



あさみ 新聞



No.205 2024-1月号

株式会社 三協住宅

「はちみつの基礎知識と活用法」

■はちみつの効果・効能

ハチミツの主な作用は体力回復、潤肺止咳、便通改善、止痛、解毒です。意外かもせんが、

中国最古の薬物書『神農本草經』(しんのうほんじやくきょう)には「石蜜(ミツバチが岩の間に作った巣から得られる蜜)」として収載され、「氣を益し、中を補い、痛みを止め、毒を解し、衆病を除き、百薬を和す」とあります。



■風邪予防や美容に!

ハチミツには「過酸化水素」という抗菌成分が含まれており、高い殺菌効果を発揮します。

例えば人気のマヌカハニーは、この過酸化水素に加えて「メチルグリオキサル」という抗菌成分も含まれているので、より高い殺菌効果が期待できるといわれています。

■はちみつの種類、選び方

ハチミツは、蜜を採取する花の種類によって味と風味が変わってきます。



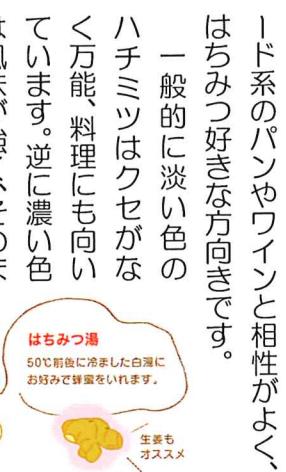
・アカシア、レンゲ……色の薄いものはマイルドでクセがないため、はちみつ初心者の方や料理やお菓子と万能に使いたい方にオススメです。

・オレンジ、レモン、りんご……フルーティーな香りで軽やかな味わいが特徴。

ヨーグルトやアイスクリーム、パンケーキなどのデザートや果汁、ビネガーをあわせたドリンク、サラダやマリネのドレッシングなど、風味を楽しみたい時に適しています。

・そば、栗、コーヒー……色の濃いものは個性的な味わい。ナッツやチーズ、ハ

パンやケーキ、紅茶やコーヒーに少したらすだけで、ぐっと美味しさを増してくれるハチミツ。ビタミン、ミネラルなど150種類以上の成分がバランスよく含まれ、高い殺菌効果もあることから、風邪予防や美肌に効果的と言われています。



■はちみつの保存方法

開封したハチミツは直射日光のあたらない場所に保存し、美味しさや風味の観点から1年以内には食べるようにしましょう。瓶の中では結晶化することがありますが、「これは低温におかれたブドウ糖によるものです。小鍋にはちみつの入った瓶と結晶部分をこえるくらいの水を注ぎ、弱火にかけます。はちみつが溶けたら、瓶をあけて軽く混ぜれば元通りになります。

はちみつは煮物や照り焼きに使え、テリとコクが簡単に出せます。また、トマト系や酸味のある料理に少々加えれば、酸味を和らげることができます。煮魚に加えれば、臭み消しになります。肉の下ごしらえに使えば、しつとりジューシー、肉も柔らかに仕上がります。お試しあれ!

知ったかぶり健康情報 知っておきたい「爪」の正しい知識

爪にひび割れやでこぼこなどのトラブルがあると、見た目の印象に影響を与えることがあります。また、爪は「健康のバロメーター」ともいわれます。毎日ケアして健康状態もチェックしましょう。

●爪に起こりやすい症状（爪トラブル）の対処法・

予防法

爪のトラブルを防ぐためには、原因に合わせた対処法が欠かせません。次のようなことを意識しましょう。



・丈夫な爪を育てる

すでにちろくなつた爪を丈夫にすることはできませんが、これから生えてくる爪の質を改善することは可能です。食生活では、栄養バランスのとれた食事を基本としながら、爪のもととなるタンパク質やビタミンA、B、Dの摂取を意識しましょう。

・爪の保湿ケアを習慣づける

乾燥によるトラブルが起きている爪には、保湿ケアが欠かせません。特に手の爪は水仕事などで乾燥しやすいため、爪用の保湿クリームでこまめにうるおいを与えましょう。爪用の補修成分が配合されたタイプや、爪の保護・コーティング機能をもつタイプのクリームを使用するのもよい方法です。

