飯には不向きです。ですが住宅に使用して調湿・脱臭能力や酸化防止、マイナスイオン効果など優れた性質を持っています。

竹の中温炭

高温で焼成することが難しく広葉樹や針葉樹に比べるとダントツで優れている点はありません。



ポイント

飲み水、煮炊き、お風呂などに使うなら広葉樹の高温炭。身近に置いて電磁波遮断、抗酸化、マイナスイオン効果もあります。

ポイント

住宅に使用して調湿、脱臭、断熱、酸化防止、マイナスイオン効果、地場安定などを目的とするなら針葉樹の高温炭。

炭のお手入れ方法

- 料理やお水に使う時…タワシで洗い15分間鍋で沸騰させてザルに入れて陰干し。
- 脱臭に使う時…タワシで洗って陰干しをする。
- お風呂に使う時…タワシで水洗い天日で十分乾燥させます。(月に一度でOK)
- 脱臭に使う時…タワシで水洗いして陰干しをする。



炭の効果的な使い方

炭でおいしく

おいしいご飯を炊く(遠赤外線効果)

備長炭を1本、お米と一緒に炊飯器に入れて炊きます。炊き上がってもすぐに取り出さずにしばらく炊飯器に入れておきます。残ったご飯を保温する場合も炭を入れたままに。

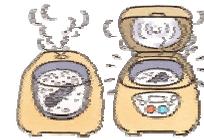
ポイント 乾いた炭を入れるのではなく必ず水で濡らしてから入れる。おいしい水にする(ミネラル、吸着性)

水2リットルに備長炭200g以上の割合で入れて2日間ほど置いておきます。ヤカンや電気ポットに備長炭を入れてそのまま沸かしてもOKです。

天ぷらやフライをカラッとおいしく。(酸化防止効果)

揚げる時に備長炭を入れるとカラッと揚がり油も長持ちします。

ポイント 熱した油の中ではなく最初から入れておきます。炭は油で目つまりますから2~3回使ったらおしまいです。使い終わったら土に埋めて土壌改良用に使います。



炭で健康に

お風呂に木炭(遠赤外線効果、有機物質吸着効果)

約1kgの白炭を洗濯ネットなどに入れて水の時から入れて沸かしましょう。湯あかを低減させてお湯そのものも汚れにくくなります。

木炭で電磁波シャットアウト(吸着効果)

通電性の高い木炭には電磁波を吸着する効果があります。木炭を身の周りに置いて電磁波を防ぎましょう。

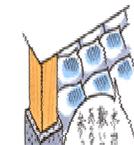
グッスリ熟眠、肩こり腰痛解消にも(電磁場整える、遠赤外線効果)

人間の身体にはわずかですが電流が流れていますがその乱れによって様々な支障がおきてきます。通電性の高い種類の木炭には私たちの身体の電磁場を整えて血行をスムーズにする働きがあり血行が悪くて起きる肩こりや腰痛も遠赤外線によって筋肉が和らげられます。

炭で住まいが健康に

床下に木炭(吸湿、放湿効果)

結露、カビ、腐蝕防止になり床下の湿度を調節するとシロアリやダニ、ゴキブリなどの害虫も防げます。化学物質を使ってないので身体に安心です。



お出かけ いちご狩り

いちご狩りのできるシーズンになってきました。
いろいろな所でオープンしていますので出かけて
みてください。

小杉農園 (東近江市青野町)

30分食べ放題

料金

大人 ¥1500
小学生 ¥1300
幼児 ¥1100

時間

9時～16時



まさみ農園 (米原市中多良)

45分食べ放題

料金

大人 ¥1500
2～12才 ¥1200
2才以下無料

時間

10時～17時



観光いちご園 サンシャインヴィレッジ (栗東市十里)

期間 3/14～5/31(紅白イチゴ狩り) 3/28～5/31 土・日は限定)

30分食べ放題

料金

大人 ¥1500
小学生 ¥1100
幼児 ¥700
シルバー ¥1300
紅白いちご狩りは¥500増し

日本の数ヶ所では栽培されて
いない熟しても赤くならない白
い苺があります。

左が白い苺 →



日野ダリア園 (日野町鎌掛)

30分食べ放題

料金

大人 ¥1500
子供 ¥1200
幼児 ¥700

時間

10時～16時



南出農園 フェリーチェ (野洲市比江)

30分食べ放題

料金

大人 ¥1500
小学生 ¥1300

時間

10時～16時

土・日は午前中

ROCK BAY GARDEN内

ROCK BAY STRAWBERRY FIELDS

(草津市下物町)

30分食べ放題

料金

大人 ¥1500
小人 ¥800

時間

10時～16時

イベント

キャンディーつかみ取り
1回10円 小学生まで
開催日
6のつく日と土・日曜日

おすめ

入浴剤を入れるとリラックスした気分にな
れます。ゆっくりつかって1日の疲れをと
りましょう。花粉症対策にも!!



ツムラのきき湯です。
発泡がつよくて気持ち
いいです。島崎家のおす
めです!!

変わった入浴剤がたくさんあります。
不二家ミルキー入浴剤
期間限定発売です。
2/23～3末まで
1個 ¥210



おでんの種が全部で7
種類はっています。
秘密の種もあるそう
です。 ¥315



袋から出して投入す
るとお風呂が真っ赤
に染まります。最後
にはガイコツも出て
きます。人気があって
売り切れ中でした。

サンヨー ポータブル空間清浄機

電解水除菌システム

水道水を電気分解して生成する
「電解水」には浮遊菌とウイルス
ニオイ、花粉などの抑制効果が
あります。

3つの電源に対応…内臓充電・AC100V・車のシガーライター
持ち運びに便利でどこにでも置けます。



〒522-0341

滋賀県犬上郡多賀町多賀1522-1

島崎工務

TEL 0749-48-0077

FAX 0749-48-0112

ホームページ <http://www.shimazakikoumu.com>

E-mail sima0077@leto.eonet.ne.jp

Letter mail yumi-letter@docomo.ne.jp



ご興味のない方は配信を中止させていただきますのでyumi-letter@docomo.ne.jpか FAX
の方へ名前だけでも結構です。ご連絡をお願いします。