

快適生活



今年の恵方は南南東!!!

もうすぐ節分。今年の恵方は南南東です。恵方巻きの正しい食べ方はご存知だと思いますがもう一度書いておきます。

1. 太巻きを切らずに1本用意します。
2. 恵方を向く
3. 願い事をしながら（喋ると運が逃げるので）黙々と最後まで食べましょう。



今年の恵方巻きは娘がアルバイトをしているということもありコンビニで予約をしました。娘の話によると年々コンビニで予約をされる人が増えてきているそうです。働く主婦は仕事から帰ってわざわざ買い物に行かなくても「近くで購入することができるから便利」という理由のようです。

サークル K は「ミッキー&ミニーのランチ BOX3 本入り (1260 円)」、ファミリーマートはスイーツ恵方巻きが充実している。鬼のパンツの黄色と茶色のしま模様をイメージしたロールケーキ。(390 円)

ローソンは男子向けに焼肉チェーン「叙々苑」が監修した「焼肉太巻」(680 円)

セブンイレブンは定番であるのり巻きに特化した商品で勝負しています。



滋賀の節分祭

長浜八幡宮

節分祭 14:00 ~
鬼やらび・豆まき 14:30 ~

日吉大社

節分祭 11:00 ~
福餅・福豆まき 11:30 ~



多賀大社

福豆まき 11:00 ~
14:00 ~

太郎坊宮

福餅・福豆まき 12:00 前後



日牟禮八幡宮

福豆まき 19:00 ~
20:00 ~

建部大社

節分祭 12:00 ~
福豆まき 12:30 ~



立木観音(甘酒、ご神酒無料接)

福豆まき 13:00 ~
18:00 ~
20:00 ~

材料(4人分)

イワシ 8~12尾

【合わせ梅みそ】

梅干 3個
大葉 4~5枚
刻みネギ 大3
合わせみそ 大1

【衣】

小麦粉 大1
溶き卵 1個分
パン粉 1カップ

節分に!!いわし料理



イワシの梅巻きフライ

下準備

1. イワシはうろこを取り頭は切り落とします。腹からワタを出してきれいに洗い水気をきる。
2. 腹側を手前に持って親指を頭側の骨に沿って尾まで指を滑らせます。尾の付け根で骨を折り頭の方向へ骨をはがします。
3. 梅干は種を取って包丁で細かくたたきます。大葉は細かく刻み、刻みネギ合わせみそを混ぜ合わせます。



作り方

1. 開いたイワシの内側に合わせ梅みそを塗り頭側からまいて楊枝で巻き終わりを止めます。
2. 1に小麦粉、卵、パン粉をつけて170度で「カリッ」と色よくあげます。

<おまけレシピ>

同じ揚げ油にイワシの骨を入れて揚げている泡が少なくなれば取り出して塩、こしょうをして食べます。



おさかなのマメ知識(イワシ)

日本全域の近海で取れる身近な魚です。一般的になじみのある種類はマイワシ。

脂ののっておいさが増す梅雨の時期には「入梅鰯(にゅうばいいわし)」とも呼ばれています。旬は夏から秋。

青魚に多く含まれる EPA や DHA がたっぷり。カルシウムとその吸収を助けるビタミン D も豊富。ビタミン B2・タウリン・鉄分など栄養満点!!

インフルエンザ



今年も少しずつインフルエンザが流行ってきているようです。実は私も今年はインフルエンザにかかってしまい寝込んでいました。これからもっと流行って行くと思いますのでしっかりと予防をして下さい。

一言でインフルエンザと言っても大きく A 型、B 型、C 型の 3 つに分けられます。

インフルエンザウイルスの特徴

- A 型・・・とても危険性が高い
ウイルスが変化しやすく、世界的に流行することがあるので注意が必要
- B 型・・・危険性は高い
症状が重くワクチンに含まれていますが一度罹ると二度目の感染の確立は低い
- C 型・・・危険性は低い
症状が軽くて多くの人が免疫を持っているのでワクチンの対象になっていない

今年は A 型(香港型)の人が多いようです。

インフルエンザ予防に役立つ食べ物

今、一番注目されているのがムチン、フコイダンという成分です。ムチンは山芋、納豆のヌルヌル、ネバネバがその正体です。ムチンは人の体内では気管や消化管、目などの粘膜の表面をカバーして守ってくれます。

納豆、オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、あしたば、さといも、長いも、なめこなど
フコイダンは海藻のヌルヌルした成分です。免疫力を高める働きがありインフルエンザを抑制する働きがあるそうです。

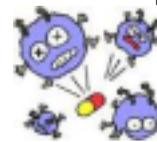
メカブ、わかめ、モズク、昆布、などの海藻類



インフルエンザの予防にも対策にも「酵素」がおすすめです。

酵素の働きの 1 つに炎症を解消して安定化をはかるというものがあります。炎症にはインフルエンザも含まれます。酵素を摂ればインフルエンザがなおると言うものではないですが新型インフルエンザだけでなく風邪やその他の病気、普段の生活の中で感じるストレスなどに酵素は有効です。

