



人に優しく 街が明るく 地球が快適

有限会社 本城建設

〒 779-3404 徳島県吉野川市山川町湯立213-1
TEL 0883-42-2447 FAX 0883-42-3212
ホームページURL <http://www.5b.biglobe.ne.jp/~hon>
携帯電話 090-7143-6960
徳島県宅地建物取引業協会会員
免許番号 徳島県知事 2 第2472号



こんにちは、今年は梅雨に入るのが早かったですね～ 毎日じめじめしてますけど、お元気で過ごされてますか？近頃は食べ物が傷みやすいですよ、毎日のお弁当も気を使います。この時期どこの家庭でもされていると思いますが、我が家でも「らっきょ」を漬けたり、梅の準備をしたり、先日はどくだみの葉を干してました。(母が・・・^^)
昔の人の生活の知恵ってすごいですね。その時期に必要な食物をちゃんと摂取できるようになってるので・・・旬の物を食べていたら間違いありません。
ばい菌が発生しやすい時期です。どうぞ体調管理には充分気をつけて、頑張ってくださいね！

今月の言葉

- ・雨にはすべてを洗い清める「浄化」の意味があります。雨の日は静かに自分を見つめ、ネガティブな思いを洗い流しましょう。
- ・身近な人を大事にしていますか？なれ合いはいけません。あなたにとって一番大切な人は、いつもそばにいる人なのです。
- ・嫉妬してしまうときは、その感情を向上心に変えましょう。あなたもその人のようになろうと前向きに決意するのです。
- ・結婚にはシビアな覚悟が必要です。つねに自分よりも相手を優先するくらいの気持ちがあれば、円満な家庭は築けません。
- ・出会った人との絆は、慎重に、理性を保ちながら深めていきましょう。そうしてこそ長続きするいい関係が築けるのです。
- ・心の伴わない言葉に「言霊」は宿りません。心からの笑顔でなければ愛は伝わりません。大切なのは、かたちではなく心です。



地震に備えて・・・

近年、世界各地で地震の発生件数も多く、最近でも東北地方で大きな地震があり、たくさんの方が被害に遭われました。突然大きな揺れに襲われるのですから、パニックとなり自分を守るのが精一杯となります。もし、日頃から準備できれば、命が助かることもまた被害を少なくすることもできるのではないのでしょうか？

阪神・淡路大震災では、建物自体は大丈夫でも多くの家で家具が転倒、落下し、家具の下敷きになったり、割れたガラスでケガをしたり、倒れた家具により出入口を塞がれた方も多く、避難が困難になったというお話も聞きます。今回は部屋の中の安全対策として家具の固定や、配置を一緒に考えていきましょう。

1、タンス・棚

L字金具などで固定しましょう。支え棒を使用する場合は壁側に設置し、床との間に免震ゴムを手前側(壁の反対側)に入るとよいとされています。

最近では天井との隙間に入れて転倒を防止する箱も売られています。2段重ねのものは、上段と下段のつなぎ目を金具で連結して、両開きタイプの場合は扉が開かないように止め金具をつけましょう。ガラス面には飛散防止フィルムを。



2、冷蔵庫

針金を通して、壁などに固定しましょう。転倒防止用の専用ベルトが別売りされているものもあります。



3、ピアノ

本体にナイロンテープなどを巻きつけ太めの柱に取り付けた金具に連結し、しっかりと固定しましょう。脚には専用のすべり止め器具をつけましょう。(和室用と洋室用の両方が市販されています。)



5、窓

夜はカーテンを引いて就寝しましょう。ガラス面には飛散防止フィルムをはるとより安全です。



6、照明器具

つり下げ式の照明器具は、チェーンと金具を使って数箇所止めましょう。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱性のテープで止めましょう。



注目の健康法「マクロビオティック」ってなに・・・？(日本古来の伝統食、玄米、味噌汁、ご飯、野菜の煮物、納豆などが見直されてきている。)

マクロビオティックの基本原則

「身体に係る不調は食事に起因している」の考えをベースに、食事を陰性と陽性に分け、体をあたためる食物(陽性)、逆に冷やす食物(陰性)を体調に合わせてバランスよく選択し、摂取することを提唱しています。

たとえば白菜や水菜、大根などの冬の野菜は陽性、キュウリやトマト、ナスなどの夏の野菜は陰性とされます。体が冷えている時は、温める陽の食材を、熱があるときには、体を冷やす陰性の食べ物を摂る。要するに季節に合った食べ物を食べましょう、という事です。

食品品質の基準としては、農産物は農薬を使用していないもの、加工食品では添加物や科学調味料などが使われていないもの、また、遺伝子組み換えの食材でないものなどです。

食品選択の基準としては、身土不二(しんどふじ) = 住んでいる土地で取れるものを選び、伝統食を食生活に取り入れるという考えです。

食品摂取の基準としては、穀菜食主体で動物性の食品は取らないことや、一物全体(いちぶつぜんたい) = 皮や根なども捨てずに調理し、アクもとらず、食材のまるごとをすべていただきます。この他にも十分な水分補給をすることや糖分・塩分の制限など、様々な基準があります。



マクロビオティックの標準的バランスを献立の目安に

マクロビオティックを取り入れた標準的な食事バランスとしては、玄米、大麦、雑穀、ライ麦、とうもろこし、蕎麦、麺類、全粒パンなどの全粒穀物を全体重量比率で50～60%、かぼちゃやブロッコリー、キャベツ、大根、にんじん、ごぼう、れんこん、白菜、ねぎなどの温帯産の野菜を25～30%、小豆、高野豆腐、納豆、海苔、わかめ、昆布、ひじきなどの豆・海藻類を10～15%、1日スープが5～10%とされています。

マクロビオティックを実践すると、人がもともと持っていた「自然のバランス」を取り戻せるようです。そのためか「肌が綺麗になった」とか「便秘が解消した」、「痩せた」、「元気がなった」、「ストレスを感じにくくなった」などの声が聞かれます。

マクロビオティックの標準的バランスを献立の参考にして「食」生活を見直す機会にしてみませんか。



そうですね、体にいいものを食べると健康になりそうな気がします。
お腹の脂肪も一気に取れそう～ 体質改善できるかも・・・ 夏に向けてスリムになりましょう(^^)