■「ワクワク健康通信」は弊社とお客様を結ぶ月刊ニュースレターです。
興味深い話題や実用的な情報を満載し無料でお届けしています。
発行は毎月発行予定です。どうぞご覧ください。
ミッション：絶対に後悔しない住まい創りをお手伝い

ワクワク健康通信

第６０号　平成２１年８月

「全国オール電化推進協議会」墨田区エリア担当
ＮＰＯ日本良質住宅協会員　・　墨田住宅センター
発行元：(株）五十嵐繁勝工務店／アイホームズ
発行人：長谷川　有美
〒１３１－００４１　墨田区八広５－２５－４
電話　３６１３－２８３４　ＦＡＸ　３６１３－６１４９
ホームページ：http://www.igarasi.com
ひのきのアイホームズ　検索　をクリック
お客様専用ﾌﾘｰﾀﾞｲﾔﾙ　0120-647-147

８月１３日～１６日はお盆休みをいただきます。厳しい暑さが続きますが、
夏バテにはくれぐれも気をつけて、楽しい夏休みをお過ごしくださいませ♪
猛暑ですので、見学会や無料勉強会も８月は行いません。
予約制での見学会のみとさせていただきます。

おカネに関する耳より情報！

マネープラン的に見る健康

家事や育児などで毎日忙しい主婦。仕事をしている人ならなおさらでしょう。お休みの日もやることが多く、運動なんて二の次・・・というパターンも少なくないのでは？
でもちょっと待って、運動をしているか、していないかは、生活習慣病などのリスクにかかわってくるといえるでしょう。

最近では「メタボリックシンドローム」が気になる人も多いはず、これらの病気にかかるかどうかは、日ごろの運動とおおいにかかわってきます。食べ過ぎによるカロリーオーバーも、衰えによる筋力低下も、運動で解消されることが多いのです。

病気にかかると、当然医療費がかかります。ガンや循環器疾患など、より高度な医療が必要になった場合はなおさら。「うちは保険をちゃんとかけているから心配ない」といっても、夫婦のうちどちらかが病気になってしまえば、心配で生活を楽しむどころではなくなってしまうもの、また、どちらかが倒れたり、介護が必要になってしまったら、相手にかかる負担はさらに大きくなります。

そのためにもなるべく運動を習慣づけることがおすすめ。「主人がメタボ気味で・・・」と心配する人は、二人でスポーツを楽しんでもよいでしょう。スポーツクラブの費用、スポーツウエア代などは、健康のための先行投資と割り切るくらいの気持ちで、

夫婦で末永く、楽しく暮らしたい ――――　そのためには、健康が絶対条件のひとつといえるはず。そのためにも運動を意識してみてはいかがでしょうか？
ちなみに私はソフトボールやゴルフ（もっぱらショートコースですが）で運動を心がけています。

代表取締役
一級建築士　五十嵐　照勝

徒然（つれづれ）なるままに・・・・④

子どもの頃、お盆になると母に連れられて上野始発の東北本線各駅停車に乗って、いくつかローカル線を乗り換えてお昼前ごろにやっととある終点駅に到着。そこからにバスに乗って山の中の小さな家へ、そこは限界集落と呼べるほどの山間にある母の田舎で、僕は昼間は川で水カマキリ、山でカブトムシを採って楽しく遊んだのでした。

しかし、小学校２・３年生の頃でした。

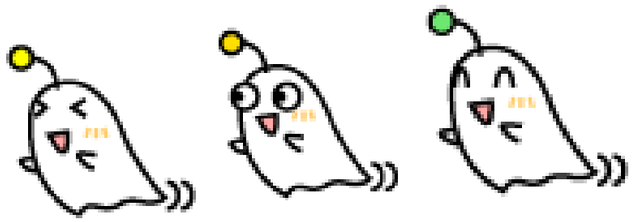
夜になると真っ暗で襖や天井、大きな柱、まったく人気の無い気配、鴨居にかけてある先代の自画像、古いお仏壇、そんな雰囲気が怖くて怖くてたまらなくなってしまい、一晩泊まった次の日の朝、私は母に「もう帰るんだよう・・・」とだだをこねて、東京に帰ってきてしまいました。私はそれから現在までその時の事を忘れた事がありません。

田舎にはおばあちゃんと寝たきりのおじいちゃん、元気なおじちゃんが何時も僕を待っていてくれました。寝たきりのおじいちゃんは孫たちに会えるお盆とお正月が楽しみだったらしくて、布団の中でたまに会える子どもや孫たちが何よりの楽しみたった様でした。

私が帰ると言って、囲炉裏（いろり）の前の框に腰掛けてだだりながら靴を履いて座っていると、襖の向こうで寝ているおじいちゃんが、「たかし、もう一晩泊まっていってくれ、たかし泊まってけ・・・」と言ったのでした。僕はそれでも夜が怖くて、「帰る帰る」と言って結局帰ってきてしまったのです。母は寂しそうにしていた記憶が残っています。その数年後、おじいいちゃんは亡くなりました。

私はその時のことを忘れたことがありません。もしも時間を戻せるのなら、子どもの時のあの時に戻って、「おじいちゃん、泊まっていくよ。帰らないよ」とおじいちゃんに言ってあげたいと、この歳になってよく思ってしまうのです。

寂しい思いをさせてしまってごめんなさい、おじいちゃん。
何処かで見ていてくれるかなぁ・・・



子育て世代の建築士
古内　孝より

ガス派？ IH派？ みなさんに聞いてみました!!