酵素は基本的には生の食材であれば多かれ少なかれ含有していますが中でも**バナナ、キウイ、パイナップル**、パパイヤなどは酵素が強い。野菜では**きゅうり、たまねぎ、大根、トマト**がおすすめ。



免疫記憶がなくてもウイルスと闘う方法

一度でも類似したウイルスに感染していれば人間の体には免疫記憶ができます。ウイルスと闘うのは「抗体」だけでなく「抗菌蛋白質」も重要です。

抗体・・・一度来た敵を記憶する。誘導ミサイルのようなもので特定の病原体を迎え撃つ

抗菌蛋白質・・・機関銃のようなもので、細菌や真菌(カビ)、ウイルスを迎え撃つ

抗菌蛋白質の力を強めることで新しいウイルスにも対抗できます。抗体蛋白質は複数ありビタミン D が関係しています。ビタミン D をしっかり摂ることで予防しましょう。

市販ドレッシング食べ比べランキング！！

年末年始はたくさんのご馳走を楽しまれたと思います。1 月は野菜をたっぷりって体をリフレッシュさせましょう。

1 位 【GABAN 焙煎ごま&きざみ生姜】(味の素)

生姜のアクセントがいい。普通のごまドレッシングに飽きた人におすすめ！鶏肉や豚肉、何にでも合いそう。



2 位 【マコーミック セパレートフレンチドレッシング】(ユウキ食品)

生野菜全般、何にでも合う。さっぱり味で味が薄めなのでアレンジしやすい。



3 位 【伊豆わさびドレッシング】(カメヤマ食品)

わさびの辛味がツーンと利いていて海藻サラダや豆腐に合いそう。これは食べましたがとてもワサビのパンチがきています。

「干し野菜」が密かなフーム



野菜を洗って、切って、日中に干すだけ。これだけでうまみが濃くなって美味しさが増してヘルシーな干し野菜ができます。干し野菜にしてから冷凍保存も可能です。干すことで火の通りが良くなるので調理時間も短縮できます。

作り方

野菜は葉野菜、根菜、きのこなど何でも OK。あらかじめ水洗いし、皮は剥がずに薄く切ってクッキングペーパーなどで水分を拭き取ります。調理する時の都合を考えて切ると便利です。

ザルなどに野菜が重ならないように並べてペラダなどに置きます。日が当たる出窓などがあれば室内でも・・・。表面にしわがよって、しんなりしたら食べ頃。乾燥後は冷蔵庫で 5 日くらい保存できます。



食事からビタミン D を摂る方法

ビタミン D にはビタミン D2 とビタミン D3 があります。

ビタミン D2 はキノコ類、特に生のキノコより紫外線を浴びた**干したキノコ類**に多く含まれています。中でも含有量が多いのは**キクラゲ**。

ビタミン D3 は**魚類**に多く含まれています。海の幸でも背骨の無いエビ・カニ・タコ・イカ・貝類には含まれていません。



LED電球

【LED電球の特徴・こんな場所にオススメ！】

最近仕事をして頂いているお家で電気器具の取替えなどは必ずLEDに変わってきています。私の家でも居間の電気も変えました！トイレは……



アイリスオーヤマ「エコルクス」
LEDで人感センサーも付いている電球を交換しました。器具を取り替えるとお金もかかるけれど電球だけで人感になってとても便利です。
E17 口金人感センサー付き ￥1,580

5.地球にやさしい

環境に有害な水銀を含みません
消費電力が少ないのでCO2排出量削減に貢献できます。



1.少ない消費電力！

こんな所におすすめ！
リビング・ダイニング

たくさん電球を使う所、点灯時間が長いほど白熱球からLED電球にすると電気代が大幅に節約できます。



3.すぐに明るく、入/切に強い

こんな所におすすめ！

廊下・トイレ階段

ケガ防止と安全・防犯のためにも、スイッチを入れるとすぐに点灯して明るくなるから安心です。頻繁に点滅させる所でも寿命には影響しません。



2.長寿命！約40倍

こんな所におすすめ！

階段・吹き抜け

交換が大変な場所ほど電球の製品寿命時間がポイント。長寿命約40,000時間なので1日10時間使用しても約10年は交換の手間が省けます。

取替え回数が白熱電球の1/40

4.虫が集まりにくい、低紫外線・低赤外線

こんな所におすすめ！

玄関・絵や写真の演出・店舗照明等

照明の光が当たっても色あせない

虫が集まりにくい

長時間点灯すればするほど電気代が安くなって節約！



【LED電球の選び方のポイント】



口金

照明器具に取り付けるLED電球を選ぶ場合、照明器具に用意されている電球用ソケットのサイズと形状を確認します。

一般電球形・・・E26口金

小形電球形・・・E17口金

ハロゲン電球形・・・E11口金 など

使用する器具について



LED電球を照明器具に取り付ける際、LED電球の形状や大きさが一般白熱電球と異なる場合は取り付けできない場合があります。

通常はLED電球の方が一般白熱電球より重いことからLED電球を取り付ける照明器具によりその質量を考慮する必要がある場合があります。

その他、密閉形照明器具での使用や調光器との組み合わせ、断熱施工照明器具での使用などではそれらの使用条件に適したLED電球を選定する必要があります。LED電球の商品パッケージに記載の仕様などを確認して安全に正しく使用する必要があります。

