

発行日 2022年11月

KINOKA めーる

伍代幸夢店

美しい滝と紅葉狩り

風が冷たくなり、木枯らしの声も聞こえて来る今日この頃。日本列島を紅葉前線が南下しています。真っ赤に色づいたもみじや黄色く染まったいちょうなどがひしめき合う山々。そして近くを流れる滝の白さが混ざり合って大自然の優美さを感じます。滝と紅葉が見られる絶景スポットを探してみましょう。

長野県軽井沢を流れる湯川の源流にある「白糸の滝」は、湾曲した岩壁に幅70mに渡り地下水が流れ落ちる見事な滝です。高さは3mとそれほど高くありませんが、浅間山の伏流水が数百条にも連なって白い糸のように流れ出る迫力はパワーをもらえそうです。真っ赤に染まった木の葉を見ながら、滝の音に包まれる…。とても贅沢な紅葉スポットです。

茨城県久慈郡大子町にある「袋田の滝」は、高さ120m、幅73mの迫力あるダイナミックな滝です。流れが4段に落下するので、別名四度の滝とも呼ばれ、日本三大名瀑に数えられます。鮮やかな赤いもみじが滝にせり出し、鳥のさえずりと流れ落ちる水音を楽しめます。目の前に迫る赤や黄色のキャンパスの世界に入り込んだような錯覚を覚えます。

ところで、紅葉を見に行くことを「紅葉狩り」（もみじがり）とよくいいますが、桜は花見なのに紅葉はなぜ、紅葉狩りなのでしょう？「狩り」には

「野山に分け入って季節の恵を探し求める」という意味があります。紅葉は、奥深い野山を散策して木々が色づく様子を楽しむので、紅葉狩りといわれるようになりました。同じような意味合いで「潮干狩り」や「きのこ狩り」などにも使われています。桜は山桜を楽しむ、という意味で、昔は「桜狩り」といわれていましたが、いつしか人里や街中にも桜が植えられたため、「花見」になったようです。

奥深い野山に分け入って探し求める紅葉狩り。渓谷や滝までの散策は、ほどよい距離感で楽しめます。関西で有名なのが、大阪にある箕面大滝です。阪急箕面駅から続く滝道を30分ほど歩くと、大滝が見えて来ます。落差33mの滝は、下から見上げると迫力満点です。流れ落ちる滝に真っ赤な紅葉が覆いかぶさって、見事なコントラスト。日本の滝百選にも選ばれています。箕面はもみじの天ぷらが食べられることで有名です。1300年前から伝わるカリッと香ばしいお菓子です。

滝は流れる水しぶきからマイナスイオンが発生するので、リラックスや癒しの効果が得られます。澄んだ空気に真っ赤に染まった木々の葉。流れ落ちる水の音を聞いてみると、心の底からリフレッシュできます。今度の休日はぜひ、滝と紅葉のコントラストを楽しみに出かけましょう。



11月 November

由来

19世紀後半、フランスのホテル「タタン」を経営する姉妹の妹が、炒めすぎたリンゴの失敗をカバーしようとタルト生地を乗せ、フライパンでホウズンで焼いたとの言い伝えです。



焼菓子

タルト・タタン

型の中にバターと砂糖で炒めた(キャラメリゼ)リンゴを敷きつめ、タルト生地を乗せて焼き、ひっくり返しリンゴの部分を上に乗せます。

げんき辞典 ~大豆~

古くから日本で親しまれてきた食材のひとつである「大豆」。優れた栄養価を持つことから世界中で研究が進められています。

■大豆の持つ栄養素は？

スーパーフードと呼ばれる大豆には、実にさまざまな栄養が詰まっています。三大栄養素であるタンパク質、脂質、糖質（炭水化物）がバランスよく含まれるほか、ビタミン、ミネラル、食物繊維（水溶性・不溶性の2種類）も豊富に含まれています。その一方でコレステロールは全く含まれておらず低カロリー。肌のうるおいやハリを保つ女性ホルモンと似た働きをする、大豆イソフラボンも豊富に含まれています。納豆や豆腐の原材料である大豆は、まさしくスーパーフードなのです。

■大豆は「畑の肉」

低カロリー低糖質なヘルシー食材として人気の高い大豆は、特にタンパク質が豊富です。その含有率は



なんと約35%。他の穀物等と比較しても突出しています。植物性タンパク質は肉や魚から摂取できる動物性タンパク質に比べ栄養価が劣るといわれています。しかし、大豆は100に近いほど栄養学的に優れているとされるアミノ酸スコアで最高値の100を出すという、肉類などと比較しても良質なタンパク質を含んでいます。大豆が「畑の肉」と呼ばれる理由が良く分かりますね。

