

わくわく通信

☆今月のトピックス☆ ガーデニング講座「暑さにめげない寄せ植え」
健康コラム「医者いらず トマト」
クロスワードクイズ etc.

6月号

2006

第6号

～季節の花だより～



☆紫陽花(アジサイ) ユキノシタ科 花言葉:移り気
花期は6月初めから7月中旬頃。アジサイの名は、真青の花が集まって咲く姿から、集めるの「あづ」に、真青を意味する「さい(真藍)」・・・「アツサイ(集真藍)」が変化して「アジサイ」になったと言われています。



★発信元★ ナイスリフォーム(株)堀装

フリーダイヤル 0120-72-4340

ホームページ <http://www.nice-re-form.co.jp>

健康コラム

今回のテーマ 「医者いらず トマト」

春から初夏へ変わるこの時期、畑では夏を代表する野菜がすくすく育っています。 ナスにきゅうりにとうもろこし…たくさんある旬の野菜の中でもお勧めなのがトマト。
大空の下のんびり育った真っ赤なトマトを食べて健康な体を作りましょう！

トマトの成分 トマトの品種は様々で、世界には約8000種のトマトがあります！

- トマトが赤いのは**リコピン**という色素があるから。リコピンには、抗酸化作用があり、生活習慣病の予防や美肌効果によいとされています。また老化防止、動脈硬化予防、抗癌作用も期待できるので最近注目を集めています。
- 夏のトマトには**ビタミンC**がたくさん含まれています。また、熱にも強いのでお料理にも最適な野菜です。
- トマトの**カリウム**は体内の**ナトリウム**を排出する働きがあるので、血圧を下げる効果があります。また、**ルチン**という血管を強くする物質が含まれているので、高血圧の為に負担がかかる血管を守る働きをします。

トマトのここを見る！

- ★ 皮に張りがあり、全体の色が均一でずっしりと重いものを選びましょう。
- ★ ガクがみずみずしく濃い緑色で枯れていないものがおいしいです。
- ★ また、果実が角張っているものは空洞果であることが多いです。
- ★ ヘタの近くがヒビ割れているものは味が悪いので注意しましょう。



保存方法は？

- ★ 完熟型のトマトは、ポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室に入れておくと、2～3日は熟しすぎずに食べられます。
- ★ 一般のトマトは常温で2～3日おいた方が完熟度が増しておいしくなります。
- ★ 冷やし過ぎると味が落ちるので要注意。

ヨーロッパには

「トマトの時期にはへたな料理はない」ということわざがあります。食物の味をおいしくする要素の一つが、**グルタミン酸**というアミノ酸です。トマトにはほかの野菜にみられないほど多く含まれ、真っ赤に熟したものにはもっとも多く含まれています。
完熟トマトを二、三個加えてシチューを煮ると、味にこくが出ておいしくできますよ♪

トマトピューレの作り方

材料はこの2つだけなので簡単です。

完熟トマト 1kg と 塩 小さじ 1/2

- ① トマトの皮を湯むきしてヘタを取って細かくきざみ、鍋に入れて塩を加え、沸騰させる。あとは弱火にしてアクをとりながら1時間ほど煮込む。
- ② 煮詰まったら裏ごしして、もう一度煮立てて粗熱をとる。



タイトルの「医者いらず」とは、『トマトが赤くなると医者が青くなる』『トマトを食べる家に医者要らず』と効能が高く評価されているから。こんなにも優秀な野菜だったのですね。

ガーデニング講座

雨ニモマケズ、夏ニモマケズ・・・丈夫な寄せ植え

春から夏に移る6月。草花の管理も梅雨や暑さ対策が必要となってきました。そこで今回はこれからの季節に強い寄せ植えをご紹介します。

これから夏に向かっては詰め過ぎず、ゆとりをとって植えるのがポイントです。



ダイコンドラ	暑さに強いカラーリーフプランツ。 種類はシルバーとグリーンを使用。
ニチニチソウ	真夏の日差しで元気よく咲き続ける夏に強い代表的な花。 毎日咲き続け花が絶えないので「日々草」と呼ばれます。
コリウス	シソの葉に似ていて花よりも葉の美しさを楽しむものです。 色や形も様々です♪

作成方法



1. スタンドカップ(36型)、培養土、ごろ土、ニチニチソウ×3、コリウス×3、ダイコンドラ×3、土入れ器を準備する。



2. 水はけがよく根腐れを防ぐため、ごろ土を入れる。(カップの1/5程度)



3. 培養土を入れる。(カップの半分程度)



4. ポットのまま仮置きして配置を決める。



5. 「コリウス」3株をポットの中心に植える。



6. 「コリウス」の周りに「ニチニチソウ」3株を等間隔に空けて植える。



7. あけた「ニチニチソウ」の間に「ダイコンドラ」を植える。



8. 植え終わったら、中心部分から培養土をしっかり詰め、ウォーターベースをとったら出来上がり。



水をたっぷりあげて、完成!

