

7月号

オーガニック生活の素晴らしさをお伝えする情報誌

オーガニック生活

Organic Life



(有)ナガシマ建築工房

NAGASHIMA
KENTIKUKOUBOU

今年の福岡は空梅雨かな？と思いきや、大雨警報が出る
ドシャ降り・・・もう梅雨明けが待ちどろしい時期ですね！
皆様はいかががお過ごしですか？

福岡はこれから山笠が始まる季節です。
この山笠が終わると本格的な夏がやってきますね～
これからは日差しの強い日が到来しますが、
日焼けや体調管理には注意したいものですね
住まいも梅雨のあいだ閉め切ったままの状態のカビやほこりが
心配です。こまめに換気と除湿を行いたいですね～

我が社の今月は新築着工で賑わっています。
また紹介活動も実施中でその対応でも忙しい月になりそうです。
お陰様で皆様に感謝しております！！

いきいき趣味らいふ

雑穀とは、日本人が主食（白米）以外に利用している穀物の総称。例えばキビ、アワ、ヒエ、モロコシ、ハトムギ、オオムギなどのイネ科作物の他、イネ科以外のソバ、アマランサス、キノア、ゴマに加え、ダイズやアズキなどの豆類なども、今日では広く雑穀ととらえられています。ビタミンやミネラル、抗酸化性に優れたポリフェノールを含んでおり、食生活に取り入れれば、身体の内側から健康になれることは周知のことです。そんな雑穀の素晴らしさを、なんとなく知っているのではなく、きちんと学んでみてはいかがでしょうか？雑穀に関する資格には、日本雑穀協会が主催する「雑穀エキスパート」

美味しく・学んで
雑穀エキスパート



雑穀の世界
ん、奥深い！

「雑穀アドバイザー」「雑穀クリエイター」の3段階の資格があります。例えば「雑穀エキスパート」なら、雑穀の特徴と栽培方法、加工と利用方法、雑穀文化、栄養、機能性、健康や美との関係などの講義を受け、認定試験を受けます。基本的な知識を習得することが認定の基準となります。初めは趣味で自分や家族のためだけに学んでいたつもりでも、学んで行くうちに、いろいろな分野で活躍できる雑穀のプロフェッショナルになれるかもしれません。なにより、雑穀を通じてより豊かな食生活になることでしょ。

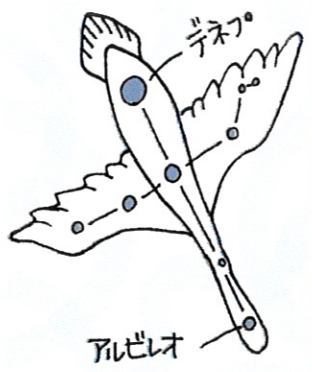
日本雑穀協会
<http://www.zakkoku.jp>

季節の星ぼし

★「銀河鉄道の夜」の始発駅・・・はくちょう座

夏はくちょう座は「北十字星」とよぶことがあります。宮沢賢治の作品「銀河鉄道の夜」において、このはくちょう座は始発駅に設定されているんですよ。ここからはるか南十字星へと旅をする物語ですから、壮大なイメージが広がりますね。ちなみにキリスト教星座などでは、十字の形から、すばり「キリストの十字架」と呼ばれているそうです。昔から誰の目にも見えやすく、親しまれた星座なのですね。

夏の夜空で有名な三つの星で成り立つ「夏の大三角形」。そのうちの一つがはくちょう座の尾に輝く一等星「デネブ」です。はくちょう座は「夏の大三角形」の中に首を突っ込むような位置にある、十文字の星座です。南半球にある「南十字星」に対して、このはくちょう座を「北十字星」とよぶことがあります。宮沢賢治の作品「銀河鉄道の夜」において、このはくちょう座は始発駅に設定されているんですよ。ここからはるか南十字星へと旅をする物語ですから、壮大なイメージが広がりますね。ちなみにキリスト教星座などでは、十字の形から、すばり「キリストの十字架」と呼ばれているそうです。昔から誰の目にも見えやすく、親しまれた星座なのですね。



