

野瀬建築便り

水無月に元気をもらって

木々の緑が雨に濡れてみずみずしさを
感じる季節、水無月。田んぼには水がは
られ、初夏の香り漂う水の季節の始まり
です。

この時期、京都の和菓子屋さんの店先
には「水無月」という名の和菓子が並び
ます。白いういろろうの上に甘く煮た小豆
をのせ、三角形の形に切り分けた和菓子
です。実はこの水無月、食べる日が決
まっています、京都、関西地区では必ず6
月30日にいただきます。それはなぜな
のでしょうか？

6月30日といえば1年の半分の締め
くくりの日。この日には夏越の祓（なご
しのはらえ）という行事が行われます。
これまでの半年間のけがれを祓い、これ
からの半年間の無病息災を祈る神事です。

そんな大切な日にいただく水無月は、

氷をイメージして作られています。その
昔、氷はとても貴重な食べ物で、室町時
代には宮中の行事、氷の節句で食べられ
ていました。氷の節句は旧暦の6月1日
で、その日に氷を食べると夏バテをせず、
元気に過ごせるといわれていました。し
かし、庶民にはとても手の届く食べ物で
はなかったため、せめてお菓子で…とい
うことで、氷に似せて、白いういろろうと
三角形の形になったそうです。上に乗っ
ている小豆には邪気を払う力があるとい
われています。

いつの頃からか、夏越の祓から由来す
る無病息災を祈りながら、氷の節句の暑
気払いもかねて、現在の水無月になった
ようです。

半年の節目に伝統の和菓子をいただくと、
気持ちもシャンとしそうです。水無
月に元気をもらって、残りの半年を乗り
切りましょう。



きれいのたね

『生食用のあんず』

あんずをそのまま食べたことはありますか？元々あんずは酸味が強く、生食には向かないとされてきました。そんなあんずを改良し、甘みを楽しめる生食用のあんずがあるのです。栄養も豊富だとか…ぜひ食べてみませんか？

【あんずは栄養が豊富】

あんずには他の果物に比べ、飛び抜けてβカロチンが多く含まれています。緑黄色野菜に豊富と思われていますが、あんずの100gあたりのβカロチンはほうれん草の約1.1倍です。果物では柿の約3倍含まれています。このβカロチン、体内に摂取されると免疫力を高める働きのあるビタミンAに変換されます。感染症予防にも大きな期待ができます。

また、あんずにはカリウムも豊富なので高血圧予防の効果もあります。食物繊維や鉄分も多く含まれますし、果肉には体を温める作用があるとされています。冷え性やアンチエイジング、美肌保持にも最適というわけです。

【どんな食べ方がいいの？】

生食用のあんずは皮ごと食べることができるので、冷蔵庫で冷やしてから丸かじりするのがおすすめです。種があるので気を付けてください。ヨーグルトに混ぜたりアイスクリームと一緒にいただいても美味しいです。ただ、生食用のあんずは流通量も多くはなく、旬の時期は6月下旬から7月と、とても短いんです。店頭で見かけたらラッキーと思って、迷わず購入してください。あんずを食べて健康に美しくなりましょう。



暮らしのエッセンス

カビ対策は万全ですか？

雨の多い季節は、お家の中のジメジメが気になりますね。しっかりとカビ対策をしましょう。



◆カビの発生しやすい場所は

カビは、やはり浴室やキッチン、洗面所まわりなどの水回りが一番発生しやすいです。石鹸カスは、カビのエサになるので溜まらないようにしましょう。また、押し入れやクローゼットの中、家具の裏側など、空気が動かない場所も要注意です。

◆まずは換気

カビの発生を防ぐために一番重要なのは、風が通る環境を作ることです。お天気のいい日には窓を開けたり、浴室は換気扇を回して空気を入れ替えましょう。

◆浴室のカビ対策

浴室は、温かい空気が溜まったままになるので、あっという間にカビが発生してしまいます。家族の中で最後にお風呂からあがったら、まず窓を開けて温かい空気を逃がしましょう。次にシャワーで浴槽や壁の温度を下げます。最後にワイパーで水を拭きとると、水気がなくなり、カビも生えません。

◆押し入れには扇風機

押し入れやクローゼットの中の空気は循環させましょう。中にスノコを1枚敷き扇風機をかけると、空気が流れてカビ対策に。

あたまストロツ子

●まちがいさがし●

下の2つの絵には、違うところが5つあるよ！あなたはいくつ見つけれられる？？

(正)

(誤)



答えはページ下にあるよ！

Healthy de Happy

～ ぼくりゅうしゅ 麦粒腫 ～

気温の高い時期に感染しやすい麦粒腫。まぶたきをした時の痛みが特徴です。

◆感染しやすいのは暑い時期

麦粒腫は、まぶたや目の縁の細菌に感染することで起きる急性の化膿性炎症です。まぶたきをしたり指で押ししたりすると痛みを感じます。6～8月に感染しやすいです。

◆どんな症状があるの？

初期の症状では、まぶたの一部が赤く腫れかゆみを感じることがあります。患部が広がるとまぶた全体が腫れ、目やにが出て痛みも強くなります。症状が進むと、腫れた部分のまぶたの裏から膿が出ます。膿が出た後は回復に向かうことも多いようです。