大豆は、生活の欧米化による影響を受け、現代の日本人、特に若い世代の摂取量が減ってきているようです。折角身近にあってバランスの取れたスーパーフードを食べない手はありませんよね。ぜひ積極的に食事に取り入れましょう。

たのしいこどもLife

玉ねぎの皮で草木染をしよう

「玉ねぎの皮で、布を黄色く染めることができるんだって。やってみない？」と子供に声をかけてみて、興味を示したら、ぜひチャレンジを！

◆身近にあるもので、染めることができる

玉ねぎの皮は、集めやすく、染まりやすいので、おすすめです。布は綿100%（絹でも麻でもウールでも可）の物を選びましょう。ポリエステルなど化学繊維は染まりません。真っ白でなくても薄い色なら大丈夫です。新品でなくてもOKです。

◆用意するもの

- 染めたい布（100均で購入した20cm×15cmのきんちゃく袋を例にします）
- 乾燥した玉ねぎの皮（布の半分くらいの重さが目安。今回は玉ねぎ5～6個分）
- ごみ処理用のネット（あれば楽） ・ 菜箸
- 焼きミョウバン1g（布の重さの5%。スーパーの漬物物の素が売っている近くにありますが）
- 布を煮る鍋（火にかけられるボウルでも可）
- ミョウバン液を作るバケツ（ボウルでも可）

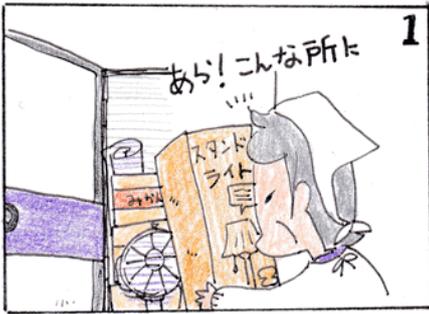


◆作り方

- ①玉ねぎの皮をごみ処理用ネットに入れて、水2Lを入れた鍋で10分煮出す。
- ②煮出している間に、布を洗剤で軽く洗って、よくすすぎ、絞っておく。
- ③焼きミョウバン1gを少量のお湯で溶かし、水を2L加え、ミョウバン液を作っておく。
- ④鍋の火を止めて玉ねぎの皮を取り出し、水を2L加え、布を入れて、菜箸でかき混ぜながら10分煮込み、火を止めて1時間置く。
- ⑤布を取り出し、ぬるま湯ですすいで絞る。
- ⑥すすいだ布をミョウバン液につけ、菜箸で5分かき混ぜたあと、30分置く。
- ⑦布を取り出し、ぬるま湯ですすいで、絞って乾かす。アイロンをかけて乾燥させてもよい。

ゴミとして捨てていた玉ねぎの皮が、布をきれいに染めあげます。お休みの日に、子供と一緒に草木染にチャレンジしてみましょう！

ハッピー住まいる！ ～ 見慣れた部屋を新鮮に ～



いつもの部屋は落ち着くけれど、なんとなく飽きがきてはいませんか？ 少しの変化でも新鮮な気持ちで生活できるもの。ぜひ部屋に一工夫してみましょう！

■今の部屋でできること

・大掃除

大掃除するだけで気持ちいい新鮮な空間に。掃除機だけでなく拭き掃除もする、窓ガラスのくもりをとる、机の上の整理整頓、床に平積みしている本を棚にしまう、読まない雑誌を処分するなど、後回しにしがちなことをするだけで、景色が違って見えますよ。家具の配置替えもおすすめです。



■新しいものを取り入れる

・観葉植物を置く

観葉植物をインテリアに取り入れるだけで、フレッシュな空間になります。床置きタイプのポリウムのあるものや、吊るすタイプの鉢など、部屋の広さや雰囲気に合わせて取り入れることで、ナチュラルでモダンなテイストに早変わりします。



・ベッドリネンやカーテンを変える

部屋内で大きな割合を占めるベッドリネンを変えたり、新しいカーテンに変えることも、部屋の雰囲気を変える手段の一つです。新しいものや洗濯したてのものは気持ちがいいですし、季節ごとに生地や柄を大きく変えて楽しみたいですね。

・ウォールステッカーを貼る

壁紙を変えるのは賃貸では難しい上にコストも掛かりますが、簡単に剥がせるタイプのウォールステッカーなら、気軽に貼れて部屋の雰囲気やイメージをガラッと変えられます。



◆ひとくちメモ◆

なかなか時間が取れない方には小さな模様替えがおすすめです。クッションカバーを変える、一輪挿しで花を飾る、部屋の香りを変えてみるなど、小さな変化をぜひ楽しんで。

今日のインテリア

野草、雑草を飾ろう

◆イヌタデがオシャレ

小さなピンクの花が集まって咲くイヌタデ。たくさん摘んで花瓶に入れてみましょう。陶器の花瓶に花や葉の添えとして飾ると和のテイストに。使っていないコーヒーカップなどに入れると洋のテイストになります。

