

(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

2018年6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](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)

## 梅干し効果

### 梅干の種類

梅干しが一般的に広まったのは、江戸時代からですが、弥生時代には薬として使われ、鎌倉時代には縁起ものとして重宝されてきました。今でもスーパーには、かつお梅、蜂蜜梅、しそ梅などたくさん種類があります。最近作られている梅干しは、減塩のものも多く、調味液に漬けた調味梅として売られているものが多いです。昔からの伝統的製法で作られている梅干しは、梅を塩漬けた後に3日程天日干しにします。これを土用干しといい、そうして出来た梅を白干しといいます。そして、そのあと本漬けて梅干しになるわけですが、最近の梅干しは、この干す作業をしていないものが多く、本来であれば梅漬けになります。

### 梅の効能

なお、今はJAS法で、伝統的製法で作られたものを梅干し、それ以外を調味梅干しと表記するように義務付けされています。

梅干しを食べると唾液が出てきますが、それはクエン酸などの酸味成分によるものです。クエン酸は運動後の肉体的疲労の軽減には効果があるとされています。それは運動やストレスによって供給低下が起こったATP(身体のエネルギー)のようなものの産出を増加させるからです。

他にも、クエン酸にとカルシウムが結びつくことで、吸収がよくなるので、骨粗鬆症の予防にもなります。しかも、唾液中には消化酵素が含まれており、食べ物のスムーズな消化に役立つくれます。

最近では、ダイエット効果も期待されており、ふだん食べる食品の中でも、ほとんど梅干しにしか含まれていないバニリンという成分ですが、1日に2〜3個で効果があるということが研究で明らかになってきました。バニリンは小腸で吸収され、脂肪細胞を刺激します。その結果、脂肪燃焼を促すことができるのですが、梅干しの塩分が気になりますね。そんなときは、梅干しをレンジで1分加熱するだけで、バニリンの量が、20%アップします。しかも、その後冷やしても成分は変わりません。



# 健康そうだん室

## 心臓弁膜症

### 自分の症状を把握しようまくつきあおう

弁置換手術を受ける必要がありません。

#### ●僧帽弁閉鎖不全症

僧帽弁の閉まりが悪くなり、血液が心臓内で一部逆流している状態です。詳細は不明ですが、軽度なものを含めると国民の数%に見られます。症状が進行するにつれて不安発作、胸の痛み、動悸を感じるようになります。

心臓弁膜症とは

何らかの原因により心臓の弁が正常に機能していない状態をいいます。

#### ●大動脈弁閉鎖不全症

大動脈弁の閉まりが悪くなり、血液が心臓内で一部逆流している状態です。先天性の原因もありますが、急性リウマチ熱にかかると、大動脈閉鎖不全症の成因となる場合があります。

#### ●大動脈弁狭窄症

大動脈の弁が狭くなり、血液が流れにくくなっている状態です。自覚症状に乏しく、弁の狭窄がかなり進行するまで無症状です。狭窄が進行すると胸の痛み、失神、心不全兆候が表れるようになります。

大動脈の弁が狭くなり、血液が流れにくくなっている状態です。自覚症状に乏しく、弁の狭窄がかなり進行するまで無症状です。狭窄が進行すると胸の痛み、失神、心不全兆候が表れるようになります。

心臓の負担を減らすような内科治療で症状の発症を遅らせますが、一旦症状が発症すれば死亡率が高いため大動脈

心臓の負担を減らすような内科治療で症状の発症を遅らせますが、一旦症状が発症すれば死亡率が高いため大動脈

減らすための内科的治療を行いながら、血液の逆流を常に監視するために定期的な心臓エコー検査が必要です。

症状が進行し逆流が高度になっていくにつれて、疲れやすい、呼吸困難などの症状が発症します。心臓の負担を

内は無症状ですが、心臓には負担がかかっている状態です。症状が進行し逆流が高度

あり、血液が心臓内で一部逆流している状態です。先天性の原因もありますが、急性リウマチ熱にかかると、大動脈閉鎖不全症の成因となる場合があります。

り、血液が心臓内で一部逆流している状態です。詳細は不明ですが、軽度なものを含めると国民の数%に見られます。症状が進行するにつれて不安発作、胸の痛み、動悸を感じるようになります。



僧帽弁の閉まりが悪くなり、血液が心臓内で一部逆流している状態です。詳細は不明ですが、軽度なものを含めると国民の数%に見られます。症状が進行するにつれて不安発作、胸の痛み、動悸を感じるようになります。

軽度の閉鎖不全症であれば経過観察されますが、中等度から高度の閉鎖不全症をもつ人の場合は僧房弁形成術または弁置換手術が行われます。

その他僧房弁狭窄症もありますが、近年は減少の一途をたどっています。

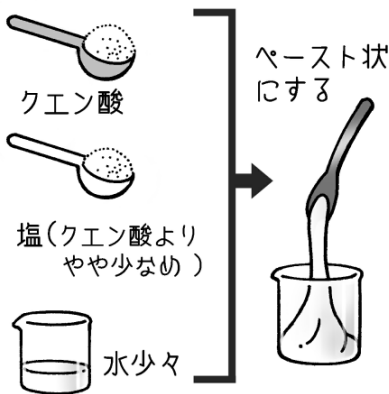
軽度の閉鎖不全症であれば経過観察されますが、中等度から高度の閉鎖不全症をもつ人の場合は僧房弁形成術または弁置換手術が行われます。

