

花鳥風月だより

令和二年五月号

「食品ロスを減らすためにできること」

日本の食品ロスは年間約643万トンで、これは「一般家庭、小売店や飲食店、企業など、すべて合わせた量」です。その中で家庭から出る食品ロスは約45%。金額にすると、1世帯あたり年間およそ5万円のお金が捨てられている計算になります。

また、食品ロスとあわせて出てくる問題が、処分にかかるお金。捨てられた食品を処理するためにかかる莫大な経費は税金でまかなわれているのです。食品ロスを減らすために、今すぐ行動を起してください。

まず、冷蔵庫。冷蔵庫や冷凍庫に食べ物がぎっしり詰まっていますか？ まとめて買いや二重買いは食品ロスの原因になります。買い物リストを前に冷蔵庫を確認し、買い物リストを作ってから出かけるようにしましょう。

次に、自分がどれだけ食品ロスをしているかをチェック。捨てた食べ物とその量、捨てた理由、だいたいの金額を書き出して表にするとわかりやすいでしょう。たとえば、食パン、3枚、カビが生えた、100円「豆腐、1丁、消費期限切れ、120円」など。数値を記録して見える化するのです。

そして、使いきれない調味料や乾物、いただきものの缶詰や菓子など、日持ちがするものをシェアする方法があります。これが、「フードドライブ」と言われる取り組み。自治体によっては常設窓口を用意しているところがありますし、スーパーのダイエーでは「一部店舗を除き、毎月第3月曜日～翌日曜日までの7日間、フードドライブを行っています」。

スーパーや飲食店でも食品ロスに配慮したいもの。レストランでの食べ残しは食品ロスの大きな原因となっています。食べられる分だけ注文するのはもちろん、ビュッフェ形式のお店なら、控えめに皿にごるなど。最近は残った料理を持ち帰ることのできる飲食店も増えているので、店に尋ねてみるのもよいでしょう。

スーパーやコンビニでは見切り品を積極的に使うことで、食品ロスを少なくする手助けができます。また、棚に並べてある順、つまり、前面の商品を買うこと。牛乳や豆腐などでよく見かけますが、より消費期限の長いものをチェックして、棚の奥からわざわざ選ぶというのは避けたい行動です。



主婦のつぶやき さわやかな 新緑ドライブ おひとり様

若いころは夫と2人で、子育て期は家族で、新緑の季節はドライブによく行っていました。今はひとりでふらっと出かけるのが気楽で楽しい。お気に入りの音楽

を大音量でかけながら、緑の中をさっそうと！ おひとり様が寂しくなく、かえって心地よいと感じるのは、年をとったおかげかな。(千賀子さん/58歳)

脳が若くなる生き方

イキイキしている人の

<5月のチャレンジ> 良質な睡眠をとる

脳とストレス、睡眠は密接に関係しています。ストレスがかかると睡眠に影響を与え、うまく寝つけなかったり、眠りが浅くなったり、夜中に起きたりします。すると、脳が休めず、悪影響を及ぼします。逆に言えば、良質な睡眠が脳にいい影響を与えるのです。

良質な睡眠のためには、起きる時間を一定にすること。毎朝決まった時間に起きて日の光を浴びましょう。起きる時間がまちまちだと日の光を浴びる時間も不規則になり、体内時計のリズムを乱してしまうのです。結果、夜、なかなか寝つけないということが起こります。休日は遅くまで寝ていたいものですが、同様に一定の時間にいったん起きて日の光を浴びましょう。どうしても寝たいときは、昼寝をすればOKです。この際、昼寝は30分程度にとどめておくことが大切。それ以上になると、夜の睡眠を邪魔します。

次に、日中は活動的に過ごしましょう。脳は起きて活動していると疲れ、「睡眠物質」と呼ばれる物質をためます。結果、眠くなるというしくみになっています。

そして、夜はできるだけリラックスすること。テレビやスマホはオフにして、ゆったりした音楽を聴く、本を読むなどがおすすめ。ぬるめの湯につかって体を温めるとリラックスできて寝つきがよくなり、質のよい睡眠に結びつくでしょう。



インナーマッスルを鍛えてポディラインを美しくすると人気なのがピラティス。アメリカではピラティスと言えばマシンの思い浮かべるほど、マシンピラティスが一般的になっています。使われるマシンは「フォーマー」と呼ばれるものが主流で、スプリングのついたベッドの骨組みのようなものです。マシンを使うメリットは安全なうえ、効果的に体を動かすことができる点。マットで行うピラティスは自重トレーニングなので、コントロールするのが難しいのです。肩、マシンピラティスなら、体への負荷を調節できるので、個人の体力や体形に合ったエクスサイズを行うことができる



です。そんなマシンピラティスを行えるスタジオが増加中です。「ピラティスK」は、銀座や池袋、大阪難波などに店舗を持つスタジオ。トライアルレッスンがあり、リーズナブルで受けることができます。レンタルウェアも用意があるので、荷物を持たずにレッスンを受けることも可能です。

ばいど 百科事典 「マシンピラティス」

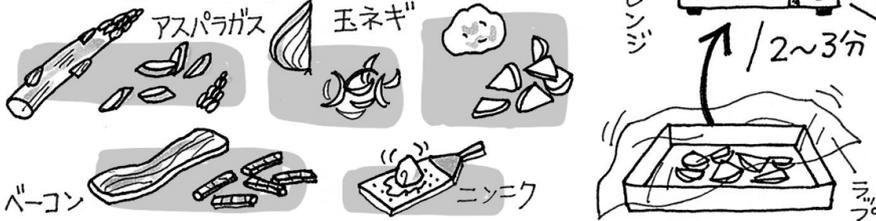


健康レシピ

新ジャガとアスパラのスパニッシュオムレツ

アスパラガスに含まれる「アスパラギン酸」は、スタミナドリンクの成分としても有名なアミノ酸。筋肉が疲れたときにたまる乳酸をエネルギーに変えてくれます。ルチンや葉酸も豊富です。

- ①アスパラガスは5mm厚さの斜め切り、玉ネギは5mm厚さの薄切り、ジャガイモは5mm厚さのイチョウ切りにする。ベーコンは5mm厚さの棒状に切り、ニンニクはすりおろす。
- ②耐熱容器にジャガイモを入れてラップをし、電子レンジで2~3分加熱する。



材料 (2人分)

卵	3個
アスパラガス	3本
玉ネギ	1/4個
ジャガイモ	1個
ベーコン	40g
ニンニク	1かけ
オリーブオイル	適量
塩	少々
こしょう	少々
粉チーズ	大さじ1・1/2
スープの素	小さじ2/3

- ③フライパンにオリーブオイルを入れてニンニクを加え、香りが出たら、ベーコンを加えて中火で炒める。玉ネギ、アスパラガス、ジャガイモを加えて塩、こしょうをし、強火で炒めて、火が通ったらいったん取り出す。
- ④ボウルに卵を割り入れ、粉チーズ、スープの素を加えて溶いて混ぜ、③を加えて全体に混ぜる。
- ⑤フライパンにオリーブオイルを熱して④を入れる。全体をかき混ぜ、卵が半熟状になったら弱火にしてフタをし、2~3分蒸し焼きにする。
- ⑥表面まで火が通ったらひっくり返し、反対側も焼き色をつける。



【参考】ソラレピ <https://recipe.shidax.co.jp/>

リフォーム知恵袋

バスルームの窓は2カ所作る

湿気がこもりがちなバスルームは、換気を頻繁に行うことで衛生的に保つことができます。そのためには、風の入口と出口になる2つの窓を設置して風の流れを作ること。大きな窓でも1つしかない、風は流れないのです。

1つめの窓は浴槽の長いほうの辺の上につけるのが正解。その窓と90度向かい合うようにもうひとつの窓をつけましょう。この際、浴槽の短い辺の上

つけられるとベストです。そうすると風の流れができ、湿気がこもりにくくなります。窓を作れる壁が1面にしかない場合は、小さな窓でもよいので、2つ並べるとよいでしょう。

