

# 快適生活

comfortable lifestyle

Vol.006  
2007年8月号

少しずつ朝夕がしのぎやすくなりました。暑い暑いというのも、もうしばらくの辛抱ですね。虫の声が、近づくと秋を感じます。『快適生活』vol.006 お待たせしました！

今月のキーワード

## 「土用の丑の日」

「土用の丑」の「土用」って何？

土用(どよう)というのは年に4回あります。暦の上で、季節の終わりの19日間の事を指しています。※ここで言う季節の変わり目というのは「立夏」「立秋」「立冬」「立春」のことです。

丑(うし)というのは、十二支の丑のことです。土用の期間の丑の日ということになります。年と同じように、十二支を1日ごとに並べていくので12日に1度回ってくるようになります。年によっては土用の丑の日が2回あるときもあります。ちなみに、今年の土用の丑の日は7月30日です。



なぜ土用の丑の日にうなぎ？

有名な説では、平賀源内がうなぎ屋から、どうにか繁盛するいい手段はないかと相談され「本日土用丑の日」と店頭看板に掲げた所、大繁盛になったという話があります。

日本の夏は、高温多湿。夏には汗とともにビタミンB1が消費されます。ビタミンB1というのは神経や筋肉の活動を助ける働きを持っています。そのためビタミンB1の消費は、疲れやすくなる原因にもなっています。うなぎは、良質なたんぱく質とビタミンB群を多く含んでいるため、疲労回復に効果の良い食べ物なのです。



## 今月のコンテンツ

- 今月のキーワード  
「土用の丑の日」
- ガーデニングのすすめ  
「八月にしておきたい庭仕事」
- The Flower  
「孔雀草(くじゃくそう)」
- 建築不動産用語辞典  
「ユニットバス」
- コンフォート・インテリア  
「バルセロナチェア」
- 4コマまんが  
「上を向いて歩こう」
- 健康サプリ  
「リコピンで元気」
- カイテキレシピ  
「ゴーヤの夏野菜チャンプル」
- 話題のオススメBOOK  
「女性の品格/坂東 眞理子」
- 二十四節気  
「白露」
- 豆知識  
「缶ジュースや缶ビールをすぐに冷やす方法」
- 編集後記



## カイテキレシピ

夏野菜の代表 トマトとゴーヤの彩りも美しい一品。ご飯のおつまみにも、おかずにもぴったりのスピード炒めもの料理です！

★真っ赤なトマトで沖縄メニュー！  
ゴーヤの夏野菜チャンプル



材料(4人前)

ゴーヤ	1本	ゴマ油	大さじ1
トマト	1個	(A)	
ツナ缶	1/2缶	めんつゆ	大さじ1
卵	2個	みりん	大さじ1

作り方

1. ゴーヤは薄切りにし、水にさらしてあくを抜く。
2. トマトは食べやすい大きさにカットしておく。
3. フライパンにごま油を熱し、1とツナを入れ、炒める。
4. 3に2をいれ、とき卵を回し入れる。
5. 4にAを味を調え完成。



## 話題のオススメBOOK



女性の社会進出、活躍がめざましい時代です。本書には女性としての価値観やより良い女性らしさを職場や家庭に持ち込みたいと願う女性の願いが込められています。内容は、ビジネスから装い、話し方、恋愛にいたるまで、女性としての振舞い方を具体的にアドバイスしてくれているので、年齢を問わず女性は読みたい1冊です。もちろん男性も、女性を見るとき視点のひとつになるかも知れません。

## 豆知識

缶ジュースや缶ビールをすぐに冷やす方法  
すぐに冷たいジュースや缶ビールを飲みたい時は、濡れたタオルや布巾を缶の周りに巻いて冷蔵庫に入れましょう。それだけで普通に冷やすより何倍も早く冷やすことができます。

## 二十四節気

白露(はくろ) 9月8日頃 いよいよ本格的な秋となり、野の草には露が宿るようになります。秋分(しゅうぶん) 9月23日頃 「暑さ寒さも彼岸まで」といわれるように、暑さが一段落してしのぎやすくなる頃です。

一年は早いですね。もう半分が過ぎお盆を迎える季節です。今年は、どんな夏なんでしょうか？最近聞いた話ですが、IH調理器とガス(都市ガス)の調理器では、使い方で大きな格差があるそうです。大人気の調理を美味しくするには、ガスのほうが良く、少人数の調理には、無駄が少ないIHのようです。フライパンの使い方で変わるみたいです。知りませんでした。夏は、暑さを楽しむ意味でも海水浴や釣りが出る海がよいですね。また、山は山でいいんです。私の住んでいるところでは、今年も学校の校舎を借りて小学生と親が学校の夜を楽しむキャンプの企画が行われる予定です。おもしろい体験が出来るでしょうね？

