

(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

2023年11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

これからの「秋の味覚」とは？

秋のご馳走と言えば「サンマ」「栗」「柿」「さつまいも」等、これらの「秋の味覚」に、変化が起きつつあることを、皆様はお気づきでしょうか。

【サンマが不漁？】

全国さんま棒受網漁業協同組合の調査によると、全国のサンマの漁獲量は、去年まで4年連続で過去最低を更新する深刻な状況に陥っています。農林水産省の外郭団体である、水産研究・教育機構の調査によると、日本におけるサンマの漁獲量の減少は、2010年に突然起きた「分布の沖合化」が契機であったと考えられています。

サンマは、北からの親潮に乗って、秋ごろに日本沿岸に回遊してきていました。しかし、温暖化などによって、三陸沖まで来ていた親潮の流れが変化した結果、サンマの生息域であった

三陸沖の海水温が上昇し、サンマは日本沿岸に近づかず、東へ移動してしまいます。

移動先の沖合にはサンマの餌となるプランクトンが少ないため成長が遅れ、サンマの量が減少し、日本近海での記録的な不漁につながったと定義しています。

【サンマの代わり？】

ここ数年漁獲量が増加しているのは出世魚として有名な「ブリ」、日本近海を回遊する性質があり、漁獲量が多い長崎県や島根県のほか、冬の「寒ブリ」で有名な富山県などが産地で知られていました。比較的海水温の高い地域で生息していることから、北海道では水揚げが少なく、あまりなじみのない魚でした。

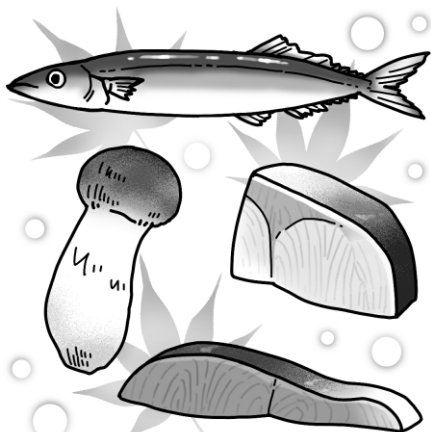
しかし、北海道におけるブリの漁獲量は、深刻な不漁に陥っているサンマやスルメイカを上

回るまでになっています。

【国産のマツタケは？】

「マツタケ」も収穫量の激減が続いています。多湿化と夏の高温化が進んだことで、マツタケの生育に適した湿度に達しないこともあり、国内産マツタケが全く生えなくなってしまうた山も多数あります。

とはいえ、気候の変化とともに新たな特産物の開発や収穫ができるようになっていくのも事実です。実際、サンマ漁でも日本でも本格的に行われるようになったのは江戸時代後期です。そのころから急にサンマの漁獲量が増えたのが原因なのですが、地球の環境変化の影響を受けたのかもしれない。



健康そうだん室

大腸がん

バランスの良い食事を心がけましょう

大腸がんは、大腸（結腸・直腸）に発生するがんのこと

を指し、腺腫という良性のポリープががん化して発生する場合と、正常な粘膜ががん化する場

あとの種類があります。

●大腸がんの特徴

大腸がんは通常、腸の内壁の粘膜から始まり、ポリープと呼ばれる腫瘍が進行してがんに変化することが多いです。主な症状としては腹痛、便秘または下痢、便中の血液、体重減少などが含まれます。がんが発生すると、次第に大腸の壁を通過して体内に侵入し、大腸の壁の外か

ら腹腔内に広がっていき、さらには大腸の壁の中の血管やリンパ腺からがん細胞が全身に広がっていくことも懸念されます。

●大腸がんの症状

初期の段階では自覚症状がほとんどないため、定期的に検診を行わなければ見逃してしまいます。

進行すると自覚症状が出てきますが、血便、下血などの場合、痔と勘違いしてしまう事もあるため、血液の性質や色、出血する頻度を確認して速やかに病院を受診する必要があります。

便の異常が見られるのも大腸がんの特徴です。便が細くなったり、頻度が増えたりすると、大腸の働きがおかしくなっている前兆でもあるので、自覚症状として覚えておいてください。

●大腸がんの治療

早期に見見された場合、大腸がんは比較的治療可能です。スクリーニングテスト（大腸内視鏡検査やフィットネステストなど）を受けることで、がんの早期発見が可能になります。治療成功の可能性が高まります。治療法には手術、放射線療法、化学療法などが含まれ、患者の状態やがんの進行度に応じて選択されます。大腸がんについて心配な場合は、医師と相談し、スクリーニングや適切なケアを受けることが重要です。



家庭で干物づくり

家事の知恵

「カレイの一夜干し」など、魚の干物のおいしさは誰もがご存じとは思いますが、そんな干物をご家庭でも簡単につくることができます。まず必要なのは、専用の干し網です。専用の干し網には、もともと虫や鳥よけがついているので、購入されることをお勧めします。干物にしている最中、魚は乾燥すると身が反ってくるので、何か重しで押さえておくといいですね。BBQに使う金網など、風通しが良く、適度な重さのある物でも十分です。

