くらしのすまいりんぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

2017年6月1日発行 NO.0036

発行責任者: 예文化舎東毛

〒376-0101

みどり市大間々町大間々1190-4

20277-73-4850

今月の話

- 1. 今月の話題 ~包丁を研ぎましょう~
- ~壁付けキッチンと対面キッチン~
- 3. 失敗しない家づくりの5つの法則②
- 4. 旬の食材 ~トマト~
- 5. 紫外線対策
- 6. 辛口コラム ~ヤルダ・ハキム~



今月の話題 ~包丁を研ぎましょう~

包丁のお手入れをしていますか?

一般的な家庭の包丁はプロ用のハガネではなく、錆びにくく手入れが簡単 なステンレス包丁が良いですが、ハガネほど切れ味が長持ちしません。

研ぐのは思ったより簡単です。まずは砥石を用意しましょう!

家庭用におすすめは#1000と#3000で、それぞれ約2,000円程です。2種 類を裏表に張り合わせた 2.000 円程度のものもあり家庭用には十分でしょう。 砥石の粗さを表す番号は数が大きいほど細かくなります。



(例:一般的な両刃の洋包丁)

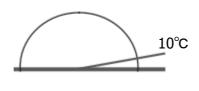
- ① #1000 砥石を 5 分ほど水に浸けしっかり水を吸わせます。
- ② 包丁の背を水平から8~10°程浮かせ、水を頻繁に垂らしながら研ぎます。 ※重要で難しいのがこの角度を維持すること。分度器を使い8~10°の三角定 規を厚紙で切り抜き、これを脇に立てて包丁と砥石の角度の目安にします。



- ③ 両面研いだらリンゴの皮やネギなど切れにくいもので試し切りです。 ※中央部は切れるが先端が切れないとか様子を見ながら修正します。
- ④ OK になったら#3000 で仕上げ。

うな包丁は気持ちが悪くて使えません。

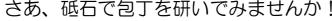
※今度は#1000 の時よりお尻をもう 2~3° 持ち上げ刃先だけが当たるように します。この仕上げを度々してやると永く切れ味を維持できます。



【角度の目安】

こうして一度切れる包丁を使ったら、その快感はクセになって今までのノコギリのよ

さあ、砥石で包丁を研いでみませんか!



建築知識 ~壁付けキッチンと対面キッチン~

キッチンは壁向きに取り付ける壁付けキッチ ンと部屋に向かって設置する対面キッチンがあ り、最近は対面型が人気です。ただ流行に乗って 選ぶのは考え物で、それぞれの長所・短所を知っ て自分の生活スタイルに合ったものにすべきで

【壁付けキッチン】

リビングに背を向け、テレビを見ながら料理とは いきません。一方、料理する人の背面は部屋です から、テーブルは振り返ったところにあり配膳に は便利ですし明らかにリビングは広々とします。 食器棚はシンク下の引き出しも頭上の食器棚も 両方使えます。



壁付け型

【対面キッチン】

子供や居間の様子を見ながら、あるいはテレビを

見ながら料理できます。テーブルをキッチンに密 着して置けば料理を正面に差し出して渡せます。 一方、欠点としては料理する人の背中側は料理者 専用の部屋のようになりその分リビングの空間 が圧迫され狭くなります。頭上の食器棚を無くし て開放的なキッチンに出来ますが、レンジフード ファンをきちんと設計しないと臭いや油の微粒 子が部屋に流れる恐れがあります。



takara-standard 対面型

誰が料理するか、を考えることが最重要だと思 います。対面キッチンのイメージは、妻が料理し テーブルに座る夫や子供に配膳するイメージで すが、これからの時代、時に応じて夫も料理し、 子供たちもお手伝いし料理を学ぶ、後片付けも誰 でもがするという生活スタイルを考えると壁付 けキッチンも良い選択だと思います。

失敗しない家づくりの5つの法則②

失敗しない家づくりの法則二つ目は、"結露が起きない家づくりの法則"です。



空気は高い湿度のときほど多く水蒸気を含むことができ、温度によって空気が吸収できる水分量が異 なるために起きる現象です。

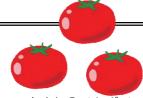
結露を起こさないためには?

- 相対湿度 30~40%
- ✓ 日中と夜の温度差をなくす
- ✓ 高断熱にする

そこでおススメなのが、太陽熱を利用して24時間床暖房を行う「ハイブリッドソーラーハウス」です。 一般の住宅では、人がいる部屋だけを暖房するのが普通です。しかも、就寝時には暖房を切るので暖房 していた部屋の温度はたちまち下がり、窓や壁の中で結露が起きることになります。また、結露だけで はなく、部屋の温度差が激しいとヒートショックが起こりお年寄りにとってきわめて危険です。その点、 ハイブリッドソーラーハウスは太陽熱で建物全体を暖めることができるので、24時間暖かさを維持する ことができます。また、ひと冬の暖房エネルギーの約3分の2を太陽熱でまかなえるので、これまでと 同じか、場合によっては今よりも少ないエネルギー消費で24時間床暖房が可能になります。



旬のものを食べる ~トマト~



2012 年にあったトマトブームがあったことを覚えていらっしゃいますか?メタボリック症候群に効く と発表され、生のトマトやトマトジュースの売り切れが続出しました

ブームはあっという間に過ぎましたが、メタボリック症候群だけでなく、昔から「トマトが赤くなると医 者が青くなる」という言葉があるように、多種多彩な栄養分をバランスよく含んでいる健康野菜です。

