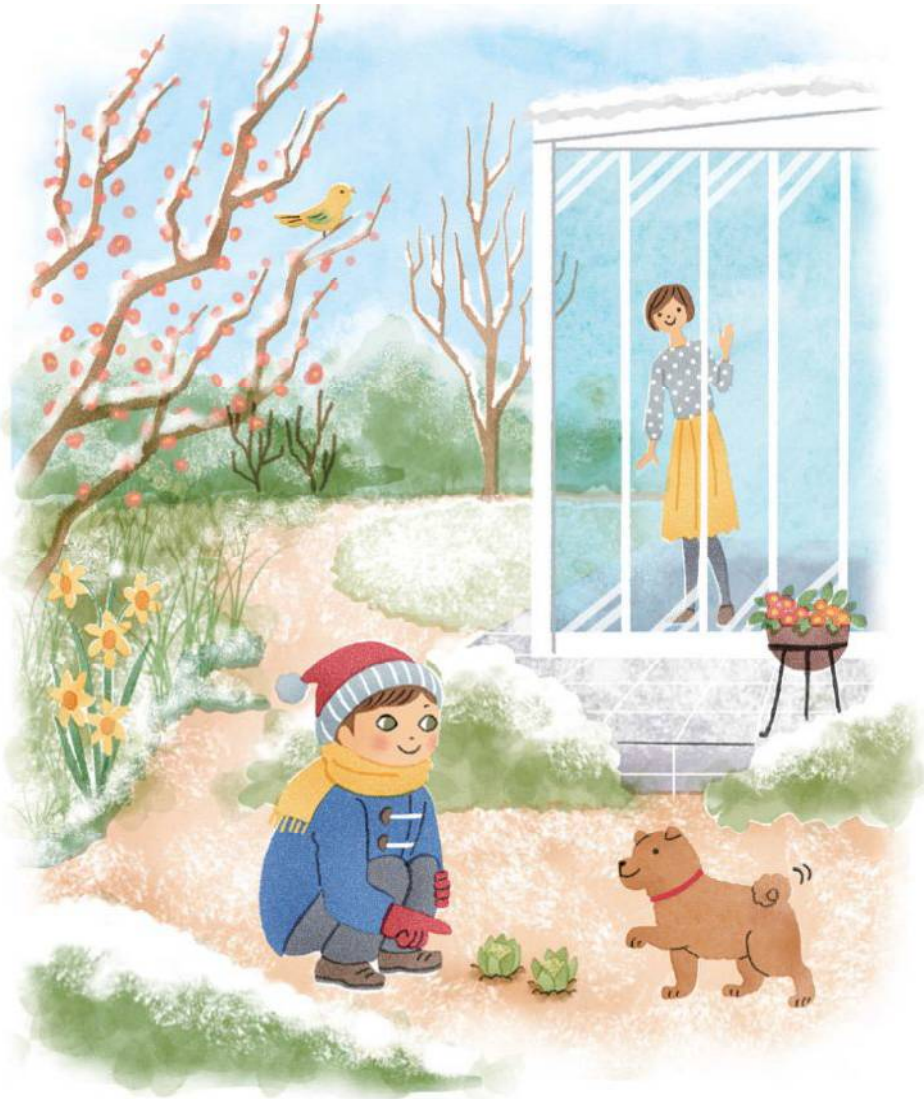


暮らしの通信

発行 株式会社渋谷建設
北斗市昭和1丁目4-2
TEL .(0138)73-2614
FAX.(0138)73-2615
http://shibuya.hbf.ne.jp/
E-mail.hokuto-shibuya@ncv.jp



季節の変化を身近に

和の暦で楽しむ 冬暮らし

春夏秋冬の四季を楽しんだ昔の日本人の知恵を知り、季節の変化を感じながら冬の暮らしを楽しんでみませんか。



昔の暦(旧暦)の
きほんを知ろう!