・爪の切り方に注意する

切るときに強い力が加わると、爪がダメージを受けやすくなります。爪を切るのは、入浴後など爪が柔らかくなっているときがおすすめです。左右のバランスをみながら少しづつ切りはじめ、形を整えていきましょう。最後にやすりをかけておくと、見た目がきれいになるだけでなく、爪に物が引っ掛かるのを防げます。手の爪は深爪に注意しながら、指先の肉に合わせて丸く整えましょう。



・原因となる病気を治療する

爪の病気によって症状が出ている場合は、皮膚科を受診して治療しましょう。感染症や糖尿病など全身的な病気が原因となっている場合は、それぞれの病気を扱う医療機関で治療を受けてください。



●爪のためには避けた方がよい刺激物

- ・除光液／除光液には脱水作用を持つものがあり、使用時に爪の表面から水分を吸い取って、爪の表面がざらざらしたり、荒れてもろくなったりすることがあります。

- ・中性洗剤／手荒れだけでなく、爪をガードしている油分まで取られます。

●地道な努力が強い爪を育てます！

強くて健康な爪にするには、毎日のこまめなケアが本当に重要です。おすすめはキューティクルオイルを使ったマッサージです。

健やかな爪を育てるには、爪の根元部分（キューティクル）に適度な水分が保たれていることが重要です。この部分が乾燥していると水分の足りない爪が生えてきてしまうので、いつまでも割れやすい爪になってしまいます。そのためにもキューティクルオイルはこまめに塗りましょう。キューティクルオイルがない場合は、保湿性の高いハンドクリームでも大丈夫です。オイルやハンドクリームをつけたら、軽くマッサージをしてキューティクル部分に適度な刺激を与えあげます。すぐには効果が出てこないかもしれません、地道に続けてみてくださいね。

実践

健康のミニ情報

寒くなると、お腹周りが冷えやすくなります。お腹には胃腸や子宮、膀胱など、大切な臓器が詰まっています。胃の調子が悪かったり、生理が不調な時などは、積極的にお腹を温めましょう。

「この時期の寒い夜はお腹を温めて安眠」

- ・ほどよい温かさは体をリラックス
- ・させ、副交感神経が優位になります
- ・睡眠の質を高めてくれます。



納豆を使った健康レシピ

納豆ともやしと豚肉のナムル

材料(2人分)

- 豚こま切れ肉100g
- 豆もやし100g
- 納豆 1パック
- ごま油 小さじ2
- 白いりごま 大さじ1/2
- ラー油 小さじ1/2
- 小ネギ 適量 (小口切り)

納豆
ナットウキナーゼ、
納豆ムチン、
食物センイ
レシチン、
ビタミンB群
ビタミンEなど

つくりかた

- 豆もやは耐熱ボウルに入れ、ラップして600Wの電子レンジで3分程度加熱し、水気をよく切っておく。
- 豚肉は1cm幅に切る。
- ボウルに①を入れて混ぜておく。
- 中火で煮たフライパンにごま油をひき、2の豚肉を入れて炒める。
- 肉に火が通たら納豆と3の調味料を入れ中火で炒め、全体に味がなじんだら火から下ろす。
- 別ボウルに1と5を入れ、白いりごまとラー油を加えて和え、器に盛りける。小ネギを散らしたらできあがり!

雑学の小部屋

「日本百名山」は個人の主観で選定

「日本百名山」の選定基準とはどんなものでしょうか。実は客観的な基準で、登山の協会のような団体が定めたものではありません。それは文筆家で登山家だった深田久弥（ふかだ きゅうや、1903～1971年）が、日本の多くの山を踏破した経験から、「品格・歴史・個性」を兼ね備え、かつ原則として標高1500m以上の山という基準を設け、

「日本百名山」を選定したこと。また「本人が登頂した山であること」が、絶対条件となっています。そして、後の人人がこの『日本百名山』に載るような山に登ってみたいと思うようになり、現在に至ります。

ちなみに、日本にある山の数は、25,000分の1地形図に載っているだけで16,667座もあり、単純に47都道府県で割ると1県あたり平均354座もの山があることになります。