節約玉手箱

ワンッシュ♪にひと工夫



良い香りのボディソープがたくさん販売されていて、どれもこれも試したくなりますね。しかし、考えてみれば、大人と子どもでは洗う面積が違うはずなのに、同じようにワンッシュ！は、少し使いすぎかもしれないですね。余分な泡を出した上に、洗い流すためのたくさんのお湯が必要となり、無駄が多いのではないのでしょうか？昔ながらの石鹸のほうが節約という意味では適しているかもしれません。固形石鹸も香りの種類が豊富ですから、是非お試し下さい。しかし、どうしてもポンプ式がいい・・・という場合は、首の部分に輪ゴムを巻いておき、ポンプが下まで下がりきらないようにしておくという方法がありますよ。微々たるものですが、ちりも積もれば・・・ですね。「身体を清潔にする」という本来の意味を考えれば無駄も少なくなるはずですよ。

夏こそ、シルクのかで冷え対策

エアコンにさらされる時間が多いと、夏とは言え「冷え」や「乾燥」には注意が必要です。そこで、シルクのかを借りて、美しさと健康を守りませんか？シルクといえば、まず保温性。シルク繊維には無数の気室（空気をためる穴）があります。その中に暖かい空気を閉じ込めておけるので、薄手でもとても温かいのです。しかも、その気室のおかげで、吸放湿性にも優れています。吸水力は綿の1.3～1.5倍もあると言われ、夏はサラサラ、冬はしっとりというシルクのか心地よい肌触りの理由はコレでした。また、タンパク質でできたシルクは人体とほぼ同じアミノ酸組成を持っ

ています。したがって、肌への刺激が少なく、化粧品や医療分野でも活用されているんですよ。まずは就寝中の下着・手袋・靴下あたりから始めてみませんか？ナイトウェアまでは無理ならネックウォーマーもおすすめです。寝ている間に冷えを防ぎ、肌を整える効果も期待できそうですよ♪



こんなとき どーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～三伏（さんぷく）に「蓮酒」～

夏の盛りに美しい花を咲かせる蓮。全国に名所も多く、毎年楽しみに訪れる方も多いようです。蓮の花が開く時には「ポン」と音がすると昔から信じられていたようですが、実際には、ゆっくりと花開くために音が聞こえることはないそうです。しかし、早朝、泥池の中で目が覚めるような美しい花が開けば、音が聞こえる！と感じるのも無理はないかもしれませんね。また、蓮は極楽浄土で仏が座る台座にもたとえられるほど、古くから神聖な花として大事にされてきました。

そんな蓮の花が咲くのは、「三伏の候」「三伏の猛暑」と、手紙の前文に使われる、酷暑を表す時候の言葉「三伏」の時期です。三伏というのは、流派によっても異なりますが、夏至から数えて三度目と四度目の庚（かのえ）の日

と、立秋後最初の庚（かのえ）の日、というのが一般的で、ちょうど7月下旬から8月上旬にあたります。

古代中国の魏の時代には、夏の三伏に、蓮の葉を取って酒を注ぎ、その茎から酒を飲む「蓮酒」の習慣があったそうです。蓮の香りが夏の暑さと厄を取り払う効果があると信じられていたようですよ。また、

お隣の韓国では、三伏の日にお腹にもち米をつめた鶏を丸ごと煮た「サムゲタン」を食べるそうです。滋養強壮に優れた美味しいスープで、夏バテにならないようにという願いを込めていただきます。日本では例えばちょうど土用の丑の日に食べるウナギと同じような習慣なのでしょうね。どこの国でも、暑い夏を乗り切るために、さまざまな工夫をこらしているようです。

蓮酒





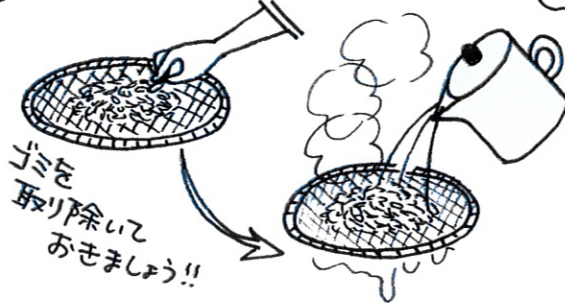
これで今夜のおかずはおまかせ！

がんたん・おいしいへいしー料理

ちりめんじゃこの さんしょう風味

- 材料
 - ちりめんじゃこ 250g
 - 調味料… 酒 $\frac{3}{4}$ カップ、みりん 大さじ $\frac{1}{2}$
 - しょうゆ $\frac{1}{4}$ カップ、酢 大さじ 2
 - さんしょうの佃煮 大さじ 1

