

12月

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
KENTIKUKOUBO

12月を迎えて

2012年もいよいよ残りあと1ヶ月となりました。皆様におかれましては今年はどうのような年だったでしょうか。

12月は別名、「師走」といいます。その言葉のニュアンスどおり、この時期、年末にむけてなんとなく気忙しく、慌ただしさを感じずにはいられません。

そんな中、12月のもう一つのイベントといえば、クリスマス。

一歩街に出れば、街並みはどこもイルミネーションの光に彩られています。最近では、家の周りをきれいに電飾で飾られている方もいらっしゃいます。そのおかげで、住宅街でも、イルミネーションをみることができるようになりました。イルミネーションの光が目に入ると、忙しい中でも、ふと、足を止めて、ついついみとれてしまいます。

その輝きには、一瞬でも慌しさを忘れさせてくれる、そんな効果があるような気がします。イルミネーション観賞をしながら、今年1年を振り返ってみる、そんな時間をもつのもいいかもしれません。

今年も「オーガニック生活」をご愛読頂いた皆様に心より御礼申し上げます。



いきいき趣味らいふ

なわとびは全身運動です。ボクサーは持久力の向上や減量などを目的になわとびをしますが、一般の人はボクサーほど激しくできませんね。そこでおすすめなのは、ダイエット方法として最近話題の「エアなわとび」。実際に縄は使わず、なわとびをしているつもりでジャンプするユニークな運動方法です。

エアなわとびの良いところは、決して縄が足に引っかからないので連続して跳べること。また、屋内や狭い場所でも手軽にできます。さらに、ただのジャンプと違って縄を回す動作をするので、腕や上半身の運動にもなります。低いジャンプなので足に負担がかからず、ゆっく

気分はボクサー？
「エアなわとび」



りでもマイペースで続けていくと有酸素運動の効果もあります。

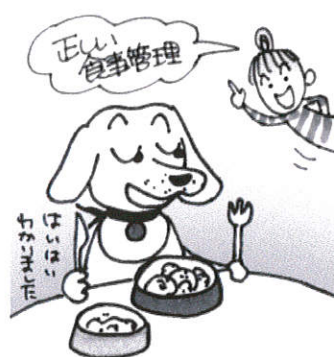
「つもり」では気分が出ない人はエアなわとび専用グッズを利用してみましょう。イメージとしては「縄のないなわとび」。カウンター付きのグリップ（なわとびの握る部分）を持ってエアなわとびをすると、跳んだ回数や消費カロリーが表示されます。数字を見るとやる気や達成感がアップしそうですね。専用グッズ付きの本では、座ったり寝転んだりしたままでの運動方法も紹介されています。始めやすく、いつでもできるエアなわとびは体力作りとしてもおすすめですよ。

ペットと暮らそう♪

★ワンちゃんの冬太りを防ごう

室内犬の場合、飼い主の生活が愛犬にも影響します。特に年末年始は生活が不規則になりがちなので、愛犬の生活リズムまで乱れてしまうかもしれません。運動量は少ないのに食事やおやつが多ければ、カロリーオーバーで肥満一直線です。愛犬の食事の量や回数は基本を守り、適正体重に合わせた食事管理をしましょう。

これからの時期は寒さに備えて体が脂肪を溜め込みやすくなり、さらに運動不足で太りやすくなるもありません。これは犬も同じこと。外は寒くても、散歩の時間や距離はいつも通りにしましょう。愛犬の冬太りを防ぐには少し長めでも良いぐらいです。



★収納を増やすと無駄なモノを買ってしまう？

節約玉手箱



年末大掃除のシーズンです。部屋を片付けるために新しい棚やケースを用意することもあってしょう。収納場所が増えれば片付けやすい気がしますが、かえって逆効果になってしまふことがあります。収納場所を増やすと、それに合わせてモノを増やしてしまう。これはよくある人間心理だそうなんです。つまり、家や部屋が狭いからモノで一杯になるのではなく、そこに置く場所があるからモノがあふれやすいのです。

