

団信ご加入の方へのライフスタイルマガジン

遊あ〜る

コミュニティ

遊・悠旅めぐり

— 香川・瀬戸内 —

大人の島旅

根来秀行先生の
イキイキ長生き講座
「食」を整えて
負けない
体をつくる！

【前編】



CONTENTS

団体ご加入の方への
ライフスタイルマガジン
「遊あ〜る コミュニティ」
2018.1 (5号)

4

特集 遊・悠 旅めぐり

香川・瀬戸内 大人の島旅

根来秀行先生のイキイキ長生き講座⑤

12

「食」を整えて 負けない体をつくる! [前編]



発行/株式会社URコミュニティ
〒101-0051
千代田区神田神保町2丁目5番地
北沢ビル TEL 03 (3239) 3624
※本誌からの無断転載、コピーを
禁止します。

- 11 ダ・ヴィンチ創刊編集長がおすすめ「いま読みたい、この一冊。」
- 16 達人に聞く
「無理しない! 簡単整理のキホンのキ!!」
- 18 素敵なりフォーム実例集
「キッチンが変わると暮らしが変わる! ポイントを抑えて使いやすくキレイに」
- 20 気になる「近居」後の交流の実態 Part 5
- 22 荻原博子先生の「相続でもめないために、何が必要?」
- 24 平野レミの 元気ワクワク★レシピ
- 26 和のマイスター登場
素朴な中にも凛とした「鎌倉彫」
- 29 幸せを連れてくる縁起物 〜ニッポンのかわいい郷土玩具 # 05 〜「小幡人形」
- 30 「肩」と「肩甲骨」を動かす! 太極拳で健康 LIFE
- 32 YOU・悠・遊あ〜る
「みんなのコミュニティ」
- 34 団体信用生命保険特約制度にご加入のみなさまへ
- 35 アンケート&プレゼント

Table of Contents
表紙の和菓子……………

椿白箱入りおいりと紅白カラカラ鯛



「おいり」とは、餅米をついて乾燥させ、煎って球形にした西讃岐地方のお菓子です。丸亀藩主の姫君のお輿入れの際に、領民が五色のあられを献上したのが始まりで、今でも婚礼などのお祝い事には欠かせません。球形にするには勘と熟練の技が必要で、製造している店は多くはないそう。

こちらは明治初期創業の老舗菓子店の作で、中にボン菓子が入って振るとカラカラと音がする「カラカラ鯛」を合わせてあります。見た目も口溶けも、ふわっと優しくかわいらしい、幸せな気分になるお菓子です。



