



# あすみ新聞

No.192 2022-12月号



株式会社 三協住宅

## 冬の節電 「寒い日の重ね着のコツ」

- 二枚目には
- 一枚目には
- 三枚目には
- 四枚目には
- 五枚目には

この冬も電力不足が懸念されており、大規模停電などが起きないよう積極的な節電が求められています。手軽に実践できる節電方法のひとつが「重ね着」です。寒さに負けない為にも効果的な「重ね着の方法」を知つて、冬を楽しみましょう。

寒いと、ついつい洋服をたくさん着込んでしまいがちです。実はただ重ねただけでは暖かさはキープできません。いかに自分の体温を逃がさないようにするかが冬の寒さを乗り越える重ね着のポイントです。

### 一枚目には



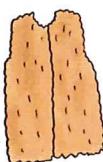
- 一番下に着る肌着のサイズや素材に大事なポイントとしては、
- 伸縮性があつて肌に密着すること
- 汗を吸つて湿気を逃がしてくれる
- 体温から出る熱を保温してくれるつまり、一番下に着るのは汗を吸つて保温してくれる素材が◎。
- ユニクロなどで売られている機能性インナーが最適ということです。



### 二枚目は

アウターを脱いだら見える三枚目は、自分の好きなデザインの服を選びたいですね。素材の選び方としては、

- ニット素材
- スウェット素材
- フリース素材



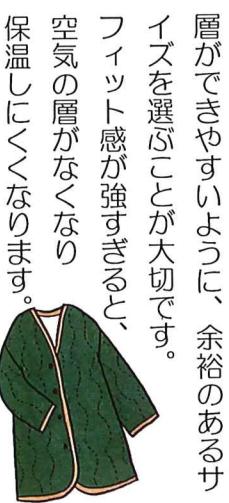
これらに共通しているのは空気をたくさん含むことができる点です。暖かい温度の空気を三枚目の下にキープすることが大事というわけです。

### アウター

- アウター選びで大事なことは、
- 裏地が付いているもの
- 一・三枚目でキープした暖かさを逃がさないためには織の密度がポイントです。更に、防水加工や撥水加工があるものであればなおGOOD。また、空気の

電力不足の現代、重ね着はお金を使わない節電対策となります。例えば

- カーディガンで2.2℃アップ
- ひざかけで2.5℃アップ
- 重ね着の参考にしてくださいね。



### 首3つを冷やさない

この首3つというのは「首」「手首」「足首」のことです。他の身体の部位に比べて皮膚が薄いので冷えが感じやすいのです。「この3つを冷やさない」とが秘訣とも言えます。



層ができやすいように、余裕のあるサイズを選ぶことが大切です。フィット感が強すぎると、空気の層がなくなります。

# 知ったかぶり健康情報 「濃縮還元」ってなに？ストレートとは違うの？

## ●濃縮還元とは？

「濃縮還元」とは、原料となる野菜や果物などからジュースを絞り、それを濃縮したものに水分を再び加えて元の濃度へ戻すことを指します。一般的に5~6倍程度にまで濃縮させてペースト状にし、そのまま冷凍保存しておくこともできます。

濃縮するのにはさまざまな方法がありますが、一般的なのが「真空蒸発濃縮法」もしくは「真空濃縮法」と呼ばれるものです。真空状態にした機械の中でジュースを加熱し、しっかりと水分を飛ばす方法です。国産ワインの中には、海外から輸入された濃縮果汁を原料としているものも多く見られます。



## ●濃縮還元のメリットとデメリット

### 〈メリット〉

濃縮還元のメリットとしてまず注目したいのが保存がきく点です。ジュースの状態では長期間保存はできませんが、水分を飛ばして濃縮することで微生物などの繁殖を抑えることができます。

また、野菜や果物には匂がありますが、濃縮して保存しておくことで年間を通じて安定した供給が実現します。最終的には飲み物として提供するので、野菜や果物を生の状態のままで保管しておく必要はないのです。匂の時期に収穫した素材をすぐに加工して保存しておくことで、匂の味をいつでも楽しむことができるでしょう。匂の異なる素材をミックスジュースにするのにも適しています。

