

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2020.May.

5月のビタミン スーパーフード 次に来る進化系シードは？

美と健康に敏感な女性や海外セレブが注目する「スーパーフード」。スーパーフードとは、抗酸化力が認められ、ビタミンやミネラル、アミノ酸などの栄養成分を豊富に含む自然由来の食材です。

キヌア、アマランサス、ヘンプシード、チアシード、バジルシード、といったスーパーフードは、比較的簡単に手に入り調理も簡単です。そのため、ゆでるとプチプチとした食感のキヌアをスープに入れたり、炒ったアマランサスをサラダのトッピングに使ったり、といった風に普段の料理に取り入れる人も増えてきました。

「シード」とは種を意味し、キヌアとアマランサスはヒユ科の雑穀です。種には多くの栄養素が含まれるため、これまで多くの種がスーパーフードとしてとりあげられてきました。そして次なるスーパーシードとして、世界ではこんな種たちが注目されています。

イタリアで話題なのは、筋力アップに役立つ栄養分が

含まれ、排尿障害にも効果があるパンプキンシードです。カボチャの種は、以前から料理に利用されてきました。ただ、あくまでわき役だったのが、おしゃれなバーでおつまみに使われたり、シリアルバーになったり、と存在感を増しています。ひまわりの種をスナックのように食べる中国では、より健康的な種を求め、ネットで農場から直接購入するスタイルが注目されています。

スイカの種には、タンパク質、ビタミン、葉酸などが豊富に含まれています。悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きがある不飽和脂肪酸が含まれているので、血糖値の抑制にも効果があるそうです。ロンドンのスイカジュースメーカーは、廃棄されていた種を軽くローストして販売し評判になっています。家庭でも、種に塩で軽く下味をつけてフライパンで炒ると、香ばしくいただけます。この夏自家製スーパーシードとして、おやつやおつまみにいかがですか。



ビタミン・ビューティー・レッスン

誰もがあおり運転予備軍？ 相手を思いやって安全運転

あおり運転などの危険な運転は、大事故につながりかねません。ところが「多くの方が、あおり運転予備軍の可能性ある」といわれています。緊張していることや、車という道具を与えられ気が大きくなるうえに、個人的な空間でわがままになりがちこと、などが関係しているようです。日頃からイライラしがち、運転が上手いと思っている、緊張しやすい、車線変更を頻繁に行う、といった人は特に注意しましょう。

あおり運転をしない、そしてあおり運転に遭わないためには、自分自身が心にゆとりを持ち、相手を思いやる運転を心がけることが大切です。具体的には、どのようにすればよいのでしょうか。

まずは、時間に余裕を持つことです。人は急いで

運転中は緊張状態にあることや、プライベート空間、といったことが原因で自分本位になりがちです。

いるとイライラします。時間に余裕があれば、割り込みされても、クラクション鳴らされても平気です。

自分が理解できない運転をするドライバーがいたとしても、その人なりの事情があるかもしれないと想像すれば気持ちが落ち着きます。人それぞれの運転、マナー、理屈、事情があるのです。後続車が急いでいるように感じたら、路肩に寄ったり、追い越し車線から走行車線に移動し道を譲りましょう。

十分な車間距離をとり、「お先にどうぞ」の気持ちで運転してみませんか。もしあおり運転に出会った時は、やり返さずに人のいる安全な場所に避難してください。



子ども服「JIS 4129」 ひもやフードのリスクに注意

米国では、上着のすそのひもがスクールバスのドアに引っかかり、引きずられる事故などをきっかけに、子ども服の安全規格が制定されました。日本では、近年まで安全基準がありませんでしたが、2015年にJIS規格が制定されました。

JIS規格とは、消費者が安心して製品を利用するための、国内の公的な統一基準です。子ども服のひもの安全基準に関するJIS L4129（おいふく）が制定後、危ないひものついた服は少なくなりました。

JIS規格は任意の規格なの

Let's 子育て!

