



●暮らしの歳時記●
青春を胸いっぱいに入學す
 かんた とみこ
 神田 とみ子
 日本では4月が入學式の季節だが、夏冬学期制の欧米諸国では、入學は普通9月の行事。日本の小学一年生には桜の花がよく似合う。



発行
有限会社イースト
 青森県五所川原市大字稲実字開野69-1
 TEL:0173-34-9103 FAX:0173-35-0270
<http://myhome-east.com/>

我が家の基礎知識 「パッシブソーラーハウス」で省エネ

石油の高騰、CO₂排出による地球温暖化などを背景に、省エネルギーを追求するエコライフが注目を集めています。自然のエネルギーである太陽熱を、住まいづくりに上手に生かそうというのが「パッシブソーラーハウス」です。



●太陽熱を最大限に活用する
 まず、家を南向きに建てる必要があります。窓ガラスを大きく取り、断熱性を高めて家の中に太陽熱を効率よく保存できるようにします。太陽が高くなる夏には屋根の庇で、直射光が部屋に入らないようにし、太陽が低い冬は大きな窓から太陽熱が部屋の奥まで入るようにします。この屋根の断熱性も重要なポイントで、間に断熱材を入れた二重構造にして、屋根の熱が室内に伝わらないようにするのも効果的です。

●住まいを魔法瓶のように建てる
 床と壁の断熱性を高めた構造にすると、昼間の太陽熱を10時間以上保つことができます。つまり魔法瓶のようなイメージです。暖かい空気は上昇するので、冬季は天井近くにサーキュレーターを設置し暖かい空気を床の方へ循環させたり、送風機で床下に通したパイプに送り込む方法も効果的です。

ヒットの兆し。「糖質オフビール」

ビール党だけ糖分とウエストが気になる。かといって、発泡酒では飲みごたえに欠ける。そんなメタボ予備軍のお父さんたちの間で人気を呼んでいるビールがあります。それが「糖質オフビール」です。

◆発泡酒では物足りない人に朗報
 糖質オフの発泡酒も人気商品に成長していますが、発泡酒では何となく物足りないという人たちが少なくありません。そんな人たちの注目を集めているのが、今年2月に発売された「糖質オフビール」。糖質を50%オフにしながら、ビール本来のコクもあるのがセールスポイントで、健康志向のビールファンの評判も上々のようです。

◆糖質ゼロの発泡酒も4月から登場
 発泡酒も負けてはいません。この4月から、栄養表示基準で糖質をゼロにした新・発泡酒が発売されます。エンドウたんばくを使用し、発泡酒中に残存する糖質

を極限まで減らすことに成功したもので、発泡酒で初めて「糖質ゼロ」と「アルコール5%」を両立させたのが特長です。これまでの健康系発泡酒は、のど越しは爽やかだが物足りないという声に応えたとのこと。こんな競争は大歓迎です。



コーヒー飲んで健康増進、病気を予防!

コーヒーブレイクは欠かせないけど、コーヒーの飲みすぎは身体に悪いのでは?と思っている人が多いのではないだろうか。ところがコーヒーが健康に役立つ働きを持っていることが、医学的にも実証されています。

◎脳梗塞や心筋梗塞を予防
 加齢や生活習慣などにより動脈硬化が進むと、血管の壁が破れ血栓ができます。これが血液中を流れていき、血管に詰まったりして起きているのが、恐ろしい脳梗塞や心筋梗塞。コーヒーには、毛細血管を拡張し血液循環を良くし、さらにコーヒーに含まれるキサンチンには、こうした血栓の形成を抑える働きがあります。



◎肥満の予防にも効果的!
 コーヒーには、交感神経の働きを活性化し、脂肪の燃焼を助け、食欲を抑える効果があります。交感神経は、心臓の動きや呼吸などをコントロールする自律神経で、満腹中枢へ働きかけ満腹感を感じさせたり、脂肪分解や脂肪燃焼を促す指令を発信するなど、コーヒーはダイエットにも有効なことが実証されています。

コーヒー特有の芳香や苦味成分は、こうした働きを促進し、カフェインには脂肪燃焼を促進する効果があります。また、コーヒーを飲んでから運動すると脂肪の消費効率が高まり、ダイエット効果も向上します。

やさしい料理教室

ぷいぷいアサリの「深川丼」

【作り方】

- ① アサリを海水よりやや薄めの塩水で洗い水気を取る。
- ② ショウガをせん切りに、万能ネギを1~2センチの長さに切る。
- ③ 鍋にショウガ、Aを入れ火にかけ煮立ったらアサリを入れ、アサリがふくらんだらアサリを取り出す。
- ④ 煮汁が2/3くらいに煮詰め、アサリを戻し、万能ネギを加え煮る。丼に熱いご飯を盛り、アサリを汁ごとかけ、のりを散らす。

材料(4人分)

- アサリのむき身...400g <A>
- ショウガ...1かけ しょうゆ、酒...各大さじ3
- 万能ネギ...3~4本 みりん、砂糖...各大さじ2
- 焼き海苔...適量 みそ...小さじ1
- ご飯...適量