～ガス派～

●絶対料理は直火に限ります。調理時間、見た目、味とも、ガスに軍配が上がると思います！
●魚焼きグリルを使ったメニューは、こんがり焼けるガスの方が断然美味しい♪
●うちでは、コンロでごはんを炊いています。電気では美味しくご飯が炊けません。
●ガスは火が直接目で見えるので、危険であることがわかりやすい。IH クッキングヒーターは過信し過ぎて予想外のことが起こりそう！？
●焼きナスやスルメをガスの炎であぶって食べるのが美味しい。
●中華料理はやっぱりガスでしょ！それに、鍋の種類に気を使う必要がない。
●今まで使い慣れているので、火加減がわかりやすいし、炎で火力を判断できるので安心です。
●最近のガスコンロは温度調整や、タイマー機能などがついて便利になったし、ガラストップタイプだと掃除も以前よりはラクです。

～IHクッキングヒーター派～

●なんといっても火がないから安心安全。
●一番気に入っている点はトッププレートの掃除がしやすいこと！
●台所が汚れにくい(特に換気扇)。
●小さな子供がいるので、安全性を重視しました。あと、ランニングコストも安くて経済的。
●揚げ物が怖くない。
●年寄りでも安心して使える。
●火や煙が出ないので環境にやさしいと思う。
●あっという間にお湯が沸く火力の強さはすごいです。
●夏場にキッチンが暑くならないのは本当に快適です！クーラー代も節約できて◎
●加熱時に二酸化炭素や水蒸気を発生させないから、高気密高断熱住宅に向いていると思う。
●IH クッキングヒーターにしてから、家の中の空気がきれいになり、結露もなくなりました。
●火力設定やタイマーで調理がラクチン♪

ガス派は調理性（料理が美味しくできるなど）を重視する意見が多く、IH 派は安全性や機能性を重視する意見が多いですね。ただ、IH は火を使わないから安心！という意見については、IH クッキングヒーターの間違った使い方による火災事故が度々発生していますので、絶対安心とは言い切れませんし、逆に料理の美味しさはガス！という意見についても、IH クッキングヒーターをすすめている料理研究家もいらっしゃいますので、ガスの方が絶対美味しいとも言い切れません。「それぞれの長所・短所は使い方次第」と言えそうですが、これからキッチンコンロを検討される方は、ぜひみなさんの意見もご参考になさってくださいね！ちなみに…料理好きの私は、現在ガスコンロ派！ですが、夏は調理中のキッチンの暑さが苦痛で、IH クッキングヒーターをお使いの方がうらやましいです。今度取り替えるなら、両方併用したいな♪と思うのはぜいたくでしょうか…（笑）
ちなみに五十嵐社長はIHクッキング派のようです。

演歌大好きな
強い家づくりサポーター
高　梨

家具の意外なお手入れ法♪

◆ニス仕上げのテーブルについてしまったグラス類の輪じみは、なんとマヨネーズで取れちゃいます！乾いた布にマヨネーズをつけ、ていねいにこすります。乳化した食用油と酢がニスに作用して、輪じみが目立たなくなりますよ♪仕上げは乾拭きで。
◆茶系の家具に傷が付いたり、色あせてしまったら、濃いめのインスタントコーヒーを布にしみこませて傷の部分をこすってみて！ほら、傷が目立たなくなりますよ♪
◆やわらかく、へこみやすい桐材にはアイロン！少々のへこみなら、ぬれタオルの上からスチームを出しながらゆっくりアイロンがけしてみて。何度か繰り返すと、へこみがふくらんできます。
◆子どもがフローリングの床に落書きしちゃった…。でも大丈夫！クレヨンや油性ペンなど、油分の汚れはミカンなどのかんきつ類の皮でこすってみましょう！汚れが落ちる訳は、皮に含まれるリモネンという物質が油汚れの分解に効果的だから！ミカンの皮がなければ、研磨剤入りの歯磨き粉と歯ブラシでもきれいになりますよ。
（以上の方法は、念のため色落ちしないか、傷が付かないかなど目立たないところで試してから使ってくださいね♪）

そばは米や麦などほかの穀物と比べて栄養価の高い食品です。豊富に含まれる植物性たんぱく質はアミノ酸のバランスがよく良質です。また、ビタミンB1、B2が豊富で疲労回復に効果があり、食物繊維が多く便秘を解消してくれます。さらに、抗酸化作用のあるポリフェノールの一種ルチンには、毛細血管を強くしたり血圧を下げる効果があります。鶏肉のたんぱく質、根菜・きのこ・ねぎのビタミン・ミネラルと食物繊維がプラスされた、大変栄養バランスのよい一品です。

〈材料（4人分）〉
・鶏もも肉 160ｇ・大根 160ｇ・長ねぎ 1本
・にんじん 小1本・しいたけ 4枚・万能ねぎ 20ｇ
・カレー粉 小さじ4・だし汁 4カップ
・しょうゆ、みりん 各大さじ2・そば(乾) 400ｇ

〈つくり方〉
① 鶏肉は一口大に切り、大根、にんじんは2ミリ厚さのいちょう切りにします。しいたけは石づきを取って薄くスライスし、長ねぎはぶつ切り、万能ねぎは小口切りにします。
② 鍋にだし汁を熱し、鶏肉、大根、にんじん、しいたけ、長ねぎを煮て、カレー粉、しょうゆ、みりんで調味します。
③ そばは袋の表示どおりにゆで、冷水にとってもみ洗いをし、ざるに盛りつけます。
④ ②を器に盛りつけて万能ねぎを散らし、③に添えて完成～☆

ビールのおいしい季節ですね。
生ビールはたまりませんね！

だれとでもすぐに友達になってしまう
明るく、楽しい
プランニングサポーター
長谷川

担当のお客様を直ぐに好きになってしまう。
超真面目な工事主任
武　田