平成19年7月21日・22日 10:00~17:00  
**リフォーム相談会開催**  
熊本タカスグリフォーム 住まい情報館(有)アラム  
〒862-0968 熊本市馬場2-16-11  
TEL096-334-0222 FAX096-370-7433  
URL <http://www.home-alam.com>  
E-mail [office@home-alam.com](mailto:office@home-alam.com)

## ガーデニングのすすめ

今月のすすめ：八月にしておきたい庭仕事

八月の別名は、葉月です。その由来は、木の葉が落ちる「葉落ち月」、稲穂が張る「穂張り月(ははりづき)」、南方から台風が来る「南風月(はえづき)」など諸説があるようです。

### 【八月の草花管理】

この時期は暑さと水切れ、台風などに注意が必要です。八月から九月は、台風が発生しやすい季節です。強風に備えて、草丈の高い植物などには支柱を立ててあげましょう。プランター台の上など、高い位置にある鉢が風で落ちてしまうこともあります。

気象情報を見て、台風が接近しているときは鉢を軒下に取り込むなどの対策をしましょう。

### 【種まき】

パンジー、ピオラの種まき適期に入ります。ただし熱帯夜のように夜温が高いと発芽しにくいので、夜間気温が20度前後の日が続くようになったら種をまきましょう。



### 【水あげ】

八月は夏休みやお盆など、家をあける機会も多くなります。そんなときに心配なのは、やはり水切れでしょう。長期留守にする場合は、市販の水やりタイマーや給水グッズなどを利用しましょう。



## The Flower

孔雀草(くじゃくそう)  
キク科 開花期：8月中旬~11月中旬  
夏から秋にかけて小さな花を沢山咲かせます。花の一つ一つは野菊のようですが、次々に花がひらくと驚くほどにぎやかで、その名の通り、まるで孔雀が羽根を広げて庭に舞い降りたような印象があります。  
フレンチ・マリーゴールドも一般にクジャクソウとよばれています。秋風に揺られる孔雀草は花言葉のとおり、とても「可憐」ですね。

## ユニットバス

ユニットバスとは、周りの壁・天井・床が一体になっているお風呂という意味です。お風呂と洗面台が一体になっているものは、2点ユニットバス、さらにトイレが付くと3点ユニットバスと呼ばれています。  
最近では、3点ユニットバスは浴室が使いにくくなる、湿気が気になる、などの理由で減少傾向にあります。

## コンフォートインテリア Comfort Interior

バルセロナチェア / Ludwig Mies van der Rohe (ルートヴィヒ・ミース・ファン・デル・ローエ)  
バルセロナチェアは建築家ミース・ファン・デル・ローエの代表作です。ドイツの建築家ミース・ファン・デル・ローエが1929年にバルセロナ国際博覧会が行われる際に、スペイン国王夫妻を迎えるため依頼され、建築「ドイツ・パビリオン」・インテリア家具「バルセロナチェア」をデザインしました。

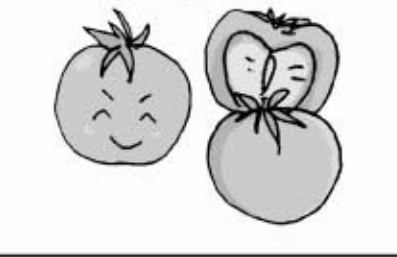


バルセロナチェアのデザインモチーフは、ローマ時代の力(パワー)の象徴でもあった「はさみ」です。その「はさみ」のX形に組み合わせられたステンレスフレームの上に浮くように革でキルティングした座と背のクッションが配置されています。  
オリジナルのバルセロナチェアに使用されていたフレームはスチールでしたが、技術と材料の開発により現在の製品は腐食しにくいステンレスが使われています。シンプルな構成で最大の快適さを形作るバルセロナチェアは、デザイン性の高さだけでなく、建築家からの視点から作られたため、機能も高く世界中から愛されています。

## 目を回して歩こう!



## カラダがすっきり！イキイキ！健康サプリ+



今月のサプリ：リコピンで元気☆  
欧米では「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言うくらい、トマトが持つ赤い色素の主成分リコピンにはさまざまな効果があります。  
その効果の一つ、抗酸化作用には、生活習慣病の予防に役立ちます。また、お腹が空すぎて胃が痛み出したときに、胃の粘膜を優しく保護してくれる効果もあります。さらにトマトに含まれる酸は、血糖値の上昇を抑えてくれるので、ダイエット中の方にもお勧めです。