また、5~6倍程度にまで濃縮するので、保管するためのスペースを取らないというメリットも見逃せません。輸送する際には一度に多くの量を運ぶことが

できるため、輸送費のコストを抑えることも可能です。海外で収穫された素材を現地で濃縮して輸送し、日本で濃縮還元することができます。

### 〈デメリット〉

濃縮還元は素材を加熱しているため、加工の過程で酵素やビタミン、食物繊維といった栄養素が失われてしまします。また、飲み物に還元する際に砂糖を加えるものもあるので、購入する際には成分表示をしっかりと確認しておきましょう。

濃縮還元ジュースは濃縮、冷凍、還元という工程を踏むため、どうしても味や香りが生絞りのジュースとは異なってしまいます。中には失われた香りを補うため、香料を添加している商品も多く見られます。

## ●濃縮還元とストレートの違いは？

一方「ストレート」とは、野菜や果物などの果汁を絞って容器に詰め、低温で保存したものです。ストレートの飲み物は加熱していないので味や香りがしっかりと残り、栄養素も失われにくいのが特徴です。ただし、保管スペースが必要で輸送コストもかかるから、濃縮還元ジュースに比べて価格が高くなる傾向にあります。

また、ストレートのほかに「フレッシュ（生）ジュース」があります。こちらは野菜や果物などの果汁を絞ってその場で飲むことができるジュースで、自宅ではもちろん、デパートや街中のジューススタンドなどでも購入できます。絞りたてジュースのフレッシュ感はストレートや濃縮還元では味わえないでしょう。添加物などを一切加えないでの、素材の品質によって味が大きく左右されるのも特徴です。



## 実践

## 健康のミニ情報

環境の変化が原因で起こる頭痛があります。山に登ったり、エレベーターに乗ったり気圧の変化で起こるもの、コンサート会場や夏の浜辺などの、まぶしい光によるもの。カラオケボックスなど大きな音によるものや、食堂やデパ地下などの匂いが原因に

## 環境の変化で起こる頭痛には その場所を避けること



- なることもあります。そんな方は頭痛が起きた時間と、いた場所を手帳につけておくことで、頭痛の傾向を掴むことができます。そのような場所に行くのを避けることで、予防が可能になります。

# 納豆を使った健康レシピ

## さつまいもの納豆バター和え

材料(2人分)

納豆 2パック

さつまいも 1本

万能ネギ(小口切り)2本

バター 大さじ1

いりごま(黒) 適量

納豆

ナットウキナゼ  
納豆ムチン  
食物セイ  
レシチン  
ビタミンB群  
ビタミンE  
など

さつまいも

食物セイ  
ビタミンC、B群  
カルシウム  
カリウムなど  
豊富!

つくりかた

1. 納豆に、添付のタレと万能ネギを加えてよく混ぜる。
2. さつまいもは、皮ごときれいに洗い、ぬれたままラップに包んで電子レンジ(600W)で4分加熱する。
3. やわらかくなったら、一口大に切り、熱いうちにバターをからめて皿に盛りつける。
4. 3に1をかけて、いりごまをふりかけたらできあがり!



## 雑学の小部屋

### マスクはもともと「黒色」だった!?

ウイルスや花粉から身を守るために欠かせないマスク。今では「黒色」など様々な色のマスクが登場しています。

マスクというと「白色」と思われがちですが、実はマスクはもともと「黒色」が主流でした。

日本では明治初期にマスクが登場し、そのマスクの色は「黒色」でした。マスクのことを「呼吸器」と呼び、空気を金属糸のフィルターでろ過する仕組みのものなどがありました。当時「白色」のマスクも存在していましたが、白のマスクは医療用として病院などで使用されるとても高価なものでした。

そんな中で、安く手に入るということで一般の人々に流通したのが、炭鉱で作業する人たちが使っていた、ちりやほこりが入るのを防ぐための「防じん用マスク」でした。汚れが目立たないように使われていたのが黒い色の布だったためもともとは「黒色」だったのです。



