

(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12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

乳和食のすすめ

乳和食とは？

牛乳と和食。一見、合わないような組み合わせですが、乳和食とは、和食に牛乳や乳製品をプラスし、減塩を目的とする新しい料理メニューのことをいいます。牛乳を使うことで、醤油や出汁、味噌などを減らしても、牛乳のコクが物足りなさをカバーしてくれます。ユネスコ無形文化遺産にも指定された和食。ヘルシーで体にいいと世界中から注目を浴びています。

乳和食の効果

和食に牛乳をプラスしていることは、減塩だけではありません。牛乳には臭みを取る効果があります。レバーの臭みを取るのには有名ですが、和食の魚でも同じです。その性質を利用すれば、臭み取りだけでなく、煮魚の出汁の代わ

りに牛乳を使うことで、さらに減塩効果も見込めます。

牛乳の代表的な栄養素のひとつにカルシウムがあります。が、カルシウム不足も日本人に多くみられる症例です。昔ながらの和食は、魚などが多く使われており、カルシウムも問題なく摂取できていたが、最近では食の欧米化もあり、20代では300mgほど不足しています。しかし、牛乳が万能というわけではありません。牛乳アレルギーがあります。アレルギー反応があるとわかっている人は、もちろん牛乳をとりませんが、アレルギーのリスクを減らすためにとらない人もいます。そのような人が多いのも事実です。

実際に、乳糖不耐性という体質の人もあります。アジア人に多いとされ、牛乳の糖を分

解しにくい体質で、牛乳を飲むことによってお腹を壊すこともあります。よって、今の食生活で、塩分やカルシウムは適当なのか、体質に合っているのか振り返って、乳和食が必要か考えて取り入れたいですね。

乳和食を作るときの注意

乳和食を作ろうとすると、き、おいしくするために、いくつかのポイントがあります。まず大前提として、牛乳とは、無調整のものをさします。コクや旨みを足すのですから、低脂肪や無脂肪ではなく、無調整を使いましょう。



健康そうだん室

アルコール性
肝障害とは

禁酒生活で肝臓も健康に

お酒が好きでつい飲みすぎてしまつ」という方は多いのではないのでしょうか？たまに飲むお酒や付き合い程度の量であればリラックス効果も期待できますが、毎日大酒を飲んでしまうと気づかないうちに肝臓に負担がかかってしまい、後で重病になる可能性があります。

●アルコール性肝障害

アルコール肝障害は自覚症がなく健康診断で見つかることがほとんどです。発熱、腹水や黄疸、右腹部痛などの症状があらわれた時は肝硬変が

進行した状態で回復するのが困難になります。肝臓はアルコールを分解する酵素がありますが、お酒を大量に毎日飲むことで肝臓の細胞がダメージを受け細胞が壊死したり、線維化により肝臓が弱ってきたりします。アルコール性脂肪肝、アルコール性肝炎、アルコール性肝硬変と進んでいきます。

●検査や診断

アルコール性肝障害は自覚症状がないのでお酒を飲む人は定期検査が重要になります。日本酒を毎日5合以上飲む人や1日3合ほど飲む人は健康診断を積極的に受けるようにしましょう。血液検査や腹部超音波などで肝臓がどのような状態になっているのか確認できます。肝機能検査でγ-GTPが高いと言われたらアルコールの摂取を控えるようにしましょう。

●アルコール性肝障害の予防

禁酒をするのが一番効果的です。食事は大豆や魚を中心とした和食、肝細胞を回復させるのに役立つビタミン、ミネラルなどの食事を摂るようにすると良いでしょう。貝類やたこ、いかなど肝臓に良い食品とされます。また休肝日をつくってもアルコールは肝臓に負担をかけてしまうため、お酒を断つのが良い方法と言えます。



家事の知恵

洗濯物のお役立ち情報（染み抜きの基本）

シミ抜きの基本は早く処置することです。水溶性のシミの場合は、すぐに水で応急処置しましょう。マヨネーズなどの油性のシミはシミを広げない様にティッシュなどでつまみ取ります。油性の場合には応急処置だけでは全部取れません。シミの特性に応じた作業が必要ですので今回は省略します。

水溶性のシミ抜きで一般的な叩く作業は、シミの中心部分から周囲に向かうようにしましょう。周囲から叩くと、いつまでも中心の濃い部分から汚れが周辺にひろがり続けます。晴れて湿度が低い日は、シミ抜きのための水分や洗剤が、早く乾燥するので、シミの周りの汚れが残りやすくなります。ゆっくり蒸発する曇りの日などが作業に適しています。