子ども服を彩るひもやリボンですが、日常生活の中で何か「引っかかり思わぬ事故につながる」ことがあります。滑り台に引っかかったり、ドアにはさまれたり、自転車に巻き込まれたり・・・。

子ども服を彩るひもやリボンですが、規格外の商品も販売されています。規格に合っている服には、JIS L4129適合「ひもの安全性に配慮した製品」といった表示がされることが多いので目安にしてください。

大切なことは、子ども服を買うとき、「着せるひも」「の服は安全か?」という意識をもつことです。引っかかりやすいひもが無い服を選ぶ、公園などで遊ぶ時は、ひもやフードのある服を着せない、といった具体的な対策を考えましょう。

首まわりやウエストのひもは、抜いたり縫い付けなどの工夫で、安全性が高まります。サイズに注意し、体に合ったものを着せることも事故防止に有効です。





ビタミン☆レシピ



ロールイカのバターケチャップ炒め

イカはクセがなく、様々な料理に使いやすい食材です。でも、生イカは内蔵の処理などごしらが少しめんどろ。内臓や皮がとってあるロールイカを使うと、手間が省けます。味付けは、子どもも大好きなケチャップ味にして、バ

ターでコクをだしました。

野菜を炒める時には、右手に菜箸、左手にフライ返しの方を持って炒めると早くまんべんなく火が通ります。フライ返しで全体を返しなが、菜箸でほぐしていくのがコツです。

- 1** 玉ねぎは5mm幅、ピーマンは縦半分に切る。イカは水けをふき、4cm長さ、1.5cm幅に切る。しめじはほぐしておく。



- 2** フライパンにバターを中火で溶かし、野菜を入れしんなりするまで炒める。



- 3** イカを加えて炒め、色が変わったら、塩、こしょう、ケチャップを加えて調味する



できあがり!



材料 (2人分)

- ロールイカ…2枚(約200g)
- しめじ…1/2パック(約50g)
- 玉ねぎ…1/2個
- ピーマン…2個
- バター…大さじ1
- 塩…少々
- 粗びき黒こしょう…適量
- トマトケチャップ…大さじ2

社長の徒然日記

<今月の一押しスタッフ!>

家作りお悩み相談室



Q LDKをひとつのフロアにまとめる間取りの特徴を教えてください

A LDKをひとつのフロアにまとめワンルーム風にする間取りは、家族の様子がよくわかって一体感が感じられるため、小さい子どもがいる家庭などに人気です。それぞれを仕切った場合にかかる壁やドアのコストをカットでき、廊下がないぶん、限られた広さを有効に使える利点もあります。

その反面、全体が一目で見通せるので、くつろぎにくいと感じる人もいます。テレビなどの音も全体に広がるため、家族各自が好きなことをするには不都合だったり、落ち着かないと感じるかもしれません。

テーブルを囲んで家族団らんする食の空間は、家族が自然と集まる場所にしたいものです。家族構成やリビングでどう過ごしたいかを考え、食事の後もずっといたくなる魅力的なスペースをつくりましょう。



会社名：有限会社 ○○工務店

・社員の人数：6名

・ご提供できるもの：住宅の販売

(7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

・連絡先：電話 / 0266-53-6526 Fax / 0266-53-6552

いつも読んでくれて、
本当にありがとう！
来月もよろしくお願ひします！



温故知新

昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

60年代のCMスター 若大将の出演料は？

日本で初めてコカ・コーラの TV-CM が流れたのは 1962 年。コーラグループ、フォー・コインズによる「コカ・コーラの唄」を BGM に使用したり、若大将のニックネームで当時の若者に絶大な人気を博した加山雄三さんを起用したりなどで、一躍大ブームを巻き起こしました。

若大将は、コカ・コーラの CM に、親交のあるザ・ワイルド・ワンズと一緒に出演したこともあります。ワンズの楽曲とともに、飲み物のさわやかなイメージを消費者に印象付けました。

CM の楽曲「楽しい旅に行こう」は、その当時ワンズに新加入した「渡辺茂樹」が担当したものです。渡辺は「チャッピー」というニックネームで、沢田研二、萩原健一とともに人気となり、明星、平凡などでは「ジュリー、ショーケン、チャッピー」の特集が掲載されるほどでした。

当時加山さんに支払われた出演料は、4,000

万円といわれています。他に当時の CM 出演料が高額なスターとしては、石原裕次郎さんが 5,000 万円、吉永小百合さんが 3,000 万円などといわれています。

さらに上をいくのが、世界のミフネと呼ばれた三船敏郎さんとお嬢こと美空ひばりさん。三船さんは、アリナミンの「飲んでますか！」の一言、ひばりさんは「金鳥の夏、日本の夏」の CM で 1 億円のギャラが発生していたそうです。

当時、三船さんは、銀幕スターとして映画で活躍していました。テレビで見られるのは、武田薬品の「アリナミン」と「サッポロビール」の CM くらいでした。ビールを一気に飲み干し「プー」、そのタイトルバックには「男は黙ってサッポロビール」とナレーターのつぶやき。このサッポロビール CM も有名で、「男は黙って〇〇」というフレーズの由来ともなりました。



テレビCMの音声は音楽だけで、画面には文字だけが流れる「黙った」広告がヒット