

■「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。「安くて良い家をつくる会」城東エリア主宰 相続相談窓口センター

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

発行元: アイホームズ / (株)五十嵐繁勝工務店

発行人: 磯貝 暢子 五十嵐 和奏

〒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>

『アイホームズ』をクリック!!

お客様専用フリーダイヤル 0120-647-147

## ワクワク健康通信

第 196 号 令和 3 年 2 月

みなさま、こんにちは。

五十嵐です。

知識は豊富な方がいいに越したことはありませんが、今の時代、インターネットを活用すれば大抵の情報が手に入り、そうしてため込んだ情報を「知っている」ものとして自分の知識としてカウントする。それって果たして本当に「知っている」ことになるのでしょうか？

知識は何か役に立ってこそ生きるものです。知識の数だけを誇っても、適切に使えなければ、無用の長物と言わざるを得ませんよね。物事を「知る」とは、それを正しく理解し、自分のものにすることです。

とはいえ、知識を増やすのは悪いことではありません。知識は、言うなれば思考を整理する引出しで、脳にストックされるもの。知識の蓄積がなければ、それを生かすこともできません。

物事を認識するとき、大まかに「自覚」と「無自覚」の2つがあります。そして知覚としては、

- ①知っていることを知っている(自覚)
- ②知らないことを知っている(自覚)
- ③知らないことすら知らない(無自覚)

何を知っていて、何を知らないのかを意識することは、思考する上で重要です。

知らないことであっても、知らないということに気づけば、後から学ぶこともできます。

でも③のような「無自覚」では、学ぶ機会すら生まれませんよね。

人は“無自覚に知らない・分からない”ことに対して想定外の出来事や理解できないことを否定しがちです。

例えば、自分の専門分野だと自負している事柄について、まるっきり専門外の人から突拍子もない意見をされたとしたら反発してしまいませんか？③の領域にあるものは、自分が「知らない」ためにその存在を認識できませんよね。ですから、普段から無自覚の領域があるということ意識しておくことが大切です。

“無知の知”とは「知らないことを自覚する」というソクラテスの言葉です。

『自分には知らないことがたくさんある』ということを知覚するだけで、未知の事柄に対して謙虚にもなれて、人の話にも耳を傾けられるようになります。「知らない」ことを「知る」、つまり、「知らないことすら知らない」ものを、「知らないことを知っている」へ変えることができれば、学びの世界がまた一つ深まるのではないのでしょうか。

今月はちょっと難しい話をしてしまいました(笑)

私も自分が知らないことは知らないと認め、新しい知識を常に蓄積させていきたいと思っています。



あなたの価値ある家づくり  
土地探しから応援します！  
スーパーアドバイザー  
一級建築士/宅建取引士  
代表/五十嵐 照勝

こんにちは。長谷川です。

皆さま、「引越しそば」ってご存じですか？  
多くの方が聞いたことがある「年越しそば」に対し、  
最近ほとんど見かけなくなった「引越しそば」は、  
聞いたことがある方は少ないかもしれません。

そこで今回は、「引越しそば」についてご紹介します♪



超明るいお客様サポーター  
長谷川 有美です♪



諸説ある中、「引越しそば」は、江戸時代中期「引っ越した時にそばを贈る」という風習に由来しています。自宅の向かいの家とその両隣の”向こう3軒”と自宅の両隣2軒に、せいろ2枚ずつを配り、挨拶しました。さらに、大家さんや管理人さんに、せいろ5枚ずつを配りました。「邪気を払う」と言われ、縁起が良い小豆を使ったおかゆや、お赤飯、お餅が重箱で配られました。

しかし、高価な小豆は庶民には手が出しにくかったため、安上がりで美味しいそばに変わりました。加えて、そばには「そばに末永く」という意味が込められています。

また、「細く長いそばのようなお付き合いができる関係になりたい」という意味も込められています。さらに、現在のように引越し業者が流行っていなかった昭和の50年ごろまでは、引越しを手伝ってくれた近所の人たちに調理しやすいそばが振舞われました。

「引越しそば」を食べるタイミングは、食べる理由によって異なります。

住んでいた家の災厄を断ち切りたいならば、引っ越す前に住んでいた家で食べましょう。

細く長くお付き合いしたいならば、引っ越した家で食べましょう。

引越しを手伝ってくれた人たちに振舞いたいならば、引っ越した家で食べましょう。



江戸時代中期から始まった「引越しそば」には、地元の風習と混ざった独自の食べ方があります。愛知県や岐阜県の一部にある「引っ越し先の便所でお茶をする」という”便所開き”の風習と、「引越しそば」が混ざった現代では、引っ越し先の便所でそばを食べる風習があると聞きます。”便所開き”には、「トイレの神様である弁天様に挨拶をする、いつまでも健康で自分でトイレに行けるように」という願いが込められています。

また「うどん県」と言われている香川県では、「引越しそば」ではなく、うどんを食べる風習があります。お風呂でうどんを食べる”初風呂うどん食え”には、健康長寿の意味があり、年長者から順番に入るお風呂でうどんを食べます。沖縄県では、集まった友人や知人たちが、邪気払いのためにお酒を飲みます。

うどんを食べる香川県のように、「引越しそば」は、そばではなくラーメンやパスタでも問題ありません。「引越しそば」がほとんどなくなりつつある現代でも、引っ越し先の挨拶として何かを渡す行為が残っています。しかし、そばアレルギーの問題がある現代では、そばではなく、とても身近な洗剤やタオル、お菓子などを渡しています。