なお、2つの窓のうちの1つは、洗い場に立ったまま無理のない姿勢で開け閉めできる場所につけましょう。危ない姿勢で開け閉めしないといけないような場所に窓があると危険です。



お時間拝借！

現場監督の鈴木です！



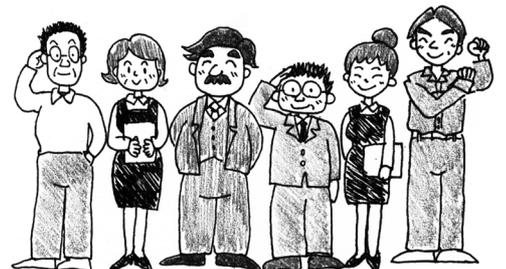
なぜなぞで 頭の体操

「010個」という道具は何？

答えはこのページの下！

今月も読んでくれて
ありがとうございます。来月も
一生懸命作ります。
お楽しみに！

- ・会社名：有限会社 ○○工務店
- ・社員の人数：6名
- ・提供できるもの：住宅の販売
(フル装備住宅・桧柱・骨太構造の家を坪 35.7 万円でご提供します)
- ・モットー：子育て世代に安くて丈夫なカッコいい家を提供したい
- ・会社の場所：諏訪市沖田町 1-94-1



健康長寿

胃の不快感、 気になりませんか？



胃もたれや胃の痛みなどがなんとなく気になることはありますか？ 胃の検査を行っても異常がないときは、ストレスが原因かもしれません。そのような状態は「機能性ディスぺプシア」と呼ばれ、最近、とくに増えています。

*機能性ディスぺプシアとは？

胃の不快感があるものの、内視鏡検査などで調べても異常が見られないことがあります。このような症状は、以前は「慢性胃炎」「神経性胃炎」などと診断されていましたが、2013年から「機能性ディスぺプシア」と呼ばれるようになりました。日本人のおよそ15%くらいに該当すると言われ、胃の不快感を訴えて病院で受診した人の約半数が機能性ディスぺプシアであることがわかっています。

*胃の不快感はさまざま

機能性ディスぺプシアの症状はさまざまあります。食事をしたあと胃がもたれる、少し食べただけでおなかが苦しくなる、何か食べたわけではないのに胃が痛む、胃のあたりが焼けつく感じがするなど。このような胃の不快感が1週間に2〜3回以上起こり、しかも、その状態が1カ月以上続く場合は、機能性ディスぺプシアの可

能性が高くなります。

*ストレスが自律神経を乱す

原因として考えられるのがストレスです。胃は自律神経によってコントロールされていますが、ストレスによって自律神経の働きが乱れると、胃の機能が低下したり知覚過敏が起こったりするのです。

そもそも、胃の運動機能は2つあります。食べたものをいったん胃に貯める「貯留能」と、胃液と食べたものを混ぜ合わせて粥状にしたあと十二指腸に送り出す「排出能」です。胃の機能が低下

して正常に機能しなくなると、あまり食べられない「早期飽満感」や、食べたものが胃に長くとまると「胃もたれ」が起こるのです。

*ストレスをためない生活習慣

機能性ディスぺプシアの治療には薬が使われます。しかし、原因となるストレスがなくならな

い過ぎり、再発するおそれも、ストレスを軽くするような生活習慣を身につけたいものです。

具体的なポイントはいくつかあります。まず、食事は腹八分目を心がける。食べ過ぎは胃が消化するリズムを乱してしまいます。次に、よくかんでゆっくり食べる。胃への負担が軽くなるでしょう。脂っこいものをとり過ぎないことも大切です。脂質は消化や吸収に時間がかかるので、胃にストレスをかけることに。食事面以外でも、十分な休憩をとり、質の良い睡眠をとることで、適度な運動をすることも大切です。