がんばらん レシピ！

マッシュルームと 豚肉の炒め物

今回は、ジャンボブラウンマッシュルームと緑のズッキーニ、豚肉を使いましたが、他の素材でも美味しくできます。牛肉とピーマン。鶏肉とアスパラガスなど工夫次第です。合わせ調味料は、味噌入りです。コクがあり、いろいろな中華炒めに利用できます。味噌が入っているのでとろみもつきます。ご飯のおかずにも最適ですし、冷めても美味しく、お弁当にも。



木才米斗



【4人分】

- | | |
|--------------------|------------------|
| ・ジャンボブラウンマッシュルーム1個 | 合 わ せ 調 味 料 |
| ・ズッキーニ（緑）・・・1本 | ・オysterソース・大さじ1 |
| ・豚肩ロース肉・・・200g | ・味噌・・・大さじ1 |
| ・ゴマ油・・・大さじ1 | ・ポン酢・・・大さじ1～2 |
| ・酒・・・適宜 | ・砂糖・・・小さじ1～2 |

①ジャンボマッシュルームとズッキーニを8mmくらいに拍子木切りにしておく。

②豚肉は①と同じ位に切り分け、酒を少々ふっておく。

③フライパンに、ごま油をひき、まず豚肉を広げて中火で焼く。焼き色が付いたら取り出しておく。

④空になったフライパンで①の材料を強火で焼く。

⑤焼き色が付いたら、豚肉を戻して、合わせ調味料を入れる。

⑥フライパンをゆすりながら、まんべんなく焼き上げる。



【ポイントメモ】

お好みで、セロリを加えるとグッと大人味になります。ラー油をかけてもおいしく召し上がれます。

ビューティー サロン

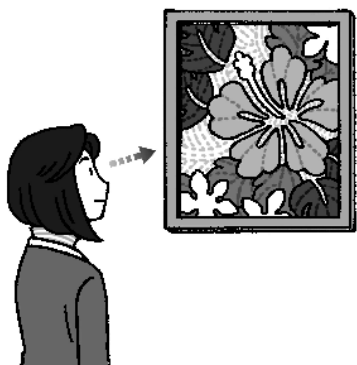


お風呂でできる美容法～入浴剤編～

お風呂の楽しみの一つが、入浴剤。今回は、身近な物で入浴剤として使えるものをご紹介します。《日本酒》お肌に良いとされている日本酒ですが、入浴剤にもなります。週に一度、コップ一杯の日本酒をお風呂に入れるだけです。血行促進効果や美白効果があると言われています。最近では、お風呂用の日本酒も売られているそうです。アルコールで肌がかぶれる方は避けましょう。《みかん》冬至にゆず風呂に入るのは有名ですが、同じミカン科の仲間であるみかんの皮も入浴剤になります。みかんはビタミンが豊富で、美肌効果や、血液の循環を良くする効果もあるので、冷え性の方にもおすすめです。



暮らし 空間術



アートワークを飾るコツ

アートワークと言うと何やら大層な感じがしますが、高価な絵画や彫刻に限らず、キルトやパッチワーク、ポスターや写真など幅広く含まれます。素敵なアートワークを手に入れたら、ぜひインテリアに映えるように飾りたいものです。

飾るコツは、視線の高さを意識すること。リビングに飾るならソファに座った時の、和室であれば正座した時の視線の高さに合わせます。家具や建具とのバランスも考えながら位置を決めましょう。廊下やエントランスなど立った状態で観賞する場所なら、人の身長よりも少し上に配置するのがポイント。よりアートワークを際立たせるために使いたいのが、スポットライト。周りの照明を暗めに設定すると上手く演出できます。

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。

いよいよ12月に入り、今年も残り1ヶ月を切りました。朝晩の冷え込みがきつくなってきましたが、皆さん如何お過ごしでしょうか？

体調管理には、十分注意してくださいね。

今年を振り返ると、人生初の出来事をたくさん経験した年でした。いくつになっても、日々勉強ですね。

感謝の気持ちを忘れず、何事にも精一杯させていただきます！

日頃の御礼と歳末のご挨拶代わりに、カレンダーをお送りさせていただきます。

気に入って頂けるかどうか分かりませんが、お使い下されば幸甚です。

来年も変わらぬ御愛顧の程よろしくお願い申し上げます。

- 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>
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp

