

暮らし幸せ物語

5月(皐月)May.

ポイント券6枚(直近)で
5万円以上の工事の場合、
1工事5,000円の値引きを
させていただきます。

ポイント券
第172回

R5年5月

おいしかった山菜時期も終盤となりました

5月に入り、晴天が続いた時期があったので、山菜が一気に芽吹き、あつという間に終盤を迎えようとしています。今年も知人・友人からたくさん山菜を頂きました。木の芽、こごみ、根曲がり竹、ワラビなどの旬のモノを美味しく口にすることができました。感謝感謝です。

季節の変わり目特有かと思いますが、日替わりメニューのお天気がありましたね。雨天では寒くて暖房をつけ、晴天は暑くて冷房を入れて涼む。暑い日の気温は30度前後、寒い日は15度前後と、温度差が15度前後ほどありました。そうなると思えば、冬から夏への交換が難しくなりません。寒がりの私はもうしばらく冬用で過ごせそうです。

このような寒暖差の激しい気候は異常気象の始まりなのかもしれません。地球温暖化の一端とも考えられます。世界各地でも気象災害が発生し、生活が困窮している国がたくさんあります。先日はイタリアのある地区で連続する大雨による土砂崩壊で山間部のブドウ畑が流されるなど、大被害となっているようです。日本は災害が多い為、避難所への物資供給が比較的安定していますが、今まで災害が少なかった国々では、突然の大災害になすべがない様子が報道等で見られます。地球温暖化を阻止するには地道な活動が必要だと思えます。その中で今回は「電気の節電」をご紹介します。電気代が高騰している中、人がいないところの電気使用を止めることは理にかなっていますね。実践にうつして、少しでも節電に取り組みたいものです。

現在、国内電力の主力は化石燃料による火力発電です。世界各国では二酸化炭素削減に取り組み実行に移していますが、日本では火力発電に大きく頼っており、世界からは削減努力が足りないといわれています。火力発電の二酸化炭素排出量は大変多く、代替となる発電として太陽光発電や風力発電などがありますが、自然環境や天候に左右される為、主力発電とはなりません。悪天候でも発電可能とするには、好天時での発電を貯められる大型の蓄電池が必要であり、技術的な開発が進んでおりません。また、他の電力研究も始めていますが、安定するのはまだまだ先の話となります。原子力発電はCO₂を100%出しません、安全面やリスク管理などに問題があり、世論的に稼働が進んでいません。そうなると思えば、国民全体で節電していくしかないように思います。ごみの削減や商品ロスを含めて、一人一人の努力が必要です。



バラ



ライラック

令和5年5月号
暮らし幸せ物語

今月の特ダネニュース!

- 暮らしの知恵袋
- 戦乱時代を生き抜く智慧
- しあわせレシピ
- 頭のトレーニング
- ミスタービルドの施工事例



暮らしの知恵袋

ポリフェノール
効果ってすごい
のね!

ポリフェノールで身体いきいき!

ここ最近、ポリフェノールが身体にいいと耳にしますよね。種類も多く、効果効能も色々。どのような食品から摂取すればいいのかおさらいしてみましょう。

ポリフェノールとは

ポリフェノールとはほとんどの植物に含まれる苦みや色素の成分で、自然界に5000種以上あるとされており、老化防止になる抗酸化作用や動脈硬化などの生活習慣病にも役立っています。

ポリフェノールの種類と効果効能

代表的なポリフェノールと効果効能は、

●アントシアニン

〈効能〉視力回復

〈食品〉赤ワイン、ブルーベリー、ナスなど

●カテキン

〈効能〉老化防止、コレステロールを下げる、
血糖の上昇を抑える

〈食品〉緑茶、紅茶、大豆、抹茶、小豆

●カカオポリフェノール

〈効能〉血圧低下、動脈硬化予防、美肌効果

〈食品〉ココア、チョコレート

●コーヒーポリフェノール

〈効能〉脂肪の消費

〈食品〉コーヒー

●ショウガオール

〈効能〉食中毒予防、発汗、保湿促進、冷え性予防

〈食品〉生姜



以上のポリフェノールや食品はほんの一部ですが、嗜好品として普段から食べているものも多いと思いませんか？まるでクスリいらずですね。

摂り方で気をつけましょう

ポリフェノールの有効性は様々な研究がされていて、まだ不明なところもあるようです。摂取上限は特にないようですが、何についても「ほどほどに」にしてくださいね!