収納を増やす前に、まずはいらぬモノを処分しましょう。必要なものだけ手元に残して整理整頓したら、あとは極力モノを増やさないこと。モノが増えるということは、それだけお金を使っているわけです。今の収納に収まるだけのモノで暮らすのは、一種の節約と言えるそうですね。

～ 女性を美しく見せる仕草 ～

体の正面で手を交差させる。これは女性を美しく見せる仕草のひとつです。左にあるものを右手で取る。ケータイを右手で持って左耳に当てる。左側の前髪を右手でかきあげる。逆の手を使って交差させる「ひと手間」は、女性の色香をかし出すマジックです。また、逆の手を使うと顔が自然と傾いて首をかしげたようになります。

小首をかしげる仕草は女性を可憐に見せますね。

手を交差させるときは指先をそろえましょう。どんな仕草にも言えることですが、指先を同

じ方向にもっていくと女性らしく見え、指先が開いていると仕草が老けて見えます。

さらに、片手でできることでも両手を使った方が優雅な印象を与えます。物を渡すときは両手で差し出し、受け取るときは両手を添える。そのときも指をそろえ、物にやさしく触れるようにすると丁寧さが増して品良く見えるでしょ



harb

豆知識

冷たい風が身にしみる季節になりましたね。

今回は、寒い冬に体をあっためてくれるホットティをご紹介します。

今回、ホットティに使用するハーブはレモンバーム。レモンバームの葉はとてもレモンに似た香りがします。ですが、似た香りでも、この二つの植物は無関係。レモンバームの香りの方がレモンに比べ繊細で、きわめてユニークな香りを放ちます。

レモンバームは、夏の終わりに蜜を持った小さな白い花をつけ、ミツバチをひきつけます。このことから、メリッサ（ギリシア語でミツバチ）という名前がつけられました。

レモンバームは荒地でもよく育ち、全く手がかからないハーブです。毎年、種を周囲にこぼすので、一度撒いたら毎年どんどん増えていきます。そして非常に耐寒性にもすぐれたハーブです。

種まきは建物の間や年中陽の当たらないしめった場所を浅く耕しておき、行ないましょう。秋に収穫しておき、乾かして保管し、冬のティとしてゆずやレモンなどをミックスして飲むのがお勧めです。今回ご紹介したいのは、おいしい、レモンバームレモネードティ。

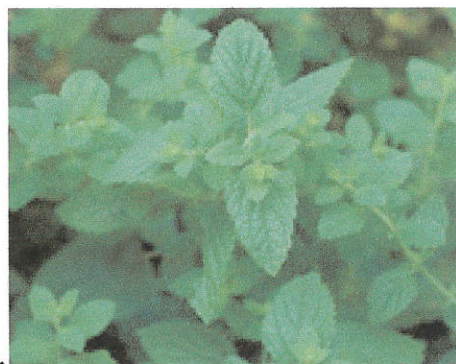
材料は、レモンバーム（乾燥させたもの）5本 レモン1個 佐藤150g 水1.5カップ
クエン酸大さじ1.5 （5杯分） お湯

1. 鍋に砂糖と水とレモンを入れ火にかける

2. 沸騰したら火を止めて、レモンバームとクエン酸を混ぜ、そのまま1時間くらいおいたあとこす。

3. カップに2の原液をいれ、お湯で3倍に薄める。

このティは高血圧、神経性の消化不良、頭痛、ストレスなどに良いと言われ、脳の活性化・若返りにも作用します。また、発汗作用もあるので、熱がでたときなどにも最適です。この冬、レモンバームレモネードティを飲んであったまり、寒い冬を乗り越えましょう！！





これで今夜のおかずはおまかせ!