☆トマトってすごい!☆

● アンチエイジング効果

赤い色の元「リコピン」がシワやシミの予防になります。「グルタミン酸」には肌の保湿効果があります

ダイエット効果

同じく「リコピン」が身体に脂肪が蓄積するのを防ぎます。また、「グルタミン酸」が内臓脂肪をた まりづらくします

疲労回復効果

酸っぱさの元「クエン酸」が疲れをとる効果があります

整腸作用

食物繊維が多く含まれているため、便秘を解消したりコレステロール値を下げたりします

● 二日酔い対策

「リコピン」が二日酔いの症状を抑えます。トマトジュース(無塩)が効果的

アンチエイジングや生活習慣病の予防が期待できる量は、

Lトマト 2個、プチトマト 約 17 個、トマトジュース 1 本弱、トマトケチャップ 大匙 4 杯強 と言われています。

こうしてみると、牛のトマトを摂取するよりも加工品を上手に使って食べるほうが簡単ですね。

☆おいしいトマトの選び方☆

- 「ヘタ」に注目!色が濃くてピンとしているもの
- 丸く、固く締まってずっしりと重い
- 赤色が均一。お尻の先からヘタに向かって放射線状に筋がたくさん入っているもの

☆おすすめ簡単レシピ☆

トマトを加熱するとうまみ成分グルタミン酸が凝縮され青臭さが減ります。

また、リコピンは加熱することでカラダに吸収されやすくなるのと、油を足すことで、リコピンの吸収率 が上がります。

《トマトのチーズ焼き》

- ① トマトは厚さ 1cm の輪切りにして、両面に塩と胡椒を振り5分おく
- ② トマトから出た水分をキッチンペーパーでふき取る
- ③ お皿または天板に乗せたトマトの上に溶けるチーズをのせ、 上からオリーブオイルをかける
- ④ 温まったトースターでチーズに焦げ目がつく程度まで焼く

紫外線対策



夏だけの UV 対策では NG!

6 月に入ると梅雨の時期でもあり、ジメジメし、どんよりとしてきます。降水量も増え、憂鬱な時期 でもあります。真夏の日差しの強い日、照りつける太陽をあびると、イヤでも紫外線を意識しますが、 曇っていると油断して UV ケアを忘れてしまいがちです。実は 6 月の紫外線の強さは、晴れが続く 5 月と変わりません。気象庁の「日最大 UV インデックス」によると、5~8月が紫外線のピーク。そ のうち、晴れの続く5月と、梅雨で雨や曇りが多い6月の紫外線が同じくらい強いことがわかります。 真夏だけではなく、紫外線は一年中降り注いでいます。

特に、梅雨時の6月に急に晴れた日など、うっかり UV カットを忘れて数分でも紫外線を浴びてしま うと、それだけで人体は害を受けてしまうのです。

日差しに負けないカラダづくりをしよう

年中降り注ぐ紫外線に負けないためには、日焼けしにくいカラダづくりが大事です カラダの基本は食事と睡眠。

食事には、紫外線による活性酸素の発生を防ぐ天然のファイトケミカルであるトマトやザクロ、グレ ープフルーツなど色鮮やかな野菜やフルーツをとることを意識してください。ビタミンやミネラルな どを十分に摂って、肌の基礎力を上げることも忘れないでください。

良質な睡眠は、肌の新陳代謝力を高めます。紫外線が強くなるこれからの季節は暗くなる時間が遅く なり、自然と生活パターンも後ろ倒しになってしまいがち。しっかり睡眠をとって、昼間浴びた紫外 線を蓄積しないようにしましょう。

辛口 **つう**ム ~BBCワールドニュースのヤルダ・ハキム~

1983 年、生後 6 ヶ月だったヤルダ・ハキム で高い評価を得て、現在は BBC ワールドニュー を引く31才の父と2頭の馬と共に夜の荒野を歩 スタンですが、モスクワが後押しの共産政権と米 国支援のイスラム勢力との 9 年に亘る代理戦争 で百万人以上の民間人が殺され国の滅亡とも言 える状況になり、子供たちの将来を思えば首都力 ブールからパキスタンへ 10 夜に亘る逃避行をし てでも国外脱出を決意したのです。その後、2001 年のアメリカ同時多発テロに続く「テロとの戦 い」で国は更に破壊されてしまうのですが、父の 留学時代の友人のつてでオーストラリアへの移 住が実現し、そこで一家は生活を築くことになり ます。

成長してジャーナリストの職を得たヤルダは 国際ニュースの世界に入り、2012年の米軍によ る民間人虐殺を現地訪問して真相暴露するなど

(Yalda Hakim)は母親の背に括られ、兄と姉の手 スのレポーターとして世界に広く知られていま す。「自宅では社会正義や後進国の女性問題など いていました。文化も経済も豊かだったアフガニ が夕食の話題でした。それがこの道に入ったきっ かけです」。「両親はとても心配しています。です が世界の隅っこで苦しむ女性や子供の声を伝え ずにはいられません」と戦地へも臆せず出向くハ キムさん。ガーナの子供奴隷、ネパール地震で今 も家が無い3百万人の被害者、自爆テロに狙われ るアフガニスタンのテレビ局など現地レポート は続きます。

> それにしても、日本の子供っぽいテレビ番組との この違いは何でしょうか?



Yalda Hakim