◆ネコジャラシが素敵に変身

いつも草抜きの際に抜いてしまうネコジャラシ。先の穂の部分に赤いスプレーを少しかけてみましょう。とってもオシャレなグリーンに早変わり。花と一緒に飾ると、とても雑草には見えませんね。カラスウリなども、花瓶に入れると秋の雰囲気です。野草や実は、取ってもいい場所かどうかを確認しましょう。



腸活で美肌と健康に

寒くなると腸の動きが悪くなり、様々なトラブルが起こりやすくなります。腸内環境を整えることで肌にも健康にも良い影響をもたらす「腸活（健康な腸を作ること）」をご紹介します！

■腸活とは？

腸は全身の健康に密接に関わっており、腸が健康だと様々な機能が改善されることがわかっています。肌トラブルが改善されない場合も、もしかすると腸に原因があるかもしれません。腸の不調はすぐ肌に現れるため、外側のケアだけでなく内側のケアも大切です。

■腸活のメリット

- ①肌トラブルの改善
- ②便秘解消
- ③免疫力向上
- ④睡眠不足の改善
- ⑤自律神経を整える
- ⑥ダイエット効果

■腸内環境を整える食材

腸内環境を整えるには善玉菌を含む食材や善玉菌のエサ



となる食材、食物繊維を摂るよう心がけることが大切です。

【善玉菌を含む食材例】

ヨーグルト・チーズ・納豆・キムチ・味噌

【善玉菌のエサとなる食材例】

ごぼう・ねぎ・にんにく・バナナ・大豆

【食物繊維】

ブロッコリー・ほうれん草・にんじん・海藻・きのこ・果物など

■腸を活発にする生活習慣

朝日をあびる…脳も腸も体内時計がオンに目覚めに一杯の水…腸も目覚め活動を促す

朝食を必ずとる…便意をおこすスイッチ

食事はよく噛む…消化吸収がスムーズに

適度な運動…刺激され腸が活発に

湯船につかる…血行を促すことで腸を整える

夜ヨーグルトを食べる…睡眠時に腸を活性化

しっかり寝る…自律神経を整える

腸活には美と健康の大敵であるストレスを軽減する効果もあり、腸内環境が良いとセロトニンが分泌され、幸福を感じやすくなりますよ。



ここ最近、1日のうちの気温差、日々の気温差が大きいです、

体調を崩されてはいないでしょうか。

気温の変化が大きい季節の変わり目のこの時期、注意が必要になるのが体温の調整のために自律神経が過剰に働き、疲労がたまる「寒暖差疲労」と呼ばれる症状。

これが肩こり・頭痛・めまい・食欲不振・イライラなどの不調を起こすそうです。

この予防として規則正しい生活や睡眠、食事や入浴で身体を温める、軽い運動やストレッチがいろいろありますよ！



今月のラッキーパーソン

1月生まれ「他人にあまり興味がない人」情報は自分で収集し精査することが必要。

2月生まれ「数字に強い人」疲れていませんか？バランスのよい食生活で身体を整えて吉。

3月生まれ「精神性の高い人」ちょっとした変化を取り入れると気づきや面白い発見あり。

4月生まれ「年上の友人」使用しないものは、リサイクルで換金するのが吉。

5月生まれ「片付け名人」得意なことや楽しくやれることに力を注いで。

6月生まれ「魅力的な人」今の場所は次のステージへ進む足掛かりと考え頭を柔軟に。

7月生まれ「洞察力の鋭い人」対人面は適度な距離感で6割くらい理解し合えればOK。

8月生まれ「親友」家族でも考え方は様々。争ったり意見を押し付けないで、互いに尊重し合って。

9月生まれ「丁寧な人」現実的な視点で現状をしっかりと判断し、何をすべきかを冷静に考え節約と備蓄を。

10月生まれ「男気溢れる人」不運に思えるようなことの裏には思わぬチャンスが。見つけるのはあなた次第。

11月生まれ「ハイスペックな友人」今まで居なかったタイプの人と個人的な話ができる間柄になれそう。

12月生まれ「名付け親」世の中に貢献すると視野も広がり個人的な問題も解決へ。人とのつながりを大切に。



会社名 株式会社 伍代工務店
住所 鯖江市下野田町 25-7-2
連絡先 0778-62-1258(代)
ホームページ <http://www.kinokanoie.co.jp>
Facebook www.facebook.com/godai.koumuten



『木の香の家』は伍代のこだわり！

新築・リフォーム・増改築・古民家の再生など
適材適所を考え 皆様にご提案しています。

※配信の停止を希望される方は、弊社までご連絡下さい。