## 家事の知恵

### クエン酸で、便利な手作り洗剤

キッチンのシンクなどのステンレスが油や水垢で曇ってすっきりしない。強力な洗剤を自分で作りましょう。

カップに、クエン酸とほぼ同じ量（やや少なめ）の塩を入れます。水を少々入れて、混ぜ合わせペースト状にします。ペーストの粘度はお好みで調整して下さい。やや粘度の強い方が使いやすくなります。雑巾に塗って、そのままキッチンのステンレス部分のお掃除に使います。使用の際には、ゴム手袋を使用して下さい。クエン酸は水垢取りに効果があり、塩はステンレスに優しい研磨剤です。しつこい汚れは、ペーストを厚めに塗って5分ほど放置しましょう。塩分が強いのでステンレスのサビ防止のため、放置後は、しっかり水洗いして下さい。



# がんたん レシピ

## 冬瓜の煮物、海老のあんかけ



### 材料



【4人分】

- ・冬瓜（5cm角）・・・8切れ
- ・オクラ・・・2本
- 【煮汁】
- ・だし汁・・・400ml
- ・酒・・・大さじ1
- ・みりん・・・大さじ2
- ・味醂・・・大さじ1
- ・うす口醤油・・・大さじ1.5
- ・うす口醤油・・・大さじ1
- 【海老あん】
- ・海老・・・6尾
- 【薬味】
- ・生姜（すりおろし）・・・適量

冬瓜（とうがん）と書くのに夏が旬のこの野菜。硬い皮で覆われているため、丸のままなら冬まで貯蔵できることから冬の瓜と書きます。

ほとんどが水分でできているため栄養価は高くないのですが、低カロリーでカリウムが豊富なので、ダイエットやむくみ解消には最適です。

あっさりした味なので出汁を聞かせた上品な海老あんがぴったりです。

①冬瓜の皮を厚めにむき、ワタを取り、4～5cm 四方の角切りにする。

②かぶるくらいのお湯で10分間程度ゆでる。下茹でしたら、水切りしておく。

③鍋にだし汁と下茹でした冬瓜を並べ、竹串がすっと通るまで火を通す。味醂と砂糖を加えて5分ほど煮る。醤油を加えてさらに5分ほど煮る。

④えびは皮と背ワタを取り、分量外の塩・片栗粉・酒少々で洗い3～4等分に小さく切る。オクラは小口切りにする。

⑤だし汁、酒、味醂、醤油を合わせ、ひと煮立ちさせる。えび、オクラを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

⑥冬瓜を器に盛り、海老あんをかけ、おろし生姜を添えて出来上がり。

【ポイントメモ】冬瓜の水っぽさをなくすため、必ず下茹でしましょう。味の染み込みかたも違います。



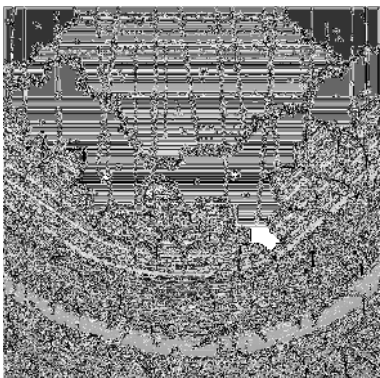
### 肌の悩み別 効果のある食べ物 しみ・くすみ編

普段から気になるシミやくすみ。今回は、そんなシミやくすみ、黒ずみに効果的な食べ物をご紹介します。《ブロッコリー》ビタミンCがたくさん含まれています。ブロッコリーの仲間のカリフラワーも同様です。ビタミンCの抗酸化作用がシミやくすみを防ぎ、改善してくれます。ビタミンCは日光に弱い特性がありますので、夜に食べるようにしましょう。《アーモンド》ビタミンCと同じく抗酸化作用があるビタミンEが含まれています。ビタミンEには抗酸化作用の他に、血流を良くし、くすみを改善する効果もあるので、肌のターンオーバーが期待できます。血流の改善作用は、貧血などにも効果的です。





## 暮らし 空間術



## 梅雨時期のガーデニング

梅雨はジメジメして過ごしにくい日が続きますが、植物にとっても過酷な期間になります。実は、植物の病虫害が最も発生しやすくなるのが梅雨。病気をもたらす菌や虫は、乾燥よりも湿気がある状態の方が活動的になるからです。梅雨に入る前の準備として、除草や剪定は欠かせません。葉や枝が繁り過ぎていると風通しが悪くなるので、枝を切って整理します。植物同士が込み入っているようなら、株ごと間引きしましょう。マルチングを利用して、雑草を生えにくくするのも良いでしょう。マルチングは泥はね対策にもなります。鉢植えやコンテナなど動かせるものは、軒下に避難させましょう。病虫害に対しては早期の発見・対処が有効です。梅雨時期は普段よりもこまめに、植物の様子をチェックするようにしましょう。

## 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。

今年は、例年より梅雨入りが早いとの事で  
天気が悪い日が多いですね。

長女の御祝い事も一段落したので、奥さんと長女はお留守番  
してもらって、そろそろ釣りを再開したいと思います。

今年は、家に居る事が多かったなので、いつも以上にビール腹  
になっているので、筋トレしたいと思います！

まずは、毎日腹筋 50 回ですね笑

- 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 1 3 番 1 号

- フリーコール：0800-111-0753
- T E L：0742-31-6780
- F A X：0742-31-1269
- U R L：[http:// www. nagomikenchikukoubou. jp](http://www.nagomikenchikukoubou.jp)
- e-mail：[info@nagomikenchikukoubou.jp](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)



なごみ建築工房