(ビルドばあや)



【老子】

知其雄、守其雌、爲天下谿。

(そのゆうをし、そのしをまもれば、てんかのたにとなる)

老子の言葉の意味はとても深く、真理を突いている。この言葉もその1つ。

世界は男女・雌雄の原理で成り立っている。その「雄」を知り、「雌」を守れば天下の谷となるとは、「男性原理」は能動的に活動をするが、それを受け入れてくれる「女性原理」があることを理解して、はじ

めて物事は成就に向かう。それが「谷」という表現であり、谷には水が流れて、人々を潤す川となる。

私たちが「成功したい」と思う心が「男性原理」ならば、それを受け入れてくれる「宇宙」が「女性原理」であり、それを理解することによって、「谷」という機能が創造され、その中に、人々を潤す様々なサービスや愛が流れていく。

「谷」が現実的に創造されるためには、「雌雄」の意識が実現してよい意識次元に到達した時であると同時に、「実現してよいビジョン」が「雌雄」にはやってきているという。

無理に描いたイメージは実現しないため、いかなるビジョンを受け取れる心にあるかという意識状態・次元が大事なのだと言う。



ヘルシーキッチン・ **しあわせ** レシピ
カンタン!おいしい!Healthy Kitchen



カツオのすき焼き煮



目に青葉、山ホトトギス、初鯉。カツオの旬がやってきました。カツオのたたきを召し上がるときに数切れ使ってもう一品、足してみませんか？

<材料2人分>

カツオのたたき…10切れ、
ショウガみじん切り…適量、酒…小2、
市販のすき焼きのたれ…大1、小口ネギ…適量
<すき焼きのたれ代用>
醤油…大1、みりん…中1、砂糖…小1

つくり方 (①から③の順番でつくってね)

- ①小さな鍋にすき焼きのたれと、ショウガのみじん切りを入れて火にかけます。
 - ②煮立ってきたらカツオのたたきを入れて煮汁が染みこむように絡めながら中火でゆっくり煮詰めてください。
 - ③煮汁が少なくなったら器に盛り、小口ネギをふりかけてできあがり！
- ★煮付けるときに鷹の爪を加えると甘辛に仕上がります。

ちょっとひといき、お楽しみ広場

頭のトレーニング



数独

すう どく

- ① あいているマスに、1から9までの数字のどれかを入れる
- ② タテ列、ヨコ列、太線で囲まれた3×3のブロックのどれにも1から9までの数字が1つずつ入ります！

※答えは端末ページをご覧ください。

	9							3
	2	8			4			
		7				5		
4	7	5			2			1
	3		1	5	7		6	9
	6	9	8	4	3	2		
7	8	3		6	5			2
		6	9		1	8		4
9	4	1	3	2	8	7	5	6



外観まるごと リフレッシュ工事



お客様の要望

屋根・外壁を塗り替えたい。
雨樋を交換したい。

【外観】

Before



平板スレート屋根の傷みが進み塗膜の剥がれが…。外壁に亀裂も見られます。

After



屋根、外壁、鼻隠し、軒天と外観はまるごと塗装。雨樋も全て取り替えました。

塗装は外観をきれいにするだけでなく、塗膜で保護・防水して建物の耐用年数を伸ばす大切な役割があります。雨樋も新しくなり、これで一安心です！

お客様より
お喜び頂きました！

職人さんの挨拶マナー
がしっかりしていた

【雨樋】

Before



スチール芯の入っていない樹脂製軒樋だったので太陽光や積雪での反りや下がり、接合部の剥離がありました。

After



スチール芯の入った耐久性の高い軒樋に取替。吊式金具なので見た目もすっきりしております。

また何かあれば
お願いします

丁寧に仕上げ
て頂き安心して
過ごせます



担当から

何度もご用命頂いているお客様です。16年前に一度塗装された方。屋根の痛みと外壁の亀裂、雨樋の不具合が気になってのご相談でした。平板スレート屋根の劣化を防ぐためにタスペーサー「縁切り工法」をご提案させて頂きました。外壁は亀裂部をVカットシーリング補修して仕上。雨樋は耐候性の高い「アイアン軒樋」に取り替えました。

ちよっとひととき、お楽しみ広場

頭のトレーニングのこたえ

楽しんでいただけましたか？次回もレッツトライ！

数独 これ以外にも
答えがある場合があります

すう どく

5	9	4	7	8	6	1	2	3
3	2	8	5	1	4	6	9	7
6	1	7	2	3	9	5	4	8
4	7	5	6	9	2	3	8	1
8	3	2	1	5	7	4	6	9
1	6	9	8	4	3	2	7	5
7	8	3	4	6	5	9	1	2
2	5	6	9	7	1	8	3	4
9	4	1	3	2	8	7	5	6

皆さま いつもご愛顧いただき
誠にありがとうございます

皆さまには是非とも

友人・知人にミスタービルドを

ご紹介して頂きたいです。
よろしくお願ひいたします！