かきたん・おいしいへにー料理

鮭の チャン焼き風

- ① キャベツは4cm角に切る。
ニラは5cm長さに切る。
にんじんは4cm長さの短冊切り。
しめじは石突きを取って2~3本ずつに
ほぐす。



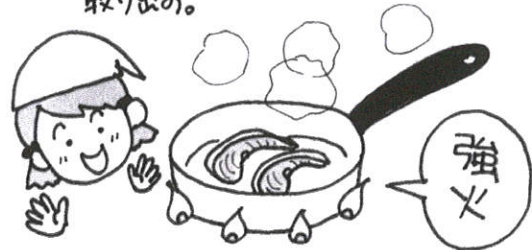
- ③ 同じフライパンで火の通りにくい順に
野菜を炒める。



●材料(2人分)

生鮭: 2切れ キャベツ: 120g もやし: 40g
ニラ: 20g しめじ: 20g にんじん: 20g
ホールコーン: 20g サラダ油: 5g
<A> みそ: 10g 麵つゆ: 大さじ1

- ② フライパンにサラダ油を熱し、強火で
鮭を焼く。両面に焼き色がついたら
取り出す。



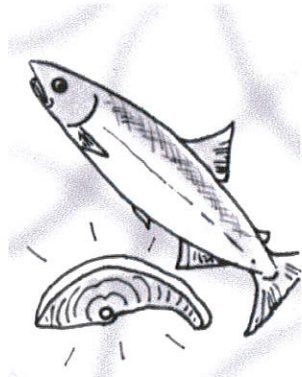
- ④ 野菜に火が通ったら鮭を戻し入れ
混ぜ合わせて<A>で味付けする。



★お好みで 粒マスタードや アイソソース(おろし
にんにく1片分にマヨネーズ大さじ4を混ぜ
る)をつけて召し上がってください。

【参考】Kikkoman レシピ <http://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

鮭は・・・

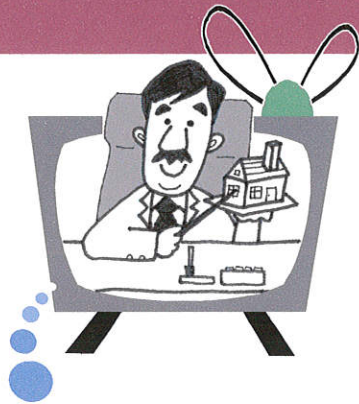


一般に「鮭」と呼ばれるのは白鮭ですが、ほかにも銀鮭、紅鮭、キングサーモンなど色々な種類があります。鮭はほかの魚にくらべて脂肪が多く、ビタミンA、D、B1、B2が豊富に含まれています。また、必須脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)もたっぷりです。DHAやEPAには血液の流れを良くする働きがあるので、寒さで血流が悪くなる季節には積極的に摂りたい食材のひとつ。脂肪酸の働きを助けるビタミンEと一緒に摂ると冷え症の予防・改善が期待できそうです。

DHA EPA



Mr.ビルドの わくわくりフォームのヒント



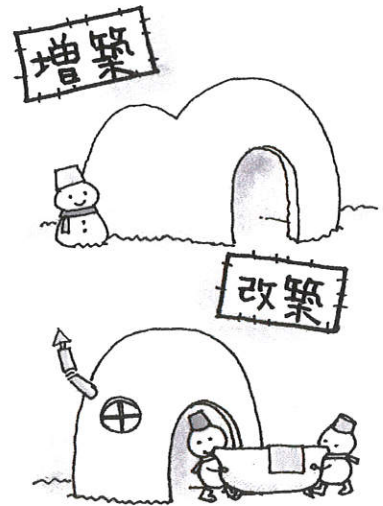
<今月のヒント> 「改築」と「増築」の違い

場合があります。

一方、柱や梁(はり)を残したまま、建物の構造を大きく替えずに建物の一部を建て替えるのが改築です。よくある改築例は間取りの変更や水回りの位置替えなど、内装にかかわるリフォームです。

一般的には、増築、改築、改装(模様替え)をすべて含む言葉として「リフォーム」を使いますが、大まかには延べ床面積を広くするのが「増築」、床面積を増

やさずおもに内装を変更するのが「改築」と覚えておくといいでしょう。



増築とは、現在の建物の延べ床面積を広くするために骨組みや構造をつくり替え、建て増しすることです。敷地内に新たな建物をつくったり、平屋を二階建てにするなどが増築のケースです。大規模なリフォームになるので、建築基準法などで建ぺい率や容積率などが制限される

