



●暮らしの歳時記●

古城へは手の届く距離十三夜

野田 ゆたか

旧暦の9月13日は「十三夜」。大豆や栗などを供え月見をしたことから、この十三夜の月のことを「豆名月」「栗名月」とも呼ぶ。



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 「フラット35」Sが利用しやすく!

住宅金融支援機構は、民間金融機関と提携した長期固定金利型住宅ローン「フラット35」を提供していますが、省エネルギー性能や耐震性能など一定レベルの基準を満たしている住宅については、より低い金利でローンを利用できます。それが「フラット



35」S(優良住宅取得支援制度)です。

●5年間、年0.3%の優遇金利

「フラット35」を申し込む人が、省エネルギー性や耐震性など「フラット35」Sの要件を満たす住宅を取得する場合は、当初5年間の借入金利について年0.3%の優遇を受けることができます。

この優遇制度を利用するには、「フラット35」と「フラット35」Sの両方の技術基準を満たしていることを証明する「適合証明書」を申込先金融機関に提出します。

●10月1日から技術基準も大幅緩和に

これまで「フラット35」Sの利用には、4つの基準「省エネルギー性、耐震性、バリアフリー性、耐久性・可変性」を満たす必要がありましたが、10月1からは大幅に緩和され、いずれか1つ以上を満たしていれば、利用対象となります。

食欲の秋!「食べ方でメタボを解消しよう」

運動は苦手、節食はもっと苦手というひとのために、誰でも簡単にできる「メタボ解消術」を紹介します。それは、肥満防止に効果的な食べ方です。

◎好きなおかずから食べる

好物から先に食べる。次に野菜を食べる。これがメタボ防止の食べ方の基本です。好きなものは満腹になってもつい食べてしまうので、最後に食べると過食になりやすいのです。

◎ゆっくり食べる

食べるときは、ゆっくり食べましょう。早食いは、脳の満腹中枢が追いつかないので食べ過ぎにつながります。

噛む間は箸を置くのもお奨め。こうすることで、ゆっくり噛むことになり、



結果的に噛む回数も増えて、満腹中枢もきちんと働くようになります。

ついかき込んでしまう丼物よりも、ゆっくり食べることになる定食を選ぶのもポイントです。

◎低GI値食品を食べよう

GI値は、食べた炭水化物がエネルギーに変換される速さを示す数値。この値が高い食品は、血糖値を上昇し、内臓脂肪を増やしやすくします。

主食でGI値の高いのは、食パン、精白米。低いのは、玄米やそばです。

活動する昼間には主食類を食べ、夜は思い切ってこれらの炭水化物の主食を抜いてしまうという食事法も、メタボ防止対策には有効です。

「はなっこりー」ってどんな野菜?

「あすっこ」、「はなっこりー」、「ハ克蘭」をご存知ですか?これらは、2つの野菜を掛け合わせて人為的に作った新しい野菜の名前です。バイオテクノロジーによる“新種の野菜”も誕生しています。

◆白菜+キャベツ=ハ克蘭

異なる野菜を交配させて作った代表的な新種野菜を挙げてみましょう。「あすっこ」はブロッコリー+ビタミン菜の掛け合わせ。「ポマト」はトマト+ジャガイモ。「はなっこりー」はブロッコリー+中国野菜のサイシン。

面白い名前の新野菜もあります。「オレタチ」はオレンジ+カラタチ。「トマッピーノ」はトマト+ナス。「千宝菜」はキャベツ+コマツナなどなど。

どれも、お互いの長所を併せ持つのが魅力です。それぞれの地域の名産品に育てようと、いま、各地で新しい野菜作りが繰り返されているのです。

◆お互いの長所を併せ持つ新野菜

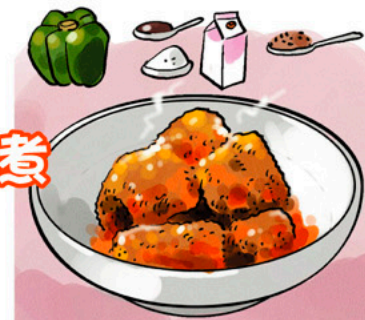
白菜とキャベツのように種の同じ野菜同士なら、味は良いけど病気に弱い野菜に病気に強い野菜を掛け合わせるなど、比較的簡単に新野菜を作れるといえます。どんな野菜が誕生するか楽しみです。



やさしい料理教室

セサミンパワーで健康!

かぼちゃのあいごま煮



【作り方】

- ① かぼちゃを一口大に切り鍋に入れ、ひたひたの水、醤油、砂糖、酒を加え、煮汁がほとんど無くなるまで煮る。
- ② 仕上げにすりごまを加え、さっと混ぜればできあがり。

材料(4人分)

- かぼちゃ……小1個
- 醤油……大さじ4
- 砂糖……大さじ4
- すりごま……大さじ8~10
- 酒……大さじ4