



夏バテなのに夏太り・・・(-_-;)

今年はこのほか暑い日が続いていますが、いかがお過ごしですか？

ところで 夏が終わる頃には痩せてしまうというのが、従来よくみられる夏バテでした・・・が、最近は「夏バテしたのに太った」という人が増えているようです。



夏バテで夏痩せするのは・・・

大量に汗をかくと特に塩分が多く排出されます。そうすると、胃液の成分である塩分が減ることにより、胃液が薄くなり、その結果、消化力が落ちて、食欲減退につながります。

また、塩分とともにビタミンB1も体外に放出されてしまいます。糖質の代謝に必要なビタミンB1は、不足すると疲労物質がうまく代謝されず、疲労を感じるようになります。



そんな人は・・・

- ・ 冷たいものを取り過ぎると胃酸が弱まり食欲不振につながるので水分摂取に要注意
- ・ 規則正しい生活をこころがけ睡眠をしっかりとり
- ・ 1日3食栄養バランスのよい食事をきちんととりましょう

夏バテで夏太りするのは・・・

夏は冬よりも基礎代謝(じっとしていても消費するエネルギー)が低下します。

暑いから運動もせず、1日中冷房のきいた部屋にいるとエネルギー消費がさらに少なくなります。外に出ると冷房になれた体に暑さがこたえ、冷たいジュースやビール、アイスクリームなどを摂ってしまいがちです。汗とともに塩分が流れ出ることもないため、極端に食欲が落ちることもありません。

さらに、「夏はコッテリした食事で体力をつけなくちゃ！」という勘違い夏バテ対策などが重なり、夏太りする。これが夏太り型「夏バテ」です。



そんな人は・・・

- ・ 冷たいジュースやビール、アイスクリームなどを摂りすぎないように心がける
- ・ 冷房のきいたところでは温かい飲み物をとる
- ・ 入浴はシャワーですませず、湯船につかる

体を温める食事、冷房などで足元などを冷やさない。

毎日の軽い運動で自律神経のバランスをとることや良い睡眠を誘うためにシャワーだけで済ませず、ぬるめのお風呂に浸かり心身のリラックスを得ることも夏バテの防止に役立ちます。

夏バテしないレシピもたくさんありますが、暑いキッチンで火を使ってさらに暑くなると、家族にとっては「夏バテ予防レシピ」も主婦にとっては「夏バテ増進レシピ」になってしまいます。

簡単で作り疲れのしないレシピをご紹介します。

まぐろのネバネバかけサラダ

材料 マグロの赤身お刺身用・・・300g
レタス・・・4枚 青じそ・・・8枚
みょうが・・・2個 オクラ・・・10本
A(だしの素・・・小さじ2/3 しょうゆ・・・
大さじ3 酢・・・大さじ3 サラダ油・・・
大さじ3 練りわさび・・・小さじ1 水・・・
大さじ2)



- ①まぐろはひと口大に切り、塩・こしょうをふる。
- ②レタス・青じそは食べやすい大きさに手でちぎり、みょうがはせん切りにする。レタス・青じそ・みょうがを合わせて混ぜ合わせる。
- ③オクラはガクをむき、塩をあててもみ、サッとゆで、薄い輪切りにする。
- ④Aを混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ⑤器に②の混ぜ合わせたサラダを敷き、①のまぐろをのせ、③のオクラをのせる。上から④のドレッシングを回しかける。



味の素レシピ大百科より

あさりとアスパラの スープ蒸し

材料 あさり(殻つき)・・・400g アスパラガス・・・1わ

ベーコン・・・2枚 にんにく・・・1かけ A(コンソメスープの素・・・大さじ1/2 酒・・・大さじ1 ローリエ・・・1枚 こしょう・・・少々)

作り方

- ① あさは海水程度の塩水に浸けて砂抜きをする。
- ② アスパラガスは、固い下部の3cm分は切り落とし、下半分の皮はピーラーでむき、4cm長さに切る。ベーコン・にんにくはみじん切りにする。
- ③ 耐熱皿にあさり・アスパラ・ベーコン・にんにく・Aを入れ、ふんわりとラップをして電子レンジで8分加熱する。あさりの口が全部開いたら出来上がり。

*ゆでたてスパゲッティに載せてもOK!

豆腐の明太子ドレッシングかけ

材料 絹ごし豆腐・・・1丁 レタス・・・3枚 きゅうり・・・1本 たまねぎ・・・1/2個 辛子明太子・・・2ハラ
A(マヨネーズ・・・適量 薄口醤油・・・小さじ1 本みりん・・・小さじ1)

- ① 豆腐をよく水切りする
- ② たまねぎを薄くスライスして水にさらし、水を切る
- ③ レタスはひと口大にちぎり、きゅうりは薄く輪切りにする
- ④ Aをボウルに入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る
- ⑤ サラダボウルにレタスを敷き、たまねぎときゅうりを軽く混ぜたものをのせ、その上に小さめのさいの目に切った豆腐をのせる。
- ⑥ 食べる直前に④をかける

KIRIN おつまみ道場より



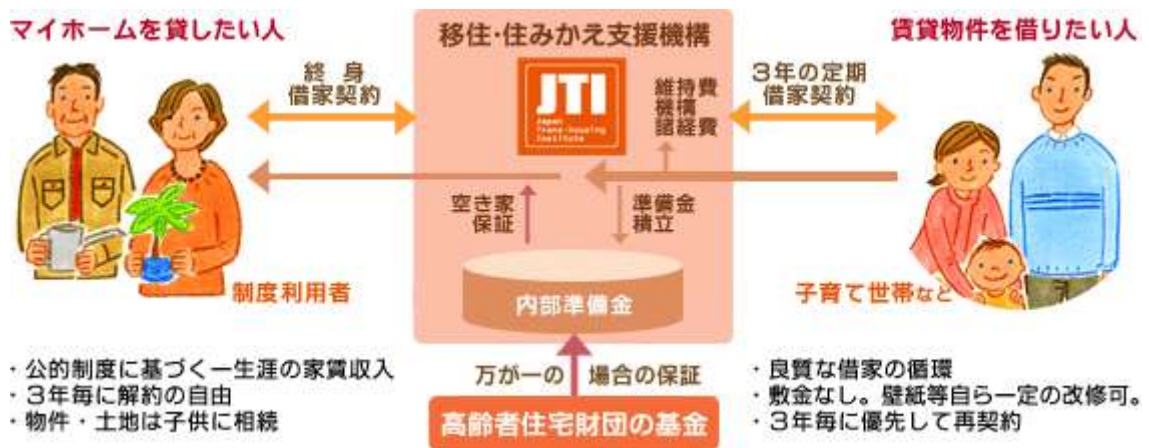
暑い日にはドレッシングを一工夫して、おかずサラダなら美味しそうですね。

電子レンジを駆使するのも、キッチンやリビングに熱気がこもらない方法かもしれません。

マイホームの借上げ制度って？

30代で購入したマイホーム。
子育ても終わって、仕事もリタイヤ。。住宅ローンは少し残っているけど・・・
駅や病院には少し遠いし、二人だと広すぎて手入れが大変・・・
少し便利なところに住み替えたいけど、売るのははいやだな～
っと そんな方には「マイホーム借上げ制度」が始まっています！

マイホーム借上げ制度により、シニアの家が社会の財産として活用されます。



一般社団法人 移住・住みかえ支援機構が貸したい人のマイホームを終身または3年契約で借り上げて、そして子育て世代など賃貸を借りたい人に転貸するという制度です。

住まいはこれから社会的財産として活用する時代になってきました。

たとえば、築30年で土地を含めて売買価格が1500万円だったとします。この建物を上記の制度を利用して月々7万円で支援機構に借り受けてもらいます。すると、7万円×12カ月＝84万円の利益がでますよね。