① ちりめんじゃこに熱湯をかける。



② なべで 酒とみりんを煮きり、しょうゆと酢を加えて ひと煮立ちさせ、ちりめんじゃこを入れる。



③ さんしょうの佃煮を加え 汁気がなくなったら 少し から炒りする。



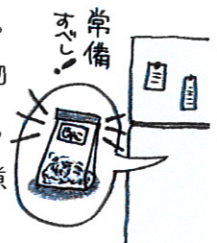
④ さらに 100℃ のオーブンで 7~8分ほど 乾燥させると パラパラとして きれいに仕上がる。



ちりめんじゃこは…

いわしやいかなこの稚魚を乾燥させたもので、体長が 3 cm 未満のものをちりめんじゃこと呼びます。ちなみに、しらす干しというのは半乾燥品のこと。カルシウム、鉄、ビタミンB2などが多く含まれ、EPA、DHAの効果も期待でき

ます。選ぶ時には、全体的にツヤツヤとして、透明感のあるものにするといいですよ。さらに香ばしい香りがしたら、良品と言えます。手に入れたらすぐに密閉式の入れ物に入れて冷暗所で保管しましょう。早めに使いきったほうが香り良く美味しいです。長期保存したいなら、ラップに包んで冷凍するといいですね。味がよく出るので、煮物、炒め物などいろいろ活躍してくれる常備したい食材のひとつです。



Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



玄関ドアのリフォーム

毎日出入りしているの目慣れてしまっていますが、改めて玄関ドアを見ると痛みが激しいことがあります。雨や日光などにさらされているのですから無理もありませんね。しかし、意外と玄関ドアの印象は客人にとって強いものかもしれません。ひどくならないうちにきれいにリフォームしておきたいものです。

玄関ドアの交換には、リフォーム用の玄関ドアを用いるのが便利です。その際、既存の枠を使うものと、枠ごと取り換えるものがありますが、いずれも工事は割合と簡単で、約1日で仕上がります。種類も豊富に揃っていて、アルミ製の木目調もあります。断熱性や防犯性に優れたものもあります。ただ、準防火地域に指定されている場合には、延焼のおそれのある部分に防火性能を認定されていない木製玄関ドアをつけることはできないので注意しましょう。

マンションの玄関ドアの外側は共用部分になるので、勝手に取り換えたり外側をペイントすることは、残念ながら、内側は塗装やシートを張るなどの模様替えはできます。



家族(ペット)紹介のコーナー

こんにちは 我が家の愛ちゃん です。



久しぶりの登場！！
我が家の愛犬、愛ちゃんです。
体感ハウスと一緒にいったときに
中庭で遊ばせた写真です。
我が家の一番のお嬢様♪
今年で10歳になります。
おばあちゃんでも元気100%の
愛ちゃんをこれからもよろしく
お願いします！！

今月も、私たちの作ったニュースレターを
ご覧いただきましてありがとうございました。
来月も一生懸命作ります。お楽しみに！



お知らせコーナー

～糸島市高田新築工事着工～

家づくりへの想い

～中庭（コートハウス）のある家～
コートハウスとは「光注ぐ庭」と言われます。
また、光（太陽）は日々の生活のリズムに
大きく影響しリビングやダイニングそして
寝室から中庭へと開放感に溢れています。

- ・中庭は第二のリビングとも言われ庭でバーベキューをしたり
- ・子供を遊ばせたり、またペットの遊び場に
- ・時にはお父さんのゴルフのパター練習場に早や替わり・・・
「外様に気兼ねしないがいい」のが一番だと思います。

こんな中庭を中心に**家族の笑顔**を思い描きながら設計しました。



オーガニック教室体験者募集！！

**天然化粧水や、石鹸づくりをみなさんと一緒に
作っていこうと思っています♪
天然ハーブやホホバオイルを使ってお肌に優しい
化粧品を作ってみませんか？
お電話一本で予約できます。
ご不明な点がありましたら、ナガシマ建築工房まで
お電話下さい。**



Tel:092-871-0063

(予約制ですので、ご了承下さい)