時代の流れとはいえ、昔からの風習がなくなりつつあるのは寂しい気はしますが、引っ越し先の近所の人たちに喜んでもらえるものを渡すのが最善の方法ですね♪



皆さん、こんにちは。  
磯貝です。

お料理をするときに気になるのが、栄養はもちろんのこと全体の彩りですよね。  
黄・赤・緑のものが入っていると、食欲もそそり栄養バランスも良くなります。  
そこで今回は、色によって異なるパプリカの効果についてご紹介します♪



整理収納アドバイザー  
インテリアコーディネーター  
カラーコーディネーター  
不動産資産相談士  
賃貸不動産経営管理士  
住宅ローンアドバイザー  
磯貝 暢子より



未成熟な状態で収穫されるピーマンに対し、

黄・オレンジ・赤と色とりどりのカラフルで肉厚なパプリカは、完熟したトウガラシ科の野菜です。

カラフルなパプリカは、緑、黄、オレンジ、赤の順に変化するそれぞれの色によって、栄養価が異なります。

黄パプリカには、シミやそばかすを防ぐ美白効果があるビタミンCが赤パプリカより多く含まれています。  
ビタミンCのほか、目の健康維持や肌の老化を防いでくれるルテインが含まれており、  
加齢による見えづらさや、夜盲症を予防してくれます。



オレンジパプリカに含まれている、ピーマンの約20倍のβカロテン(ベータカロテン)には、  
抗酸化作用があり、生活習慣病を予防してくれます。

ピーマンの3倍含まれているビタミンCは、美白や免疫力を上げてくれる効果があります。

エイジングケアや、抗酸化作用による老化防止があり、

「若返りのビタミン」と言われているビタミンEも含まれます。



赤パプリカの赤い色素は、赤唐辛子に含まれているカプサイシンです。

抗酸化物質のβカロテンより高い抗酸化作用があるカプサイシンは、発汗作用があるほか、  
不要なコレステロールを取り除いてくれるため、動脈硬化や心筋梗塞の予防に効果があります。

また、新陳代謝を活発にしてくれる赤パプリカは、冷え性や疲れやすい方の疲労回復にオススメです♪

さらに、黄、オレンジ、赤の中で最も甘みが強い赤パプリカには、ビタミンCがピーマンの2倍含まれています。

収穫時期が遅いパプリカは経費や手間がかかるため、未成熟な状態で収穫されるピーマンに比べ高価になり、  
5～6個のピーマンが百数十円に対し、1個のパプリカが200円ほどします。

そんな高価なパプリカに含まれているビタミンPが、酸化や熱から守ってくれるため、加熱してもビタミンCが  
壊れにくいです。オリーブオイルなどの油と一緒に調理すると、パプリカに含まれているβカロテンの栄養を  
効率よく摂取できます。

ビタミンCやβカロテンを摂取するためにも、パプリカは野菜カレーや、パエリア、炒め物、肉詰めなどの  
油を使った加熱料理がオススメです。



また、色とりどりのカラフルなパプリカは、

見た目にもよい豊かな色彩の料理にしてくれるサラダや、マリネもオススメです。



多少高価ですが、ピーマンより栄養価が高く、彩りを添えてくれるパプリカを料理に取り入れたいものです♪

こんにちは。五十嵐です。

新年が開けてからあっという間に一か月が過ぎましたが、  
皆さまは一年の良いスタートがきれましたでしょうか？

良いスタートがきれた人も、そうでない人も、  
充実した2月にできるよう頑張ってください♪



不動産事業部・Web 担当  
五十嵐より

さて、2月と言えば節分がありました。

今年の節分は124年ぶりの2月2日と話題にもなっていましたね。

節分と言えば、豆まき、餅まき、恵方巻きなどが浮かびますが、節分の本当の意味はご存じでしょうか？  
「当然知っている」と言う方も多いと思いますが、節分は旧暦でいうお正月になります。

つまり、2月3日は大晦日、2月4日はお正月と、改めて、新年のスタートをきれの日になりますね。

1月のお正月からこの一か月、思い残した事がある人も、もう一度スタートをし直すチャンスです♪

節分と言えば、豆をまき、鬼を追い払いますが、

古来より季節の変わり目には鬼が出ると言われています。

なぜ季節の変わり目なのかと自分なりに思い返してみますと、

季節の変わり目は気候の変わり目、つまり、大気が不安定な状態になります。



人間の体も地球で進化してきた自然の恵み物ですので、当然、気候の影響をうけます。

おそらく、季節の変わり目に体調を崩しやすい方も多いかと思いますが、

その状態が、“体に鬼が入った状態”なのだと思います。

「風邪」には「邪」（じゃ、よこしま）という文字が入っていますよね。

ですので、季節の変わり目は体調を崩しやすく、鬼に入られる人が多いのです。

そのため、昔から2月3日には豆をまき、鬼を追い払い、福を呼び込むことで、

新しい新年2月4日を迎えようとされてきました。

現代社会では、新暦の1月が新年ではありますが、年末年始の暴飲暴食、夜更かし飲み過ぎ遊び過ぎ、  
現代人ならではの鬼に、入られる方が多いのではないかと思います。

そこで、現代人の私たちにとって乙を戒め、鬼を祓い、

いよいよ本調子で動き出すのがこの2月であると私は意識しております。



今一度、新年の決心を確認し、気を引き締め、

しっかり構えて旧暦のお正月からスタートを切りたいところです♪

幸い、2月は最も短い月ですし、今年は特にうるう年なので、頑張りすぎてもすぐに終わります。

短期集中で素晴らしい2月を皆さんでつくっていきましょう (\*^^\*)