

(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

2015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

ゴーヤの簡単な育て方と美容効果

ゴーヤは植物を育てるのが初めてという方にもお勧めの野菜です。食べて良し、日差しを遮る役割にして良し。今年はゴーヤ作りに挑戦してみませんか？庭がなくてもベランダで栽培できます。夏に向け、緑のカーテンを作ってみましょう。

ゴーヤの育て方

●買ってくるもの

- ・ ゴーヤの苗または種。苗から育てたほうが簡単で失敗は少ないです。色々な種類がありますが、カーテンを作ることに収穫する楽しみの両方を味わいたいのなら、あはしゴーヤを。収穫目的でしたら、節成ゴーヤがお勧めです。
- ・ 肥料。土に混ぜるタイプがお勧めです。たっぷり肥料を土に混ぜましょう。
- ・ 土は、普通の培養土で。

・ 植木鉢とネットは、100円ショップで購入可能。鉢が小さいと土が少なく栄養分と水分が少なくなり成長しませんので、横幅は60センチ以上の横長のプランターを選びと良いと思います。

●苗の植え方と育て方

ゴーヤの苗はプランターの大きさにもよりますが、2〜3つ位を植えます。カーテンにする場合、窓の上に釘を打ってネットを吊るし、苗を這わせます。

順調に育つと、2〜3か月後には十分に成長して、緑のカーテンが出来上がります。水をあげるたびに土と肥料が流れ出ていくので、追肥をしていくと元気に育ちます。葉っぱがたくさんでてきたら、新芽を摘んでいくと、縦に伸びずに横に伸びて、ゴー

ヤをたくさん収穫できます。

ゴーヤの美容効果

ゴーヤには、ビタミンC、ビタミンB1、B2、葉酸、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維が豊富に含まれています。ビタミンCは、レモンの4倍、トマトの6倍もあり、野菜では珍しく加熱してもビタミンCが破壊されません。苦味成分となる、「チャランチン」と「コロコリン酸」は、血糖値を正常化に導きます。「レノレン酸」は、脂肪の吸収や蓄積を抑制します。

美肌やダイエット効果もあるゴーヤを普段の食事には是非取り入れてみてください。



健康そうだん室

変形性 膝関節症

膝への負担が 一番の原因

健康な膝関節は軟骨で覆われていて、ヒアルロン酸を含んだ潤滑液でスムーズに膝関節が動くようになっています。加齢とこれに伴う筋力低下や肥満がこの軟骨をすの減らしていき、潤滑油も減少していきます。症状が進むと、膝の関節が変形し、炎症を起こして痛みが生じてきます。この病状を一般的に変形性膝関節症と言います。階段の上り下りやしゃがむ、正座をするといった動作がしづらくなったり、強い痛みに見舞われたりします。

●西洋医学での治療法

3種類の治療法があり、保存的治療と関節注射と手術です。保存的治療ではリハビリで運動をする、膝のサポーターなどの装具をつける、湿布を貼る、塗り薬を塗る、または痛み止めの内服薬を用います。関節注射は膝の関節に関節液が溜まっている場合に注射器で抜き取ることを言います。またヒアルロン酸の注射を打つ方法もあります。手術では、炎症を起こした関節の中の膜を切除するか、骨を切るなどして関節のバランスをとる治療をします。

●東洋医学での治療法

針治療と漢方治療があります。針治療では、膝の痛みを軽減して脚全体の血液やリン

パ液の流れをよくすることを目的とし、症状に合わせて運動針やお灸を用います。漢方薬では、それぞれの病状によって漢方を選んでいきます。

●日常生活での予防法

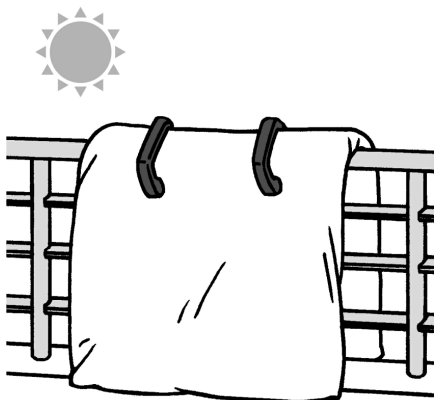
筋力をアップすることが症状の改善と予防につながります。ストレッチや平らな道をウォーキングすることも良いです。他にも、膝を90度曲げる正座も膝にはよくないもので、長時間の正座はさけましょう。体重が増えることも膝への負担になるので、野菜の多い食事と適度な運動を心がけた生活がいいでしょう。