菓子工房 遊々椿

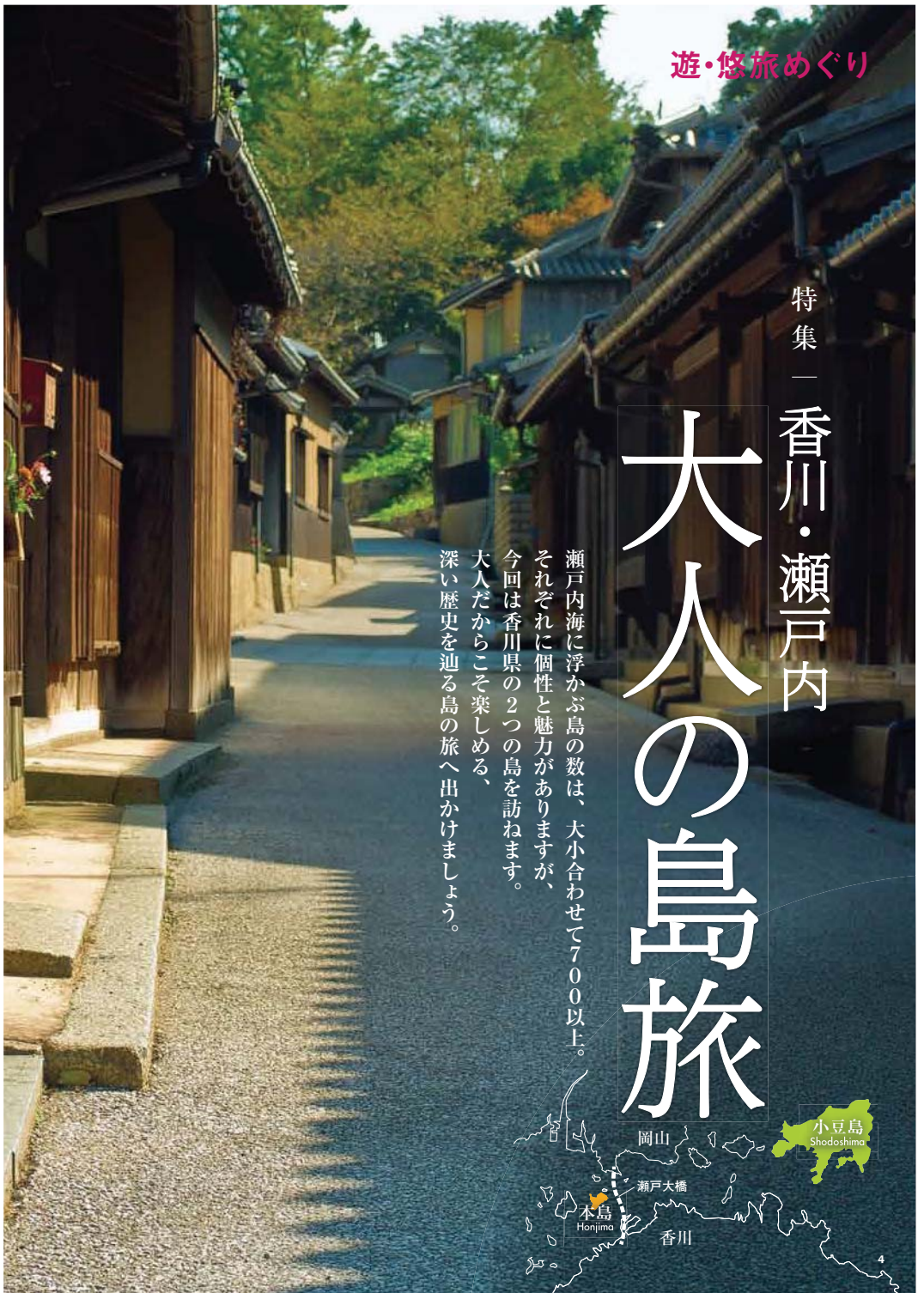
〒768-0073 香川県観音寺市茂西町2-3-4
TEL:0875-25-2731
<http://www.youyou-tsubaki.com/>

遊・悠旅めぐり

特集一 香川・瀬戸内

大人の島旅

瀬戸内海に浮かぶ島の数は、大小合わせて700以上。それぞれに個性と魅力がありますが、今回は香川県の2つの島を訪ねます。大人だからこそ楽しめる、深い歴史を辿る島の旅へ出かけましょう。



香川の島へ
いらっしゃい

天下人も一目置いた塩飽水軍の本拠地へ。

本島

穏やかな備前瀬戸の海に大小28もの島が点在する塩飽諸島。本州と四国が最も接近する海域にあり、潮流が複雑にぶつかり合い、まるで波が湧き立つように見えることか、「潮湧く」「しわく」という名がついたともいわれています。塩飽諸島は、塩飽水軍の本拠地として知られ、古くから海運・廻船業で繁栄。操船・造船の技術に長けた塩飽の人々は織田信長、豊臣秀吉、徳川家康を始めとする天下人たちに重用され、歴史の中で活躍していました。秀吉の島津攻めや朝鮮出兵にも船や水夫を出し、威臨丸の50名の水夫のうち35名は塩飽出身。鳥羽

伏見の戦いの後、徳川慶喜を大阪から江戸へ送った際や、榎本武揚や土方歳三と函館まで行った幕府の軍艦にも塩飽の船員が乗船していたそうです。この塩飽の中心が、面積6.74km²、周囲約16kmの塩飽本島と呼ばれている本島です。現在の人口は約350人ですが、元禄期には4800人もの人々が暮らしていたことも。今でも島内のそこかしこに時代の面影や文物を残し、その歴史を辿ることができます。



