

(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

2022年10月号

〒630-8036 奈良市五条畑1丁目3番13号 電話 0800-111-0753

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

## 調理系Youtuberが食卓を染める

私たちの生活の中で、YouTubeをはじめとする動画配信サイトでは、「見て遊ぶ」から「見て学ぶ」への進化を遂げつつあり、その先駆けとなっているのが、これからご紹介する調理系Youtuberの存在です。

【調理系Youtuberとは】

その名のとおり「動画で料理をしている光景」を配信したり、動画で料理のレシピを紹介したりすることを主に行っているYoutuberのことを総称する言葉です。現役料理人や料理研究家はもちろんですが、OLや会社員など、いわゆる素人が得意のレシピを披露する動画もあり、多くの視聴者を獲得している場合があります。

中には、Youtuberとして名を挙げて、本当に料理研

究家になってしまった人もいるくらいで、料理好きには絶好のチャンスとなります。

【Youtuber「リュウジ」】

チャンネル名「料理研究家リュウジのバズレシピ」で有名になったリュウジさんは、調理系Youtuberの先駆けともいえる人です。リュウジさんの動画サイトはチャンネル登録者数は104万人、動画1本あたりの再生数は10万を超えるのは当たり前という、まさにどんなテレビ番組よりも多く視聴されているキラコンテンツです。

リュウジさんの動画が評価されているのは、家庭料理として再現できるレベルになっているところだと思います。「自分で作ってみようか」と考えるよう、レシピ紹介はテロップなども使いながら、手順や食材の分量などをわ

かりやすく紹介しています。

【日本人の健康を支える?】

朝ご飯を食べない、野菜が不足している、塩分が多すぎるなど、これらはすべて「日本が抱える食事の問題」です。これらを解消するには、調理系Youtuberの活躍が大いに期待されます。

実際、自治体などとタイアップし「野菜を上手に食べられるレシピ」などを公開している調理系Youtuberも登場しており、このままいけば調理系Youtuberが日本人の食事の問題を解決してくれるかも…と考えるのは、期待しすぎでしょうか。



# 健康そうだん室

## 記憶障害

### 脳の疾病以外にストレスなどが原因になることも

覚えていないはず

の記憶を何らかの原因で失ってしまふことを言います。

一般的に、脳疾病などで記憶をつかさどる部分の機能が失われてしまふ

のが原因ですが、中には精神的なブレッシングやショックを受けることで、記憶が失われる外因性の記憶障害も存在します。

#### ●記憶障害とは

本来覚えていることを忘れる、あるいは新しいことを覚えることが困難になるなど、記憶に障害をきたすことを言います。どの部分の、どんな記憶が無くなるかは人次第ですが、例

えば自分のいい思い出が消えてしまふ場合もあれば、特定の時期や時代のことが抜け落ちてしまふような記憶障害も存在します。ある日いきなり生じる場合もありますが、いわゆる「記憶喪失」は、記憶障害の最も重いケースと考えていいでしょう。

#### ●記憶障害発症のメカニズム

アルツハイマー症に代表される認知症、事故や病気などによる脳機能のダメージが原因となることが多いですが、強いストレスや過労などの精神的なストレスが原因で症状が現れることもあります。

記憶障害に気づくタイミングとしては、今まで当たり前に覚えていたことや覚えていたことが、急に思い出せなくなってしまう時です。

●記憶障害を抱える人へのサポート

記憶障害が進んでくると、今まで覚えていたことを忘れてしまふようになり、家族はもちろん、本人も大きなショックを受けます。やはり、大切な記憶が抜け落ちるかもしれない不安感、誰かに迷惑をかけてしまうことへのストレスなど、本人の精神的な負荷はとても大きなものですので、周りの人たちには「専門の病院にかかる」など、本人がさまざまサポートを受けながら生活できる環境を整えることをお勧めします。



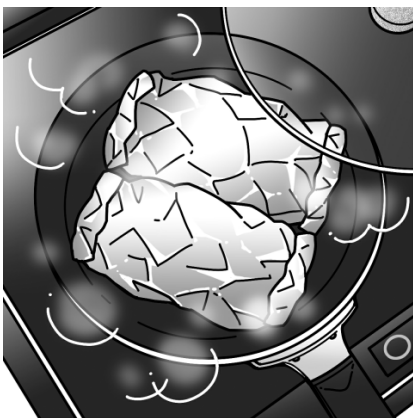
## アルミホイルで時短料理

料理するのがおっくうになってしまい、さらには洗い物もしたくない時ってありませんか。そんな時には、準備も片付けも簡単なアルミホイルを使った料理がお勧めです。料理の基本は、食材がしっとり仕上がる「ホイル焼き」です。

まず火がしっかり通る食材と調味料の組み合わせを考えましょう。よく知られているのは鮭とバター、それにキャベツ等の野菜をそのままアルミホイルで包んだホイル焼きです。鮭だけでなく、鶏肉とマヨネーズ、牡蠣と味噌、豚肉とキムチなど、蒸し焼きにすることで味わいが増す組み合わせの食材はたくさんあります。

