

(株)なごみ建築工房より大切なあなたへお届けします

すまいる通信

2017年5月号



〒631-0846 奈良市平松5丁目13-1 電話 0800-111-0753

ホームページ: <http://www.nagomikenchikukoubou.jp> 電子メール: info@nagomikenchikukoubou.jp

可能性を秘めたユーグレナ

ユーグレナとは

ユーグレナという言葉はピンとこなくても、「ミドリムシ」といえば分かるでしょうか？学校の授業で習ったという人が多いかと思いますが、ユーグレナはミドリムシの別名なのです。大きさは0.1mm以下の単細胞生物で、5億年以上もの昔から、地球上に存在しています。実際は、虫ではなく、ワカメやコンブと同じ藻の仲間にあたります。しかし、動物にも、植物どちらにも分類される、不思議な生き物なのです。

ユーグレナの栄養素

ユーグレナは植物、動物の性質を持つことから、植物に含まれるビタミンCや葉酸、動物に含まれるDHA、EPA、ビタミンB1と、両方の栄養素を備えています。しかも、植物

の細胞にはあるはずの細胞壁がないので、本来なら吸収効率の悪い植物性栄養素も、ミドリムシなら動物性栄養素と同じくらい、体内に吸収されやすいのです。

ユーグレナには、14種類のビタミン、11種類の不飽和脂肪酸、9種類のミネラル、18種類のアミノ酸など、計59種類の栄養が含まれていることがわかっていきます。

世界を救う？

地球温暖化が叫ばれて久しいですが、ユーグレナは二酸化炭素、水、太陽光があれば光合成をします。それを利用して、食料やエネルギーを生産する研究が進んでいます。

火力発電などは、発電時に二酸化炭素を大量に排出します。その二酸化炭素をえさにして、ユーグレナを培養し、

増えたユーグレナからバイオエネルギーを作り出せるというのです。実用化は、まだですが、研究の進展に期待されています。

また、ユーグレナは大量培養ができ、粉末乾燥できることから、運搬、保存に優れ、発展途上国の食糧難対策にすでに取り入れられています。

小さくて、ただ水溜りや池にいる生物かと思っていましたが、こんなにも、未来を明るくしてくれるものだったなんて、驚きですね。研究が進んでいけば、もっとたくさんの可能性がでてくる、神秘的生物なのかもしれません。



健康そうだん室

起立性 低血圧症

血圧を調節する自律神経の障害

起立性低血圧症

は寝た状態から上体を起こしたとき、もしくは座っている状態から立ち上がった時などに急に低血圧になり、ふらつきやめ

まい、動悸、視野のかすみ、疲労感、眼前暗黒感、時には失神などを伴う病気です。

●血圧を維持する仕組み

立ち上がった時には全身の循環血液量のうち500～800mlが腹部や下肢に移行します。それにより心臓に戻る血液の量が減少するため、大動脈や頸動脈洞にある圧受容体への刺激が低下します。

正常ならば、これが誘引となって交感神経の調節反射が働き、心拍数の増加および心臓の収縮、末梢血管の抵抗が高められ、血圧が維持されるようになっています。

●午前中と食後に注意

起立時の症状は午前中に出現しやすく、めまいやふらつきなどが起こります。高齢者は特に食後に「過性の意識消失発作（失神）」を起こすことがあります。食後に血液が内臓に溜まることで全身の血管抵抗が減少していることが要因と考えられています。

●血圧を比較して診断

診断には起立時に血圧測定を行います。起立試験の結果、寝た状態や座った時の血圧と比較し、起立後3分以内で拡

張期血圧10 mm Hg、収縮期血圧20 mm Hg以上の低下があった場合に起立性低血圧症と診断されます。

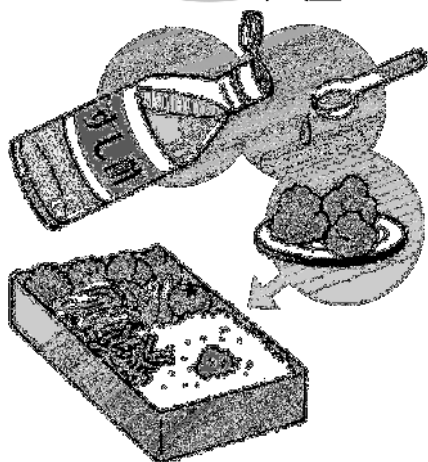
●治療の方法は？

起立性低血圧症の治療では、まず「一般療法として、本態性低血圧症（体質的に血圧が低い）」と同様の治療が行われます。症状の程度に合わせて、生活上の注意点などの指導から食事療法、運動療法や物理療法などがあります。

薬物療法としては、循環血漿量を増やす薬や昇圧剤、血管拡張防止薬などが処方されます。



家事の知恵



1本あるととても便利『すし酢』

みなさんのご家庭の冷蔵庫に『すし酢』、眠っていませんか？実はこのすし酢、おすしにだけでなく様々な料理の隠し味として使えます。まずは、ポテトサラダ。マヨネーズのカロリーが気になるポテトサラダも、すし酢で下味をつけることによりマヨネーズの量も少なめで済みます。しかも、味がしっかりと決まります。また、トマトスライスにはドレッシングの代わりにかければ、トマトの甘味が引き立ち、とても味わい深い一品に。さらに、忙しい朝のお弁当作りに。揚げ物をすし酢にさっとくぐらせれば一気に南蛮風に変身です。酢なので、気になる夏のお弁当の痛みも気になりません。アクセントに豆板醤や、タルタルソースを上からかけてもいいですね。