家事の知恵

正しい布団の干し方

布団を干す時間帯は、実は季節によって違います。夏は午前中に1～2時間、冬は午後二時頃まで干しましょう。日光に当てすぎると綿を痛めてしまう恐れがあります。綿敷布団は、体が触れる面を陽に当てるようにします。できれば途中で裏返して両面干します。布団は叩いてはいけません。羽毛布団や羊毛布団は、ときどきでいいので風遠しの良い場所で陰干します。普段は窓を開けて風を入れてやれば十分湿気が取れます。殺菌のため、一か月に2回くらい天日干しします。干す時間は綿布団と一緒に干すのはやめましょう。布団を干せない場合は、布団をめくっておくだけでも湿気対策になります。専門業者に布団の丸洗いをしてもらうのもおすすめです。



がんたん レシピ 豆腐の焼売



材料



【4人分】

- | | |
|----------------|---------------|
| ・焼売の皮……………25枚 | ・卵……………1個 |
| ・木綿豆腐……………1/2丁 | ・生姜……………5g |
| ・豚挽肉……………50g | ・ニンニク……………1かけ |
| ・キャベツ……………2枚 | ・片栗粉……………大さじ3 |
| ・長ネギ……………1/4本 | ・味噌……………大さじ1 |
| ・干し椎茸……………1枚 | ・塩……………小さじ1/3 |
| ・干しエビ……………大さじ | ・醤油……………小さじ2 |
| ・お湯……………大さじ2 | ・ごま油……………小さじ1 |

中華点心の代表格の焼売。今回は豆腐を使ったヘルシーな焼売です。しかし干し椎茸や干しエビを使うことで、物足りなさを感じません。ダイエットに、主食が少ない時の副菜としても活躍するお料理です。せいろで蒸すことで香りも楽しめます。餃子に比べると包むのも簡単です。わいわいと親子やお友達と包んでも楽しいですね。

- ①豆腐はザルに空け1時間ほど水を切り、くずします。
- ②干し椎茸、干しエビは30分ほどお湯で戻します。
- ③キャベツはばらして茹で、水気をきります。
- ④長ネギ、キャベツ、ニンニク、生姜、干し椎茸、干しエビをみじん切りにします。
- ⑤豚挽き肉、①、④、卵、片栗粉、その他の調味料をボウルに合わせ、粘り気が出るまでよく混ぜます。
- ⑥親指と人差指で輪を作り皮を乗せ、具を乗せ、包んでいきます。
- ⑦せいろに並べ、強火で蒸します。
- ⑧お肉に火が通ったら出来上がりです。辛子醤油、ポン酢などでいただきます。



【ワンポイントメモ】

干し椎茸、干しエビの戻し汁も具材と一緒に混ぜると旨みが増します。その際片栗粉を大さじ1増やすと包みやすくなります。

ビューティー サロン



リコピンで身体の内側から紫外線対策

ゴールデンウィーク頃から夏にかけて紫外線が最も多くなる時期。紫外線は肌のシミやしわの原因になるので日焼け対策が必須ですが、日焼け止めなどでも完全に防ぐのは難しいものです。リコピンという赤い色素には、強い抗酸化作用やメラニンの生成を抑制する作用、紫外線によるコラーゲンの破壊を防ぐ効果が期待できます。手軽にリコピンを摂るにはトマトジュースがおすすめです。市販のトマトジュースには食塩を添加したものと無添加があるので、無添加を購入して自分で塩を加えることもできます。トマトは、ビタミンCや葉酸も含まれる健康的な飲み物なので普段から摂取したいですね。



マナーの壺



バーベキューの片付け

自然の中で楽しむバーベキューですから必ずゴミは持ち帰りましょう。バーベキューの後で片付けようとせず、事前に仕分けることがコツです。最初から燃えるゴミ用、燃えないゴミ用の2つ用意しておき、ゴミが発生するたび分別します。炭はほぼ炭素で、これは元素と呼ばれるものです。元素はもうこれ以上変化しない最終的な物体なので、自然が受け止めて分解する事ができないものです。プラスチックと同じで、捨てずにゴミとして持ち帰るか指定の場所に捨ててください。バーベキュー料理で使った食器や道具はペーパー類で汚れを落とし、家に持ち帰ってから洗いましょう。くれぐれも料理の残りを川に流したり、川で洗剤を使って洗ったりしないようにしてください。

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。

いよいよゴールデンウィーク突入ですが、皆さん、如何お過ごしでしょうか？朝晩と昼間の寒暖差が大きいですが体調崩されていないですか？

ここ最近、奈良市も観光産業に力を入れている様で他府県からたくさんの方が観光に来て下さるのは良い事なのですが、道がすごく渋滞しますね。

私は、普段あまり休みが取れない分、大型連休はしっかり家族孝行します。

どこに行っても混んでいるので、気長に余裕を持って楽しく過ごす様にします。

- 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

