

快適生活 NO.38

イベント情報

秋の遊ランド信楽

8/21~12/12

場所 甲賀市信楽町一帯

秋の味覚をぜいたくに味わう「松茸 & 国産牛のスキヤキ」をはじめ信楽高原の「そば打ち体験とゆったり足湯ウォーク」などさまざまなイベントが開催されます。

玄宮園で虫の音を聞く会

9/1~9/30

初秋の一夜、ライトアップされた玄宮園で虫の音を聞きながら邦楽演奏や野点茶会を楽しみましょう。玄宮園の虫の音は時報鐘とともに「日本の音風景百選」に選ばれています。



希望が丘

フリーマーケット

9/25・9/26

9:30~15:00

希望が丘文化公スペースゾーン

石山寺 牛玉さん(9月)

9月18日 9:00~15:00

観音の縁日にあたる毎月18日に開催される門前市、骨董、衣料品、一夜干し、朝取り野菜などの店が並びます。



鈴鹿バルーンフェスティバル 2010

9/18~9/20

会場 第1会場 鈴鹿川河川敷 第2会場 鈴鹿サーキット

気球の競技がありそれと平行してたくさんのイベントが行われます。気球に乗ることができたりピンゴ大会があったりフリーマーケット、朝市、飲食ブースなどが行われます。夜には鈴鹿サーキットで気球がライトアップされ幻想的な光景が繰り広げられます。



第13回八幡堀まつり

9/18(土)~19(日)

18:00~21:00

会場 有料施設が無料(ロープウェーのみ割引)で町家が特別公開されます。
旧吉田邸(特別公開) 八幡山ロープウェー かわらミュージアム
天籟宮(カフェ併設) 白雲館 野間清六邸

ボーダレス・アートミュージアム NO MA イベントの期間中は街の各所に灯りがともされ夜の情緒たっぷりです。いつもと違った雰囲気を楽しめます。他にも町家見学やコンサートなども開催されます。



プラット五箇荘まちあるき

9/18~9/23

9:30~16:30(19日は~21:00)

近江商人発祥の地、五箇荘で多彩なイベントが開催されます。期間中、近江商人屋敷や弘誓寺で特別展が行われる他、23日には通常非公開の五箇荘商人の本宅や神社仏閣等を会場としてお宝や作家の作品などが展示されます。19日の夜には街並み、水辺、庭園などが数百の行灯で照らされる「近江商人・街並み灯り路」、23日には近江商人時代絵巻行列や近江の麻を使った作品展が行われます。



ルビシアグラン・マルシェ~世界のお茶の祭典~

9/19~9/20

場所 名古屋中小企業振興会館

100種類以上の世界のお茶、スイーツ、テーブルウェアなどをフランスのマルシェのような雰囲気で紹介されています。

70種類以上に及ぶお茶を無料で試飲できます。入場は無料ですが事前に申し込みが必要です。お申し込みはパソコンからでも可能です。お茶のお好きな方は是非、お出かけ下さい。



敦賀まつり

9/2~9/5

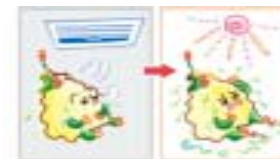
敦賀市本町 氣比神宮一帯

お神輿やダイナミックな6基の山車巡行の他に趣向をこらしたおまつり広場やカーニバル大行進、民謡踊るの夕べなど見所がたくさんあります。

夏でも素敵な汗をかきましょう

夏になれば誰でも汗をかきます。今年は暑くて汗も異常にでませんか？9月になってもまだまだ暑いそうなので汗もしずまることのないですがベトベトしていたり量が多かったり臭いが気になる方は普段の生活や食事に注意してみてください。

現代の日本人はほとんどがベトベト汗をかくかその予備軍です。最大の原因はどこへ行っても効いている冷房です。冷房の効いた部屋から急に暑いところへ出て大汗をかくそしてまた冷房の効いた部屋へ…これを繰り返していると汗腺と脳が変調を起こして疲れやすい、だるい、胃腸の調子が悪いといった不調を訴え自律神経まで乱すことがあります。冷えた部屋から突然暑いところへ出た途端「冷せ！！」と脳からの指令と皮膚の反応が倍増して必要以上の汗をかきます。また冷房のある環境の中で汗をかく機会が減ってしまったため日本人の汗腺が退化しているといえます。



汗がベトベトするワケ

不摂生な食事

タンパク質の多い食事にかたよったりバランスの悪い食事は大粒で粘りのある汗になります。

運動不足

クーラーの効いた部屋にいて冷えると疲労物質の乳酸が増え汗腺の中でアンモニアを増やし汗をベトベトにし臭いもきつい汗になります。

水分の不足

水分を控えると汗もベトベトになり血液もドロドロになります。

汗が臭うワケ

タンパク質の取り過ぎ

タンパク質が吸収される時、一部からアンモニア発生します。通常は肝臓がアンモニアを尿に排出します。でも肝臓や腎臓が低下するとアンモニアが血中に遊離されて呼気や汗に分泌されて臭いの素になります。