明るさについて

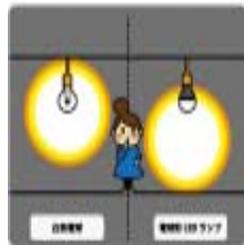
光源、ランプから放射される光の量は全光束・ルーメン(lm)で表され明るさの目安として参考にします。LED電球の商品パッケージに記載されたルーメン値が大きいほど明るいということになります。



ルーメン値が大きいほうが明るい
30W相当 325ルーメン < 40W相当 485ルーメン

光の広がり方(配光)

一般のLED電球を除きLED電球は一般白熱球の配光とは異なり、口金を上向きに取り付けた場合の直下は明るくなりますがその反対側上方への光は少ないなど現状では配光の差異により取り付ける照明器具によっては期待した明るさが得られない場合があります。



種類

大きさや形だけでなく使用する器具や利用目的によって選ぶ必要があります。

光色

LED電球にも何通りかの光色が用意されています。通常、LED電球では一般白熱電球相当の光色である「電球色」と白い色味の「昼白色」が用意されています。

おすすめの鍋つゆ



今年のうちの気に入っている鍋つゆはヤマキの「鰹節屋のだし 寄せ鍋つゆ」です。ヤマキの独自製法により誕生した氷温熟成法かつお節を使用したつゆです。氷温熟成法とは鰹の解凍工程を氷温帯(鰹が凍る直前の温度帯)で行い鮮度を保持することで鰹が持っているうま味成分が失われず、うま味が凝縮されたかつお節ができます。

このつゆは凍温熟成法かつお節の粉末がそのまま入っていてかつお節の風味が味わえます。だしと一緒に鰹の粉末が入っているのでよく振ってから入れないと固まりになって残ってしまいます。薄味かと思っていたらしっかりとした味がついていて物足りなくなく食べられました。最近は濃い味の物が多くあっさり食べられておすすめの鍋つゆです。



ヒビケア



主婦のみなさんは「ひび・あかぎれ」になることはありませんか？私は毎年、毎年切れた手や足の痛みを耐えハンドクリームをべったりと塗ってきましたが痛みもとれずテーピングだらけの手をしていました。今年になりヒビケアというクリームを試してみたら・・・傷がすぐにくっつく訳ではないのですが痛みが早くなり今までにない治り方で氣にいらしています。ひどい方は一度、試してみてください。そもそもどうしてひび、あかぎれは起きるのでしょうか？



何度も繰り返す「パッキリ！」割れはなぜ起きるのでしょうか？



冬になると寒さや水仕事などにより手指の血行不良になります。血行不良により細胞に栄養が行き届かない状態が続くと肌細胞は元気を失い、しまいにはひびを自分自身の力で十分修復できなくなります。そうするとひびは治りきらず「パッキリ！」割れを繰り返す悪循環に陥ってしまいます。また、手のひらやかかとなどの角質の厚い部分に生じやすいのは身体の末端であるために血液循環が悪くなりやすい部位だからです。

ひび・あかぎれを繰り返さないために・・・ 水を使うときの注意点

手の洗い過ぎに注意する
(ハンドソープの量は控え目に、敏感肌用を・・・)
手を洗ったらすぐに拭く
(自然乾燥は角質層の水分も一緒に蒸発する)
水仕事の時は手袋を付ける
水仕事や入浴の後にはこまめに保湿剤を塗る

冷えや乾燥を防ぐコツ

就寝時には保湿剤を塗った上に手袋や靴下を着用する。
暖房を入れる際には同時に加湿も行う。
マッサージや適度な運動で血行を良くする。

Flower

セツブンソウ(節分草)

日本原産の植物で関東より西の地域に分布しています。石灰岩地帯を好み落葉樹林内の斜面などにまとまって自生します。草丈は高さ10cmほどで2月～3月に直径2cmほどの白い花を咲かせます。黄色い花の咲くものはキバナセツブンソウ(黄花節分草)と呼ばれています。



早春に芽を出して葉を開いて開花し、初夏には茎葉が枯れて地下の球根(塊茎)の状態から秋まで休眠に入ります。根は秋頃から地下で伸び始めますがこの植物が地上に顔を見せるのは3ヶ月程度です。可憐さが魅力の山野草で地植えや鉢植えで楽しめます。現在は乱獲や自生地の環境破壊によって希少植物に指定されています。近くでは米原市大久保地区で見ることができます。昨年で第3回になる「セツブンソウふれあい祭り」も3月ころ開催されています。セツブンソウの自生地は西日本でわずか3ヵ所で見られない貴重な野草です。

〒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のでご連絡をお願いします。