かんたん レシピ

コーンと枝豆 2種の揚げ餃子



木オ米斗



【4人分】

- ・ 餃子の皮……………20枚
- ・ マヨネーズ……………大さじ3
- ・ コーン缶……………半量
- ・ 塩こしょう……………適宜
- ・ 冷凍枝豆……………50g
- ・ 揚げ油……………適宜
- ・ シーチキン……………1缶

あと一品おかずが欲しい時や、持ち寄りパーティなどに重宝する、おつまみ感覚で食べられる揚げ餃子です。子供から大人まで大好きなコーンと枝豆を使った変わり種 2種類の揚げ餃子。あんにはひき肉などの生ものを使用せず、高温で揚げてすぐに完成するのも魅力の一つ。ニンニクなどの香辛料も入れないので、小さな子供でもパクパク食べられます。

①「枝豆あんを作る」…冷凍の枝豆をレンジ、もしくは沸騰させた鍋に入れて解凍する。

②ボウルに油を切ったシーチキン(半分の量)、解凍してさやから出した枝豆を入れる。

③塩こしょう、マヨネーズ大さじ1.5を加えて混ぜる。

④「コーンあんを作る」…コーン缶の水気をしっかりと切る。

⑤ボウルに残りのシーチキンとコーンを加える。

⑥塩こしょう、マヨネーズ大さじ1.5を加えて混ぜる。

餃子の皮に包む

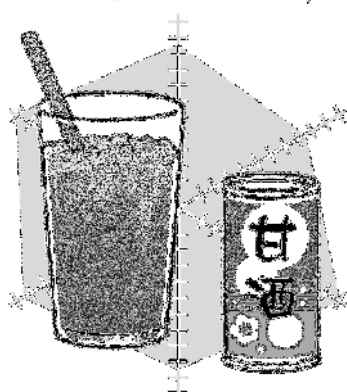
⑦枝豆あんとコーンあんを10枚ずつ、餃子の皮に包んでいく。

⑧包み方はお好みで。

⑨揚げ物用お鍋にサラダ油を入れて180度になるように熱します。菜箸を入れて、ジュワジュワッと油が泡立ったら餃子を入れて揚げていきます。



ビューティー
サロン

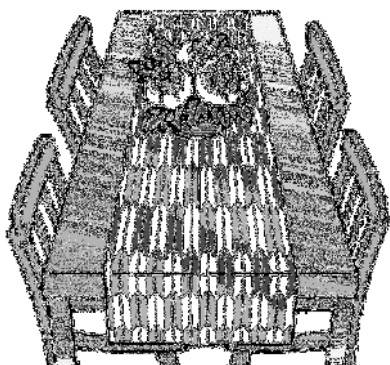


ダイエットに効果のある食習慣

朝食は、体の代謝スイッチを入れる重要な役割があります。また、人の体は空腹時間が長いほど脂肪を蓄えようとする性質がありますので、朝食を抜くと「代謝の低い、太りやすい体」を作ってしまう事になりかねません。朝食を食べるようにすれば、便秘の解消や代謝を上げる効果を得られるので、必ず朝食は食べるようにしましょう。朝食を食べるのが難しい人は、スムージーや甘酒を利用しましょう。朝にスムージーや甘酒で栄養を得て、体にスイッチを入れるダイエット法もあります。スムージーも甘酒も、手軽に用意できる上に栄養価が高いため、ダイエット中の補助食品として活用できますよ。



暮らし 空間術



インテリアに生かす手ぬぐい

江戸時代から日本人の生活に根付いてきた手ぬぐい。最近では、伝統柄をアレンジした個性的なデザインも多くあり、お弁当包みや瓶のラッピング、さらにスカーフ代わりに巻くなどの活用法も増えてきました。インテリアでも手ぬぐいは大活躍。額縁に入れて飾ったり、のれんのように吊るしたりすると、部屋に賑わいをプラスするアイテムに。テーブルランナーやランチョンマットとして、テーブルの演出に使っても良いですね。また、手ぬぐいで箱ティッシュを包んだり、カゴや鏡を覆い見せたくないものを上手にカバーしたりすることもできます。春は桜、夏は花火や金魚など、季節に合った手ぬぐいを選ぶことで、暮らしの中に心地良い変化を与られます。

社長のつぶやき



日頃はなごみ建築工房をご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。

ゴールデンウィーク中ですが、皆さん如何お過ごしでしょうか？今月号は、5日がお休みなので2日に発送させていただきます。

北朝鮮の挑発行動や言動によって、世界情勢が不安定になって来ましたね。

内閣官房国民保護ポータルサイトにミサイル落下時の対応等が出ているので、一度確認して下さいね。

インターネット上には色々な情報があるので、怖がり過ぎず適切に情報収集する事が大切ですね。

何より平和的に解決する事を祈っています！

子供達も大きくなって来たので、今年の休みは鈴鹿サーキットに行って、ゴーカート乗って来ます！

- 発行：株式会社なごみ建築工房
- 担当：小林 哲也
- 住所：〒631-0846
奈良市平松5丁目13番1号

- フリーコール：0800-111-0753
- TEL：0742-31-6780
- FAX：0742-31-1269
- URL：[http:// www.nagomikenchikukoubou.jp](http://www.nagomikenchikukoubou.jp)
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp



なごみ建築工房