アルコールの影響

汗腺の働きが悪い

汗腺の機能が低下していると血液の成分を再吸収できず臭いのある汗になります。

内臓脂肪の影響

細菌の影響

本来は弱酸性ですが汗をたくさんかくと皮膚の表面がアルカリ性にかたよります。それで雑菌が発生します。



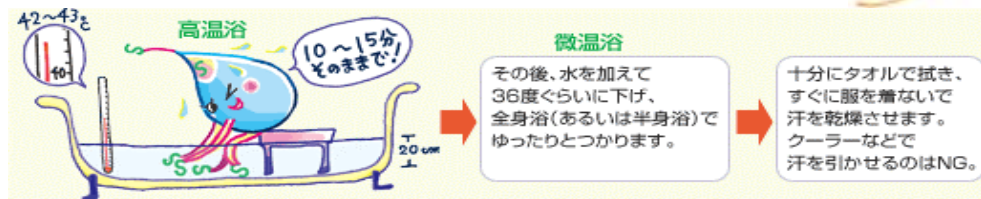
汗をサラサラにする方法（汗も血液であり血液をサラサラにすることも大切です）

食事に注意する

大豆には発汗を調整するイソフラボンが含まれているので大豆製品や豆乳などを積極的に取り入れましょう。

発汗トレーニングをする

発汗トレーニング法にある入浴法（2～3週間で変化します）



水分を摂る

ミネラル炭酸水がオススメです。ミネラル分を補いながら炭酸が疲労回復を助けてくれます。他には豆乳や生姜湯、くず湯などは汗をサラッとさせます。

汗を臭わなくする方法

食物繊維や醗酵食品を摂取し、快便を心がける

食物繊維はニオイ成分を取り込んで一緒に排便してくれます。

ミョウバンとレモンで消臭

ミョウバンを水に溶かして塗る方法は自然で肌のトラブルも少なくてすみます。レモンを絞って加えると効果もあがります。

クエン酸を入れて入浴する

お風呂のお湯に醸造酢や黒酢を大さじ2～3杯入れて入浴しましょう。体を消臭します

汗の量を少なくする方法

汗をかきたくない部分に合わせて刺激する

顔や頭、脇の下などに汗をかきたくない時は胸の上5cmくらいの部分を両手で強くひねります。腰の辺りをつねると下半身に汗をかかなくなります。



名古屋

最近名古屋に行く機会が何度かあり立ち寄った所をご紹介したいと思います。

大須

名古屋のほぼ中心に位置し明治から大正にかけては名古屋一！！と言われた盛り場であり大須観音、万松寺に心を和ませる歴史と伝統の街です。

現在は電腦・オタク系から古着・ファッション・家具・呉服・食べ物屋さんなど何でもありのラインナップで約 1000 件以上のショップが軒を連ねます。

庶民的で大衆的なので若者からおじいちゃん、おばあちゃんまで老若男女でにぎわう珍しい街です。着いた時はあまりの広さとお店の多さにびっくりしました。どこをどのように歩けばいいのかわからなかったので地図をもらって大須探検です。万松通り・仁王門通り・東仁王門通り・新天地通り・赤門通り・赤門明王通り・本通り・大須観音通り・裏門前通りとたくさん



の通りがあり地図を見ながら気になるお店を探して買い物をしました。たくさん気になるお店がありどこを見ようかうろろしていると「大須ういろ」のお店がたくさんありました。買っては帰らなかったのですが偶然にお客様から頂いて食べたら甘くなくあっさりしていて美味しかったです。ご馳走様でした。もう一度、行ってみたい楽しい街です。



クリスピー・クリーム・ドーナツ



クリスピー・クリーム・ドーナツとは 1937 年にアメリカのノースカロライナ州で創業されたドーナツチェーンです。

日本では 2006 年に新宿にオープンしました。

2007 年のGWには最長で 230 分待ちになったほど人気がありました。

2010 年 3 月 17 日に名古屋に上陸しました。場所は JR 名古屋高島屋の 1 階で JR 名古屋駅 桜通口改札の北側にグリーンが基調の店舗でガラス張りの店内はドーナツの製造過程が見られます。

たまたま通りかかって見つけたのですがすごい行列でも電車の時間がまだあったので並んでしまいました。名古屋限定の 12 個入りの「オリジナル・グレイズドダズン」 ¥1600 を購入しました。待っている間に試食として作りたてのあたたかいドーナツを無料でいただきました。これは期間限定の試食だったみたいで