今月の心がけ

家族で幸せを願いましょう。

空腹を保つ

日本では、好きなものを「いつでも」「いつでも」食べられます。

しかし、飽食は肥満の要因ともなり、食物への感謝の念も薄れさせてしまいます。

「食べ過ぎない」という心得は、現代人が肝に銘ずべきものなのです。

多めの昼食を摂った後などは、眠気が増すなどして調子が上がりません。しかし時間が経つ

につれて気分が落ち着き、脳も体も活発に働き出します。空腹であるほうが、脳や体が動ける状態になるのです。

空腹状態を長く続けることは、現実として

考えると無理があるかもしれません。腹5〜7分目を守るのが妥当な線といえます。余分な

食事を避けて空腹を保つことは、仕事に向かう

精力を自然と高めることにつながるでしょう。

必要以上の食物を口にするのは、他の生活態度にも影響を及ぼします。「不要な物品を

買ってしまふ」「自分の権利を主張し、何が何でも譲らない」など、欲にかられる人間へと通じていくものです。

適度な分量の食事スタイルを守り、あらゆる過度な生活を慎みたいものです。

今月の心がけ◆余分なものを抑えましょう。

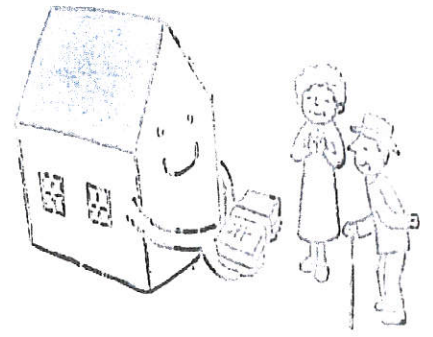
今月も、私たちの作ったニュースレターをご覧いただきましてありがとうございました。

来月も一生懸命作ります。お楽しみに！



建てては壊す時代は終わった
これからは新・中古住宅時代！！

あなたの家の資産価値はどこまで上がる？！



MSJ 移住・住みかえ支援適合住宅制度

将来ライフスタイルが変わっても、
マイホームの借り上げ制度が約束されているから安心。
住宅取得者様の人生を変える新しい付加価値です。

転勤になっても

転勤期間に賃貸に出し、家賃収入をローン返済に充当できます。入居者とは3年単位の定期借家契約となるので安心して貸すことができます。

Uターンしても

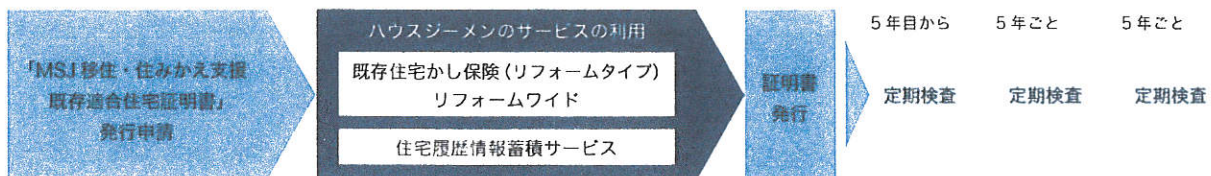
親の介護など、状況に応じて地元へUターンして暮らす場合にも、売却せずに家賃収入を地元での生活費に充てることができます。

住替えしても

「子どもが独立し、夫婦で住むには広すぎる」といった場合でも、リゾート地、便利な都市部のマンション、高齢者専用住宅への住みかえがスムーズに。ライフスタイルの変化に柔軟に対応できます。

リスクヘッジに

経済不況、賃上げ、リストラなど、何が起こるか分からないご時勢です。万が一、住宅ローンを払えなくなっても貸し出し、家賃収入をローンに充当することで、売却せずに再び家に戻ることも可能になります。



詳しい資料請求はこちらまで

(有)ナガシマ建築工房

〒814-0161 福岡市早良区飯倉8-10-17

TEL 092-871-0063

FAX 092-871-0092

フリーダイヤル：0120-58-0063

E-mail : info@n-koubou.com