旬の食材と栄養成分「鰯（ぶり）」

ぶり（鰯）は成長するにつれて呼び名が変わる出世魚です。関東では、わかし⇒いなだ⇒わらさ⇒ぶり・関西ではつばす⇒はまち⇒めじろ⇒ぶりと名を変えます。寒い時期の「寒ぶり」は脂がのって格別においしくなります。旬は、12～1月頃です。

栄養面では、良質なたんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどすべてをバランス良く含んでいます。不飽和脂肪酸のEPAとDHAやアミノ酸のタウリンが豊富です。タウリンはブリの血合いに多く含まれています。魚肉の中では、ビタミンB1・B2が多いほうになります。タウリンはコレステロールを排出し、中性脂肪を減らすので、動脈硬化の予防につながります。タウリンは、肝機能を強化・疲労回復効果もあります。EPA、DHAは、アレルギー症状改善やガン予防効果があります。DHAは、脳細胞を活性化させ記憶力を向上させます。



頑張つていいあなたへ 小さなメッセージ

若者に人気?「昭和レトロ」

10代～30代の昭和を知らない世代の若者世代を中心に昭和レトロがトレンドになっているというから驚きだ。

昭和レトロブームは2000年代初頭から始まつたと言われていて、その時は昭和30年代から40年代のグッズやファッションが人気だった。

現在再加熱している昭和レトロブームは、昭和50年代～昭和60年代に流行った使い捨てカメラ、レコード、純喫茶、クリーミーソーダ、レトロ食器などを中心に当時のグッズやインテリアが流行っている。

流行にうとい私も、レコードの人気が高まっていることは大いに感じているところだ。若い頃、レコード店に通って買い集めた大量のレコードが、たしか部屋の片隅にまだ残っているはずだ。どうやって捨てようかと思っていたが、もしかしたら、いまやあれは宝の山なのかも…。

売りに出したらどのくらいの価値になるのかなあと、早くも取らぬ狸の皮算用をはじめめる始末だ(笑)

かつての流行は、終わつたかのように思えたが、こうやつてまた巡ってくるのだな。



今月の頭の準備体操

今回は色の日（1月6日）にちなんだなぞなぞです。

【問題】

- ①くすりの中心の色って何色？
- ②幼稚園や、保育園の子が着る服の色は、何色？
- ③キツネが好きな色って何色でしょう？
- ④あげれば、あげるほど、色が濃くなるもの何？
- ⑤隣にある木って何色？
- ⑥まったく知らない人の色ってどんな色？
- ⑦アメリカの橋って何色？
- ⑧静かで吠えない犬は何色の犬でしょう？



【解答】

- ①白（薬の真ん中には白が入っている）
- ②えんじ色（園児だから）③紺色（コン色）
- ④フライ（フライやてんぷらは揚げると色が濃くなる）⑤黄色（隣に木があるのは横）
- ⑥赤（赤の他人だから）⑦赤（アメリカの最初と最後（両端）の文字）⑧黒（黒+犬=黙（る））

土地

中古住宅

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

【フライパンを洗うときに「やってはいけない」ことは?】

今日は一般的な家庭で使われることが多い2種類のフライパンについて、洗い方をご紹介します。

まず、鉄製のフライパンで注意したいのはサビ。洗剤を使わず、水とタワシで汚れを落とすように洗うのがベスト。洗剤を使うと、サビを防止する役割があるフライパンになじんでいる油を落としてしまいます。洗い終わったら、表面の水気を拭き取り、中火で3～4分加熱し、完全に水分を飛ばします。フライパンの温度が下がつたら、キッチンペーパーなどで内側にまんべんなく油を塗り、油の被膜を作ります。鉄製のフライパンは油の被膜があることでサビつかず、焦げにくくなるので、必ず最後に油を塗るようしましょう。

フッ素加工(テフロン加工)、マーブルコート加工、セラミック加工、ダイヤモンドコート加工など表面が加工されているフライパンは使



い終わった熱々のフライパンに水をかけるのはNG。また、表面加工されているフライパンをたわしで洗うのもNGです。タワシでゴシゴシ洗うと表面の加工が傷つき、剥がれてしまい、焦げつきやすくなります。スポンジに食器洗い用洗剤をつけて優しく洗うようにします。洗い終わったら水気を拭き取ってください。

メンテナンス次第でフライパンを長持ちさせることができるので、ぜひ正しいメンテナンスをしてくださいね。