ラッキー！！でした。かなりおいしかったです。



パン屋さん クラブハリエ 『ジュブリルタン』



みなさんをご存知ですか？

彦根市松原町にクラブハリエのパンの専門店ができていることを……

私は子供を長浜まで送っていくのにたまたま通りかかったら何か真っ白な建物が建っているぞということに気づき通りすぎてからパン屋さんであることもわかり行列ができていることもわかりで行列に弱い私は引き返してしまいました。するとクラブハリエのパン屋さんだったのです。

パンを並んでまで買うのか？ということに悩みながらお盆休みの朝ということもあり行列に突入です。

なかなか進まない列に少し後悔しながら 30 分ほど待ちました。

1 階はスペイン製の石釜やオープンで焼き上げた約 80 種類のパンの販売で 2 階はパンやパンを使ったスイーツ、コーヒーなどを食べられるカフェになっています。

隣接するテラスと 1 階のフリースペースがあり購入したパンを食べられるようになっています。



琵琶湖のそばで景色はとていいです。

パンを買って入れてもらう袋もさすが「たねや」という感じです。味は柔らかくておいしかったです。

営業時間

8:00 ~ パンが無くなり次第



おばあちゃんの知恵袋

日焼けした肌は重曹水でほてりをしずめる

この夏の強い日差しで日焼けをして赤くほてってヒリヒリ痛む肌は重曹水で肌のほてりをしずめましょう。重曹を水で溶いてその重曹水を赤くほてった肌に塗るだけで痛みがしずまり軽い炎症も治してくれます。あとはプレーンヨーグルトを日焼けした肌に塗ってしばらくしたら洗い流します。熱がとれて痛みを和らげてくれます。

お試しください！



オススメDVD

今年になってから毎週のように洋画のDVDのレンタルに行きます。200本くらい映画を見ましたが好みの映画もなくなってきたので洋画のドラマを見ています。

24TWENTY FOURは有名ですが他にもおもしろいドラマがたくさんあるのでご紹介します。



まず始めに見たのがHEROESです。
東京を含む世界各地を舞台に映画並みのスケールで展開するストーリーとアクション。そしてヒーローたちの現在・過去・未来をつなぐ謎が次々と明かされていきます・・・
今、出ているDVDは全部見ました。



今、見ているのはデスパレートな妻たちです。
閑静な住宅街、ウイステリア通りで1人の主婦メアリー・アリスが自殺をします。しかし誰にも原因はわかりません。メアリー・アリスの自殺の謎を追及するうちに新たな殺人事件が起きさまざまな秘密があばかれていきます。笑いあり、共感する所ありで楽しいドラマです。シーズン6まであるそうなので制覇したいと思います。イチオシのDVDです。



後はこの辺りのドラマが面白そうですがまずはデスパレートな妻たちを全部見てから次々、攻めていこうと思います。

Flower

みせばや(見せばや)

花期は7月～10月 ベンケイソウ科 ムラサキベンケイソウ属
やや下垂気味の細い茎に卵状の青白色の葉が3輪生でつき、その先端に桃色の小花が球状に多数重なり合うように咲きます。古くから鉢花や庭園に作られてきたので園芸品種のように思われがちですがこれはれっきとした日本原産の多年草です。しかも自生は小豆島のみであると言われてきましたが最近になって奈良県内で別の自生地が発見されました。名前は花が素晴らしく美しいので「誰に見せようか」の意が由来だと言われています。仲間にはヒダカミセバヤやオオベンケイソウもありいずれもよく栽培されています。



焼きなす汁ビーフン



材料		ビーフン(乾)	200g
なす	6コ	B 水	7カップ
豚肉・しゃぶしゃぶ用	150g	B 鶏がらスープ	小2
玉ネギ 小	1/4個	C しょうゆ	大2
A ニンニク薄切り	2片	C 塩	小1・1/3
A 赤唐辛子(乾)	2本	D 貝割れ	1/2束
A ごま油	大2	D ネギ	少々
A しょうゆ	大1/2	レモン	4切れ
A 塩	小1/3	(くし形切り)	

作り方

なすは焼き網にのせ、強火で全体を真っ黒に焼き、冷水にとり、皮をむく。冷蔵庫で冷し、タテに細切りにする。
豚肉はサッとゆで2cm幅に切る。
玉ねぎはタテに薄切りにして水にさらし水気をきる。
ポウルに のなす、 の豚肉・玉ねぎ・Aを加えて混ぜる。
ビーフンはぬるま湯で10分もどし、食べやすい長さに切る。
鍋にBを入れて煮立て、火を弱めてCで調味して、ビーフンを入れて3分煮ます。
器に にビーフンを盛り、 をのせて、Dを散らします。
別のお皿にレモンを添えて出来上がり。

〒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@eto.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のでご連絡をお願いします。