◆うつることはないの？

麦粒腫の主な原因は、黄色ブドウ球菌の感

染です。この細菌は珍しいものではなく、人の皮膚の粘膜など生活環境のどこにでも存在しています。喉や鼻の穴、毛髪にも付いています。人が常に持っている細菌なので、うつす心配はありません。

◆アイメイクはしっかり落としましょう

まつげの根元は細菌が住み着きやすい場所です。アイメイクはしっかり落とし、清潔に保ちましょう。コンタクトレンズも、正しい方法で装着することが大切です。

また、細菌の感染を受けるのは体の免疫力や抵抗力が弱まっている時が多いので、十分な休養や睡眠をとることを心がけましょう。



まちがいさがし答え：①テルテル坊主のリボンの位置が違う②サルさんが持っているトランプが違う

③ヤギさんの持っているトランプの枚数が違う④ヤギさんのシャツの縞の太さが違う⑤サルさんのお尻部分の布の形が違う

今どきリフォーム事情

～ エネファームって? ～

エネファームって聞いたことはあるけれど、どんなもの? 災害時の備えに、自家発電もできますよ。

◆エネファームとは?

家でガスを利用して、電気を作り、お湯も同時に作り出す家庭用燃料電池です。

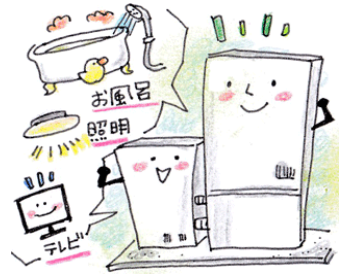
都市ガスやLPガスから取り出した水素と空気中の酸素を、化学反応させて電気を作り出し、その時に発生する熱でお湯を沸かして、給湯に利用します。電気は、家の中の家電などに使えて節電になり、お湯は床暖房にも使えます。

通常、電気は発電所で作られますが、その時に発生する熱は捨てられ、送電の際には6割近くがロスしています。それが、エネファームは家で作られるので、熱はお湯を沸かすために利用され、電気はすぐに使えるので、ロスも少なくなります。しかも、発電の際に水素を利用するので、二酸化炭素が発生しません。

◆メリット

発電した電力を家庭ですぐに使えて、送電ロスが出ないのが大きなメリットです。電気の使用量が減るので、電気代が安くなります。

また、ガス会社によって、専用のガス料金メニューがあり、割引を受けられることもあります。停電時にも発電が可能です。



◆デメリット

貯湯タンクの設置のためのスペースが必要です。まだ導入コストが高く、自治体により補助金制度はありますが、エネファームで発電した電力は電力会社へは売れません。発電のためのガス代がかかります。

棟梁の日記

こんにちは皆さん!

6月20日は父の日です。

日頃あまり会えなかったり、ありがとうを伝えられないお父さんに、感謝の気持ちを贈ることができるよい機会です。

母の日にカーネーションを贈るように、実は父の日にも花を贈ります。

父の日の花はバラ。日本では黄色が主流ですが、父の日が生まれたアメリカでは、存命なら赤、亡くなっていたら白のバラを贈るそうです。

花以外のプレゼントで人気なのは、やはりお酒やグルメなどの食べ物。プレミアムビールや極上の日本酒、お肉のセツトなど、お父さんの好みに合わせたものを贈ると間違いありません。

名前入りのタンブラーやグラスも人気です。お洒落なお父さんには、財布やキーケース、ネクタイなども喜ばれます。仕事に使えるボールペンや名刺入れ、センスが光るハンカチなども、ずっと使ってもらえそうですね。

こちらも名前を入れると、世界で一つだけのプレゼントになります。感謝の気持ちを贈り物と言葉に込めて、父の日に贈ってみませんか。

- ・会社名 有限会社 野瀬建築 (創業昭和37年) 地域と共に五十九年 建設業許可 (般-28) 第6685号 設計事務所登録第2-1154号
- ・提供できるもの 住宅全般・耐震工事 (天然乾燥材住宅 (ともいきの家) を予算に応じてご提供します)
- ・モットー 安くて丈夫な木の温もりを感じる家を提供したい。
- ・会社の場所 三重県津市高茶屋七丁目6番36号
- ・連絡先 フリーダイヤル 0120-34-1829
- ・E-mail nose@noken.jp
- ・ホームページ <https://www.noken.jp/>

※配信の停止を希望される場合は、お手数ですが、弊社までご連絡ください。



先日かざはやの里に藤を見に行ってきました。陽気良くドックランもありGW中の一日過ごさせて頂きました。来月も頑張って造ります。お楽しみに!