玉ねぎやもやし、ネギなど熱を加えることで味わいが増す野菜を組み合わせに使えば、ますますおいしく仕上がります。

## 家事の知恵



# がんたん レシピ

## 豆苗とキノコのガーリック炒め



### 材料



【4人分】

豆苗（根を落とす）…1パック [A] 胡麻油 … 大さじ1  
 椎茸（スライス）…小1/2パック にんにく（みじん切り）…少々  
 シメジ …… 小1/2パック 生姜（みじん切り）…少々  
 ちりめんじゃこ…大さじ2 白ネギ（みじん切り）…少々  
 塩 …… …… …… 少々 \* \* \* \* \*  
 粗挽胡椒 …… …… …… 少々 \* \* \* \* \*

「豆苗を食卓に取り入れたい」「おかずを一品増やしたい」それならシンプルで簡単な炒め物を作ってみませんか。

使うのは、健康に良い野菜の定番でもある豆苗。たんぱく質や炭水化物、ビタミンCなども豊富に含まれています。

野菜が不作の時期でも安定して手に入れることができる食材です。

とても経済的でヘルシーなのも嬉しいですね。

- ①豆苗は根を切り落としてから流水で洗っておく。椎茸は汚れをふき取り、石づきを切ってからスライスしておく。シメジは根元を切り落とし、手で食べやすい大きさにほぐしておく。
- ②ニンニクは皮をむいてから縦に切り、芯を取り除き、みじん切りにしておく。生姜は皮をスプーンなどでこそげ取り、みじん切りにしておく。白ネギは根元を切り落とし手みじん切りにする。
- ③フライパンに[A]の胡麻油、ニンニク、生姜、白ネギを加えて香りが出るまで中火にかける。ニンニクと生姜は焦げやすいので火加減に注意すること。
- ④フライパンにちりめんじゃこを加え、かりっとなるまで炒める。
- ⑤次に豆苗、椎茸、シメジを加え入れ、塩を全体にふって炒める。
- ⑥小さめの器に少量の水を入れ、分量外の水を少しだけまわしかける。火を強火にし、水分を飛ばしながら、さらに炒める。
- ⑦器に盛り付け、粗挽き胡椒をふったら完成。

【ポイントメモ】豆苗を有効活用して家計も大助かりです。



## ビューティ サロン

迎香（げいこう）：小鼻の両脇にある  
少し凹んだくぼみ



あいうえお体操：口を大きく開けて  
顔全体を動かすように

## 若見え！ほうれい線撃退ケア

お肌のたるみにより、目立ってしまうほうれい線。主な原因は、加齢と紫外線です。ハリ・弾力の元となるコラーゲンやエラスチンが減少したり、表情筋の衰えにより、皮膚や脂肪を支えきれなくなり、たるみを引き起こしたりしてしまいます。顔は一日中外気にさらされ、紫外線や空調による乾燥など、様々なダメージを受けやすい部分です。まずはお肌を守るバリア機能を整え、ダメージを最小限に抑えましょう。そして表情筋を鍛えるために、「あいうえお」の口の形で顔の筋肉を大きく動かすだけでも効果的です。

また、小鼻の両脇にある迎香というツボを親指で持ち上げるように刺激すると、老廃物が排出されやすくなります。



## 暮らし の雑学



### キッチンペーパーで汚れ落とし

キッチンペーパーの中でも、不織布タイプのキッチンペーパーは、1枚で何か所も掃除して破れるまで使えます。例えば、きれいに仕上げたい「窓掃除」の場合、キッチンペーパーを仕上げの拭き掃除に使います。この時、ふきんを使うと毛や拭いた後のラインが残ってしまいますが、キッチンペーパーならきれいに拭き取れます。

窓だけでなく、泥やホコリがたまりやすいサッシや鍵の掃除にも使うと、キッチンペーパーならそのまま捨ててしまえばいいので、後片付けにも困りません。そしてキッチンでは、洗った食器を拭いた後もそのまま捨てるのではなく、水で濡らしてテーブルやキッチンまわりを拭き、コンロ周りなど油汚れが酷い場所も雑巾代わりにして使えば、道具を汚すことなくきれいに掃除ができちゃいますね。

① 水気取り



② 軽い汚れを拭く作業



③ 油汚れなど重度の掃除



## 社長のつぶやき

～定期メンテナンスのご案内～

工事後、不具合または気になる箇所はございませんか？

不具合箇所や気になる事、相談したい事がございましたら、気軽にご連絡下さい。

屋根・外壁・床下無料診断実施中ですので、是非ご活用下さい。

フリーコール 0800-111-0753 までご連絡ください。



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。

朝晩だいぶ涼しくなって来ましたので、体調管理には十分注意して下さいね。

今月は次男が中学最後、三男が小学校最後の運動会があります。三男は応援団になったとの事で見に行くの楽しみです！長女も運動会に向けて毎日がんばって練習しているようで改めて学校行事は子供達の成長の為にも大切ですね。

- 発行：株式会社なごみ建築工房
- 担当：小林 哲也
- 住所：〒630-8036  
奈良市五条畑1丁目3番13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](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)



なごみ建築工房