現在、私たちの使うカレンダーは新暦(太陽暦)ですが、かつての日本では旧暦(太陰太陽暦)という暦が用いられていました。そして春夏秋冬それぞれを6つにわけた

「二十四節気」を季節の目安としていました。たとえば冬は、冬がはじまる「立冬」(11月上旬ごろ)、小雪がちらつきはじめる「小雪」(11月下旬ごろ)、本格的な冬を迎える「大雪」(12月上旬ごろ)、1年で最も夜が長くなる「冬至」(12月下旬ごろ)、寒さが厳しくなる「小寒」(1月上旬ごろ)



冬をもっと楽しむ
行事あれこれ

「二十四節気」を季節の目安としていました。たとえば冬は、冬がはじまる「立冬」(11月上旬ごろ)、小雪がちらつきはじめる「小雪」(11月下旬ごろ)、本格的な冬を迎える「大雪」(12月上旬ごろ)、1年で最も夜が長くなる「冬至」(12月下旬ごろ)、寒さが厳しくなる「小寒」(1月上旬ごろ)

昔から続く行事には、自然に寄りそって暮らした日本人の知恵が詰まっています。ここでは「食」に関する行事の一部を紹介しましょう。
風邪を防ぐためにカボチャを食べ、風呂に柚子を浮かべる冬至の日。寿命が長くなるなどの縁起をかつくとされる大晦日の夜に食べる年越し蕎麦。1年の無病息災を祈る人日の節句(1月7日)の七草がゆ。神様に供えた鏡餅をお下がりとしていただく鏡開き。もともとは五穀をまいたという節分の豆まきなど。――。
各行事は地域によって異なることもあります。それぞれの暮らし地域行事や風習を改めて見直してみれば、新しい発見があるかもしれません。家族で冬の行事を実践し、季節の変化を肌で感じてみてはいかがでしょうか。

年末年始から春にかけて慌ただしい季節ですが、旧暦をたどり昔から続く行事を生活に取り入れながら、見逃しがちな自然の変化を楽しんでください。

暮らしメモ

屋外の自然を楽しむ
ミッドテリア空間

季節や天候に左右されることなく、屋外の四季を家の中で楽しみたい――、そんな願いを叶えてくれるミッドテリア空間に注目が集まっています。

ミッドテリア空間は、日光浴を楽しめるガラス張りのガーデンルームや日本家屋の縁側のような屋根のあるスペース。屋外の自然と家の暮らしとをつなぐ、四季を満喫しリラックスできる空間です。

リラックスを演出する
コーデイネート

ゆったりくつろげるミッドテリア空間をつくるには、そのコーデイネートも重要になってきます。昼寝もできるラウンジチェアから、床で伸び伸びと過ごせるような和テイストのクッションまで、多様な選択肢がありますので、それぞれのスタイルにあわせリラックスできるものを選びましょう。

また、家族が多くの時間を過ごす日々の生活の中心となるリビングでも、四季を楽しむことが可能です。屋外との境目である窓のスペースをうまくコーデイネートしたり、四季折々の花をかざったりするなど、簡単にできることから挑戦してみてください。



ガーデンルームやリビングで家族と過ごす際、屋外の自然を眺める時間をつくってみませんか。

自分でできる毎日のケア 目を健康に、美しく

テレビ、携帯電話、ストレス…、現代生活は目によくないものだらけ!? 今回は、目を健康に、美しく保つ秘訣を紹介しましょう。

テレビを見る時や、本・新聞を読む時の距離間、正しい姿勢、睡眠など、普段の生活の中に目を健康に保つポイントがたくさんあります。そして、これらに加えて注目してほしいのが、「血行」です。目の筋肉の細かな動きを支えているのは、張り巡らされたたくさんの毛細血管。血のめぐりが悪くなると、疲れたり、見えにくくなるというのもうなすけません。健康な目は血行から。体操やストレッチはもちろん、食事による内面からの血流アップも効果的です。



首のストレッチ

ストレッチの血流アップ効果は有名ですが、首のストレッチが目に効くことはご存知ですか。心臓から頭への血流の通り道となる「首」をリラックスさせることで、目の周りの血行もあわせてよくすることができますのです。



目にいい食材をおいしく食べよう 血液サラサラ効果にも注目

目によい成分といえば、ブルーベリーや赤玉ねぎ、カシスなどに含まれるアントシアニン。そのほかには、ビタミンやミネラル(カルシウム、亜鉛、マグネシウムなど)を豊富に含んだ食材がよいといわれています。