管理の仕方

水やり 土の表面が乾いたら、鉢の底から水がでるくらいしっかりあげましょう。

置き場所 風通しや日当たりのよい所に。強い雨の場合は避難させて下さい。花がら摘みも忘れずに!

肥料 液肥を7月下旬～8月にかけては2週間に一度、それ以外は1週間に一度のペースで与えて下さい。固形肥料は月に一度、7粒程度が目安ですが、真夏は控えましょう。肥料濃度が濃いと根腐れしやすくなります。

楽しもう！ インテリア

いつの時代も、日本人の住まいに欠かせない畳。
最近では、和風モダンテイストのおしゃれな和室も出てきていますね！
夏まであともう少し！畳の効用、掃除の仕方を見直して
さらっと涼しく快適な空間を手に入れましょう。

魔法の草 イ草

日本のイ草は、イ草自体に強い粘りとコシがあり、耐久性に優れています。中国のイ草と比べて色の退色が遅く、青々しさが長く残ります。3年後5年後と月日を追うごとに畳表の色が鉛色へと変化し、より気品が増します。

空気の自然浄化作用

空気汚染の原因や人間の健康に悪影響を及ぼしているホルムアルデヒドや二酸化硫黄を吸着し、二酸化窒素を吸着浄化。



畳の効用

断熱性・保存性

畳は暖かさを逃さず、冷たさを遮断します。

調湿機能

畳は長時間かけて水分を吸収・放出します。

踏み心地

畳は硬すぎず、柔らか過ぎず、足腰にやさしい床材です。

防音

畳は階下への音を和らげます。

色・香り

畳は穏やかな色調と自然な香りが心地よさを演出します。

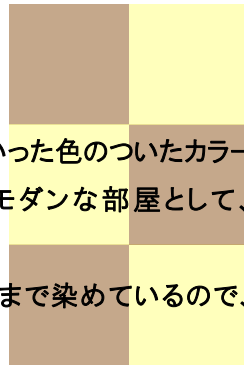
一畳辺り
約500cc

豊富な畳の種類

カラー畳

和室に、琉球畳のグレーやベージュといった色のついたカラー畳を敷くことにより、人とは異なった、モダンな部屋として、またお部屋のアクセントにもなります。

天然のいぐさを丹念に手染めにより芯まで染めているので、色落ちはほとんどありません。



琉球畳

おしゃれな和室を演出する手段として最適な「琉球畳・ヘリなし畳」。

畳にヘリがないとお部屋がすっきりと見えて広く感じ、フローリングとの一体感は抜群です。

とてもおしゃれなお部屋を演出します。



洗える畳

介護している方にも、されている方にもいつも清潔で安心な洗える畳です。また、ペットのいるご家庭でも万が一の時に最適です。

畳のお手入れ方法

新しい畳表の表面は、傷みや汚れを防ぐ役目をする泥（染土）がついています。そのため、からぶきをし、その後掃除機をかけてください。日常のお手入れは、こまめに掃除機をかけるだけで十分です。

水ぶきや洗剤ぶきをするとこの染土がとれて畳が早く痛みます。だから、畳は、なるべく**からぶき**をしましょう。畳を裏返したときは、水ぶき等でもかまいません。

日に焼けてしまった畳は、湯に酢をまぜて拭けばある程度きれいになります。



畳の上の絨毯は×

畳の上にジュータンを敷く家庭が増えています。これは、畳の呼吸をさまたげ、二酸化窒素の吸収の邪魔をするばかりでなく、ほこりがたまり虫の発生を促します。また、畳の寿命も縮めてしまいます。

裏返しは3~4年、表替えは5~6年に1回を目安に!

日に焼けて汚れてしまった畳でも表替えをすれば見違えるような畳になります。お早めに畳替えをして、いつも**いぐさ**の香りのするきれいなお部屋で快適で健康な暮らしを。




い草効果で
暑い夏を乗り切りましょう!



ちょっと休憩♪



縦・横のヒントをもとにクロスワードを完成させて下さい。■ ←この四角4つの文字を並べると、ある言葉になります。少し難しいカギもありますが、チャレンジしてみてください。正解は来月号で…。答えが分かった方は、ハガキ、メールにてご応募下さい。抽選で3名様にコンビニなどで使えるクオカード1,000円分をプレゼント!

1	2	3		4
5				
6			7	
		8		
9				

■縦のカギ■

1. この路地は、通り抜けできません。
2. 首のうしろの部分。
3. 南米大陸の、南北に長い国。
4. 海に住む光る生物。小さい。
7. 金銭を賭けて勝負を争う遊戯。
8. ○○とお金どっちが大事?!

■横のカギ■

1. 預金の帳簿。
5. 糸や布地などで、晒してないもの。
6. 口偏に未。
7. 歩いて行く事。駅まで○○10分。
8. 好きになれば…「○○もエクボ」
9. 物は捨てずに、再利用しましょう。

ご応募方法…

お名前、ご住所、お電話番号を明記し、下記までお願いします。(6/20 締切)

ハガキ→〒636-0021 北葛城郡王寺町畠田 7-10-15
ナイスリフォーム(株)堀装 クロスワード係

メール→center@nice-re-form.co.jp

5月号の答え:オキナワ(沖縄)

当選者は、中山正文様(河合町)・藤岡正行様(大和郡山市)・松田順子様(王寺町)でした。おめでとうございます!