塩の漬け汁に30分程度漬け、干すだけで朝食のお供に最適な干物が完成します。片面がしっかり乾いたら裏返して、逆の面もさらに干すのがポイントです。みりんなどを塗るときには、刷毛（ハケ）を使うと塗りやすいので購入されることをお勧めします。



がんたん レシピ！ 具材たっぷりのかす汁



材料



【4人分】

豚バラ肉 …… 100g コンニャク …… 1/2枚
 だし汁 …… 800cc 里芋（冷凍） …… 8個
 ネギ …… 2本 [B] 酒 …… 1/2カップ
 [A] 大根 …… 1/6本 酒粕 …… 70～100g
 ニンジン …… 1/4本 味噌（甘口） …… 大さじ3～4
 油揚げ・さつま揚げ …… 1枚 薄口醤油 …… 小さじ2強

肌寒さを一層感じるようになる11月。

そんな時こそ、ポカポカとあたためてくれる料理が恋しいですね。

今回ご紹介するのは具材たっぷりのかす汁。かす汁とは、酒粕を加えて煮込んだ日本の汁物料理。色んな具材が入っているので、栄養バランスもバッチリです。鍋にたっぷりとおけば、夕食時はもちろん、朝ご飯にもピッタリです。

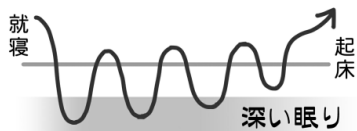
①大根は皮をむいて3cmほどの短冊切りにする。ニンジンは皮をむき、同様に3cmほどの短冊切りにする。油揚げは湯を沸かして油抜きをし、短冊切りにする。さつま揚げも短冊切りにする。コンニャクはアクを抜いて食べよく切る。大根とニンジンの大きさに合わせてもよい。青ネギは小口切りにする。②だし汁を鍋に入れ、[A]の大根、ニンジン、油揚げ、さつま揚げ、油揚げ、さつま揚げ、里芋を加えて煮る。里芋は冷凍のものを使うと調理がはかどる。③具材がやわらかくなったら、豚バラ肉を加えてさらに煮る。アクを取り除く。④鍋に[B]の味噌（甘口）、酒粕を溶き入れ、酒と薄口醤油を加え、火にかけてアルコール分を飛ばす。味噌はご家庭にある好みのものをお加えるとよい。味を見て足りなければ塩で調味する。⑤かす汁を器に盛り付けたら、青ネギをちらす。好みで七味唐辛子をお加えても。

【ポイントメモ】

大根やニンジンはレンジにかけて時短調理でもいいでしょう。



ビューティー サロン



美肌に睡眠は重要

美肌と睡眠の関係は非常に密接であり、良質な睡眠は、肌の健康と美しさに影響を与えます。睡眠中、体は細胞の修復と再生を行います。特に深い睡眠段階で、肌細胞が再生され、ダメージが修復されます。このプロセスが十分に行われないと、肌のトーンや弾力性に影響を及ぼす可能性があります。また、コラーゲンの産生が活発化します。コラーゲンは肌の弾力性とハリを保つために重要であり、十分な睡眠を得ることで肌が若々しさを保つのに役立ちます。

他にも、睡眠中は体の血液循環が改善され、栄養素や酸素が肌に適切に供給されます。このように十分な質の良い睡眠を確保することは、美肌を維持するために重要です。良質な睡眠を優先し、健康な生活習慣をサポートすることが美肌を維持する秘訣です。



暮らし の雑学



予洗のひと手間が大切

食器についた油汚れを効果的に洗浄するための方法は以下の通りです。まず予洗をしましょう。これは食べ物の残り物や大部分の油を温水で流すか、ペーパータオル等でふき取ります。これにより、洗剤がより効果的にはたります。そして、食器洗剤を選ぶ際に、脂肪や油汚れを効果的に取り除くものを選びます。洗剤の量が多くても洗浄力に大差はないため、無駄を省き、使用量を守るようにしましょう。

洗剤の種類によっては強力な成分が入っているため、手荒れ対策として手袋を使用することも大切です。洗剤と汚れを十分に洗い流すために、温水を使うことをお勧めします。洗浄後の湿った食器は新たな汚れや雑菌を付着させてしまう可能性があるため、食器をしっかりと乾燥させることも重要です。日常の家事で普通に行っていることとは思いますが、予洗の手間一つで油汚れの落ち方が全く違います。

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。

皆様如何お過ごしでしょうか？朝晩だいぶ寒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。先日長女の幼稚園最後の運動会行って来ました。立派に走って踊る姿に感動しました。子供の成長は本当に早いですね～大きくなるにつれてお口も達者になってきており、つくづくお兄ちゃん達3人との違いを実感しております笑さて、なごみ建築工房では現在ホームページやインターネットの情報を再度整理及びアップデートしております。その中でグーグルの口コミ投稿というものがあります。そこで皆様にご協力頂ければ大変ありがたいのですが、別紙をご参照くださり口コミ投稿していただくと幸いです。今後ともなごみ建築工房をよろしく願いいたします。



- 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