また、中性脂肪の多い偏った食事は、血液をドロドロにして血行を悪くするので要注意。血液をサラサラにすることで有名な玉ねぎは、目にいい成分「ビタミンB1」の吸収を高める効果も持っていて一石二鳥。玉ねぎは、辛味の成分が血行に「効く」ので、水にさらしすぎると効果半減です。

赤玉ねぎと豚肉のサラダは目にバッチリ? 辛味のきいた「シャキシャキ」をいただきます。



血液サラサラ 目にいい食材

栄養素	食材
ビタミンA	▶レバー、牛肉、うなぎ、モロヘイヤ
ビタミンB1	▶豚肉、たらこ、大豆
ビタミンB2	▶レバー、さば、うなぎ、たまご
ビタミンB6	▶にんにく、まぐろ、酒粕
ビタミンB12	▶しじみ、牛肉、いわし
ビタミンC	▶パプリカ、アセロラ、キャベツ
ビタミンE	▶いくら、いわし、かぼちゃ
カルシウム	▶乳製品、小魚、油揚げ
亜鉛	▶牡蠣、うなぎ、納豆
マグネシウム	▶大豆、アーモンド、ごま

冷やしてはダメ

疲れ目をスッキリさせるために、冷たいタオルなどで目を冷やす方もいますが、これでは逆効果。血行は温めることでよくなります。「疲れたな」と感じたら蒸しタオルなどで温めてみるのもよいでしょう。

目のストレッチ

顔は正面のまま、目を上下左右に動かしたり、ウイंकを交互に行ったり。最後はぐるりと一周見回して。眼球の運動は、目の周りの筋肉をほぐすストレッチ効果大です。



暮らしのレシピ

ハーブたっぷり ガパオライス



フレッシュなバジルと香菜(パクチー/コリアンダー)の根を使ったアジアン風味満載のレシピです。

▼材料(2人分)

とりひき肉	150g
玉ねぎ	中½個
ピーマン	1個
パプリカ	1個
にんにく	1片
バジル(生)	ひとつかみ
赤とうがらし(生)	2本
香菜(根付き)	3本分
バジル	ひとつかみ
ナンプラー	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
砂糖	小さじ1
卵	2個
サラダ油	適量
白米	2杯分

▼作り方

下準備：調理を始める前にご飯が炊きあがるようにセットする。玉ねぎ、ピーマン、パプリカは細長く切っておく。

①香菜的根はひげの部分を除き、にんにく、赤とうがらしといっしょにすり鉢などで叩いてつぶす。みじん切りでも可。

②フライパンにサラダ油を熱し、目玉焼きを作る。できたら取り出しておく。

③フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。香りがでたら鶏ひき肉を加えて、色が変わるまでさらに炒める。

④③のフライパンに、玉ねぎ、ピーマン、パプリカを加え、しんなりするまで炒める。さらに、ナンプラー、オイスターソース、砂糖を加えて味をつけ、最後にバジルを加えてさっと混ぜる。

⑤炊きたてのご飯に④と②の目玉焼きをのせ、お好みで香菜をトッピングすればできあがり。

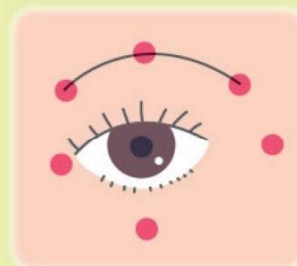
暮らしのヒント

簡単! 目のまわりのツボ・マッサージ

目のまわりのツボは、骨に沿ってやさしく押します

目のまわりには、血行を促進して疲れをとってくれるツボがたくさんあります。右の図を参考に、「3秒程度やさしく押して、1秒休む」を繰り返してみてください。

事前に準備体操として首のストレッチをして、頭全体の血行をよくしておけばより効果的です。



暮らしのワンポイント

今年から、スプリング・クリーニング大作戦!

知ってましたか? 「大掃除は年末じゃなくて春」が欧米の常識

日本の大掃除といえば年末の寒い時期ですが、欧米では春を迎える頃に行うのが一般的です。暖房などから出た冬の間の汚れを一掃し、気持ちよく新しい季節を迎えるのです。確かに真冬に比べて気温の高い春のほうが汚れも落ちやすく、掃除にも適しています。今年の春は、衣替えとあわせて大掃除もしてみたいはいかがでしょうか。