10年貸せば、840万円

そして10年後に1000万円で売れたとすると1840万円になります。

60歳でリタイヤ、70歳までは賃貸収入で、それからは老後資金として現金化を。

最初の家賃分で、駅前に二人で暮らすマンションの購入・支払いに充てたり、またはもっと郊外に出て、自給自足の生活をするのもいいかも。

10年後の70歳のときに現金化をすれば、マンションなどの新たな不動産の購入資金にできたりします。

この数年で、住宅政策はおおく舵を切り出しました。

これから、新築したりリフォームをするときにはよーーく10年後 20年後のことを考えて対処してくださいね。

私たちは今、こんな仕事をしています。

堂宮大工と建てる、滋賀県の木を使った家。

秋から新築を始めることになったお住まい。

若いご夫婦ですが、新築するときには【手刻みで建てたい】ということをご希望されました。

材木を昔ながらの【手刻み】で建てる一番の問題はコストです。

限られた予算で、色々とお施主様と一緒に考えて行きました。

京都にお住まいのお施主さま。新築を建てるにあたって、沢山の工務店を訪問し、いろいろと住まいの勉強をされてきました。そんな中で自分たちが建てたい住まいのキーワードをまとめて行き最終的には【手刻みで土壁を使った伝統工法の住まい】ということに。

しかし現実には【お金・コスト】という大きな壁が・・・

そこで、私たちとお話して少し想いの整理をしてみると、こんなことが分かってきたのです。

1) 伝統工法といってもやり方が色々あって、どこまで採用したいのか把握できていない。

2) 伝統工法は地震に強いから選んだ。

3) 土壁のメリットはよく勉強していたけど、デメリットはあまり知らない。

4) フラット35S という通年金利割引があるローンを使いたい。。などなど・・・

そこで一つ一つをじっくりと話し合い、伝統工法のことや建物と地震の関係、それにフラット35Sを使う場合の規制を、設計士さんも交えて3カ月以上話し合いました。

《私たちの気持ちとしては、是非とも伝統工法を大工さんの技術を使い手刻みで組んで、土壁を採用したいのですが・・・》

結果はコストバランスを考え、手刻みで金物をできるだけ使わない伝統工法で施工し、断熱などは次世代省エネルギー（現在の最高ランク）で施工、エコポイントや滋賀県の木を利用することで、補助金なども取得する方法を採用。

さっそく、湖南市の山に材木屋さんに入って、大黒柱になる杉の木をお施主さま自身でご家族の見守る中伐採してもらい、秋の棟上げに間に合うように今、準備しています。

高校野球・甲子園の確率

2004年と2005年 夏の甲子園で連覇を成し遂げたのは駒大苫小牧高校。この連覇の陰にはメンタルトレーニングがありました。

初めてメンタルトレーニングに行ったときに野球部員全員に目標は何かと尋ねるとほとんどが「日本一です！」と返ってきた。そこで「日本一になる確率は4200万分の1しかない。たった0.0002%で失敗する確率は99.9998%。これを聞いてやっぱり無理かなと思う人は手を挙げて。」という全員の手が拳がったそうです。それは2000年のことだそう。そして「では、北海道で一番になることは？」 球児たちはポカンとしていたそうです。でも北海道で1番にならないと日本一になれない。北海道1番になるためには区内で1番。その前には市内で一番になる必要があります。そこで彼らには今年、ここまで行くんだと明確な目標と期限を決めさせてそれと用紙に記入させました。そうすることにより、「夢は大きく…」ではなく超現実的に考えて達成しなければならない状況を作ります。結果、4年後には甲子園で優勝。そして連覇という快挙を成し遂げました。大切なのは、自分の実力に合わせた目標を設定し、絶えず新鮮な気持ちを作り出すことだそうです。 S.Y

環境共生住宅工房・(株)ベストハウス

滋賀県栗東市小野 1007-3

フリーダイヤル 0120-6955-81

TEL077-552-6955 FAX 077-552-6775

ホームページ <http://besthouse.cc> E-mail 6955@besthouse.cc