## 旬の食材と栄養成分「白菜」

原産は中国です。白菜は、日本では大根に次いで作付け面積が多い人気野菜です。旬は11~2月頃です。胴が短く、すんぐりと太っており、巻きがしっかりしていて重量感があるものを選びましょう。

栄養成分は、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄分、食物繊維、インドールが含まれています。特に、白菜の芯と外葉の部分には栄養成分が凝縮されています。



カリウムが塩分を体外に排出するので高血圧に有効です。ビタミンCが風邪予防や肌荒れに効果があります。食物繊維が便秘を改善します。インドールは発ガン物質の毒性を焼失させます。

白菜を漬物にすると、加熱による栄養成分の減少がないので、白菜の中に含まれる栄養成分を効率的に摂取することができます。

## 頑張つてあるあなたへ 小さなメッセージ

「マッチョな介護施設」

メタボ予防のためちょっと体を鍛えようと、スマートウォッチとウォーキングシユーズを購入した。トレーニングの記録が自動で記録されるので、体の変化がわかつてトレーニングの励みになっている。

そんな中、マッチョ達が介護業界に変革を起こしているというニュースを聞いた。東海地方で約20の福祉施設を展開している会社が、社内にボディービルダーチームを設け積極的にマッチョな人材を採用しているというのだ。

チームに所属している社員は、8時間の勤務時間の内、2時間を筋トレに充てることができ、しかもジム会費やサプリメント代は会社が負担してくれるというから若い人材が集まってるそうだ。

人材不足に悩んでいた施設側は、身体のコンディショニングの知識を兼ね備えた体力のある若者を雇用でき、利用者の評判も高いというから、まさにいいことづくめ。私も将来お世話をなるかもしれません。もしれない介護施設。いきいきとした若者の働き場所になつてくれたら嬉しい。



## 今月の頭の準備体操

今月は読みそうでなかなか読めない漢字。トンチをきかせて読む漢字もありますよ！

【動物編】

- |      |     |
|------|-----|
| ①熊猫  | ( ) |
| ②子守熊 | ( ) |
| ③百舌鳥 | ( ) |
| ④蝸牛  | ( ) |
| ⑤海豚  | ( ) |
| ⑥川獺  | ( ) |
| ⑦鼈   | ( ) |
| ⑧蜥蜴  | ( ) |
| ⑨縞馬  | ( ) |
| ⑩馴鹿  | ( ) |



【答え】

- ①パンダ②コアラ③もず④カタツムリ  
⑤イルカ⑥カワウソ⑦スッポン  
⑧トカゲ⑨シマウマ⑩トナカイ

## 土地 建物 売りたい方・貸したい方

お気軽にご相談下さい。  
お知り合いの方でお考えの方がいらっしゃいましたら  
お声掛け下さい。

三協住宅 不動産部

株式会社 三協住宅

松江市宍道町宍道 803-2 TEL 0852-66-0326

## 読めば トクする 裏ワザ大百科

### 【「ゆで卵」がつるっとむけて好みの固さになる裏技！】

好みの状態に失敗せずに仕上げるポイントをご紹介します。

●茹でる前に、卵に針で穴を開けておきましょう。中に少量の水が入って膜をつくり、ゆで卵ができるがつたときに殻がむきやすくなります。

●沸騰したお湯に卵を入れて放置してしまうと、卵の黄身の位置が偏ってしまいます。お湯の中に入れたら、1分程度はゆっくり全体をかき混ぜましょう。

●ゆで終わったら、余熱で卵にさらに熱が入らないようにするためと卵の殻を剥きやすくなるために氷水の中に入れて完全に冷やすようにします。目安は15分から20分程度。

●好みの状態にするためのゆで時間は覚えておくと便利です。

- ・流れ出るゆで卵……沸騰してから6分
- ・とろとろゆで卵……沸騰してから6分半
- ・半熟卵……沸騰してから8分
- ・固ゆで卵……沸騰してから11分

卵のサイズや一度に鍋に入れる卵の量によっても変わいますが、ほとんどの場合、このゆで時間で希望の固さになります。ぜひお試しください。