わたしたちが 暮らす奈良の お話

梅雨で重たくなっている気分を和らげてくれるあじさい。
今回はあじさいの名所、矢田寺をご紹介します！

矢田寺のあじさい

別名「あじさい寺」とも言われる矢田山金剛山寺（通称矢田寺）は、大和郡山市の矢田丘陵の中腹にあり、天武天皇の勅願寺として有名です。

ここには 60 種類、8,000 株のあじさいが 植えられておりそれは見事です。



大門坊より本道へ向かう参道の中ほどに、
畳一枚分もの大きさのある「みそなめ地蔵」
が立っています。この「みそなめ地蔵」さんには、面白い由来が伝えられています。
その由来とは・・・

その昔、近在の農婦が自家製の味噌の味が 悪くなり、困っていました。ある夜の事、夢の中に石のお地蔵様があれわれて、「我にその味噌を食べさせてくれたら、良い味にしてやろう」とお告げになりました。

翌朝、矢田寺へ参って参道を見ると、夢に立たれたお地蔵様がおられたので、早速くだんの味噌をその口許にぬったところ、家の味噌は味が直っていたそうです。

これを伝え聞いた里人たちは、新しい味噌を作ると味が良くなるようにと、こぞってお地蔵様の口許へ ぬるので、誰言うことなく「みそなめ地蔵」と呼ばれるようになったのです。



～矢田寺情報～

花期：6月上旬～7月上旬

所在地：大和郡山市矢田町 3549

アクセス：【電車】近鉄奈良駅より西大寺乗換、郡山駅下車、
矢田寺前行バスにて 20 分、下車後徒歩 10 分

コラム〈散歩その4～犬友～〉

散歩道、さくらの花びらがポンタの頭にひら～りひららと舞い降りた。ピンク色の小さなリボンがいっぱいくっついてるように見え、女の子みたいで可愛い。そんな姿をカメラに収めたり、落ちた無数の花びらが坂道をころころと転がる様を楽しんでいたら、いつの間にか青葉の季節を迎えていた。

ポンタにとって6度目のこの季節。秋には7歳かぁ。散歩で出会うポンタの友達も老犬と見受けられる子が多い。鼻の頭がうっすら白くなっていたり、全身黒かったはずの子なのに、顔に白い毛が出てきたり、人より短い命、老いは急激に遣って来る。

そう言えば、我が家の相棒(人間)の黒かったはずの頭のほとんどに白い毛が。鼻の頭もうっすら白く・・・は気のせい?今、とかく世間の話題となっている団塊の世代の我が夫婦、若くは無い。愛犬の世話が充分にでき、その終焉を看取る義務を果たすには、ポンタが最後の子と思うと、尚一層いとしい。

雨の季節は、もうすぐそこ。青葉の爽やかなこの時期をポンタと散歩できたら幸せを満喫しよう。走りたければ走っていいよ!草叢にも・・・這入っていいよ!でも、ちょっとだけ・に・し・て・ね。(幸)



おいしい旬をいただきまーす

<新ごぼうの変わり揚げ>



材料(4人分)

- ・新ごぼう 2～3本
- ・のり 1枚
- ・カシューナッツ 10粒
- ・卵黄 1個分
- ・片栗粉、小麦粉 適量
- ・塩 少々
- ・揚げ油 適量

- 1)ごぼうはマッチ棒くらいに切り、硬めにゆでる。
- 2)片栗粉をまぶして5～6本を束ねる。
- 3)細切りの海苔で巻き、水溶き小麦粉で端をとめる。
- 4)両端に溶いた卵黄をつけ、砕いたナッツをまぶす。
- 5)揚げ油を熱して、カリッと揚げる。

★6月の誕生石★

真珠 [富・長寿・健康]

貝がつくりだす海の宝石。昔は、一番高価な宝と言えば真珠でした。研磨しなくてもそのまま既に美しく値打ちがあったからです。気品に溢れた柔らかい輝きがあります。



～編集後記～

今回の「楽しもう!インテリア」では、イ草・畳の効用をご紹介しました。畳には多くの素晴らしい効用があるんですね。畳の上にじゅうたんを敷くのがNGだとは知りませんでした・・・。何となく良くないかな、とは思っていましたが!ちなみに私は新しい畳のイ草の香りが大好きです。皆さんはお好きですか?

ご意見・ご質問などございましたら

お気軽にご連絡下さい。

ナイスリフォーム(株)堀装

フリーダイヤル 0120-72-4340

〒636-0021 奈良県北葛城郡王寺町畠田 7-10-15

FAX 0745-72-3537

メールアドレス center@nice-re-form.co.jp

ホームページ http://www.nice-re-form.co.jp

年中無休(お盆・年末年始除く)