②



③

①③ 本島北東部にある、国の重要伝統的建造物群保存地区に選定された笠島まち並保存地区。② 本島全景。背後に見えるのは本州。

戦国大名の朱印状と塩飽大工の技を見る。

塩飽諸島の船方たちは、その功績から領地を与えられましたが、武士でもない者が領地を持つことは珍しいことだそう。船方たちは「人名」と呼ばれ、塩飽諸島では彼らを中心とした自治が認められていました。1798年には本島に「塩飽勤番所」がおかれ、「人名」の中から入札（選挙）で選ばれた3名の「年寄」が交代で、塩飽諸島1250石の統治を行うようになりました。

現在見られる勤番所は1860年に改築された風格ある建物。国の史跡に指定されています。織田信長や豊臣秀吉の朱印状などの古文書、当時の道具類、威臨丸の水夫の日記や遺品などの展示も必見です。かつての牢獄を改築した休憩所で一休みもできます。

また、本島には多くの由緒ある神社仏閣がありますが、お詣りの後は、建物もお見逃しなく、高い造船技術を持った船大工が宮大工・家大工となった、「塩飽大工」の技が至るところに見られます。

「塩飽大工」は塩飽諸島だけではなく、各地の建築に関わり、岡山県倉敷市の町家や、国宝吉備津神社の建築なども行っています。

江戸時代から続く町家の残る美しい集落。

本島北東部の笠島集落は、塩飽水車の根拠地・笠島城のあった地域。江戸時代から昭和初期に建てられた100棟あまりの町家が立ち並び、穏やかで美しい景観が広がります。狭い道が湾曲し入り組んでいるのは、見通しを効かなくするための工夫で、それが一層風情ある景観を作り出しています。それぞれの建物をよく見ると、虫籠窓、格子窓、持ちおくりなど、塩飽大工の技が光っています。

この町並は島の人々の努力によって修復・保存され、島嶼部では初めて国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されました。「島」というと真夏のリゾートを思い描きがちですが、瀬戸内の島の心地よさや歴史の深さをゆつたり肌で感じられる、そんな大人の旅ができるのが本島です。



【塩飽勤番所跡】

香川県丸亀市本島町泊 81
定休日：月曜日（祝祭日の場合は翌日）・年末年始
TEL 0877-27-3540



【笠島まち並保存センター】

香川県丸亀市本島町笠島 256
定休日：月曜日・年末年始（1月2月は土・日・祝のみの開館）
TEL 0877-27-3828



⑪



⑫



⑬

⑪ 「笠島まち並保存センター」の建物は、江戸後期の商家・真木（さなき）邸。土間や2階も見学できます。向いの真木邸、古文書の展示を行っている藤井邸も合わせて見学できます。
⑫ 笠島の町並と笠島港の青い海。⑬ 町を貫く「マッチョ通り」、「町通り」がなまったのだそう。
⑭ 本島では耐久性・耐火性を高めるために、焼杉を使った建物を多く見かけます。下屋根を支える「持ちおくり」のデザインも秀逸。



塩飽原産、本島とうがらしは辛い！



⑮ 笠島町並保存地区にある古民家カフェ。島の野菜をたっぷり使ったカレーや、地元漁師がとった魚を使ったランチがお勧めです。季節限定のメニューもあります（写真は島でとれた舌平目のムニエル）。ティータイムには甘味や挽きたて珈琲を味わえます。

【gallery&cafe 吾亦紅】

丸亀市本島町笠島 312
定休日：月～水曜日 [12月～2月は休業]
TEL 0877-27-3007

旅のポイント

本島へのアクセスは、丸亀港から本島汽船のフェリーで約35分（または岡山県児島港から六口丸海運の定期船で30分）。島内の移動はコミュニティバスもありますが、レンタサイクルが便利。施設や店舗は季節によって閉館・営業日や時間などが変わりますので、予め調べておくとう安心です。宿泊には、地物の魚を食べられる古民家民宿もあります。事前予約すれば、本島観光ガイドが見所を案内してくれます（有料。問合せ：本島市民センター TEL 0877-27-3222）。

本島への基点・丸亀

古くから瀬戸内の海上交通や金比羅宮参拝の拠点として栄えた丸亀。日本一の高さを誇る石垣がある丸亀城、江戸時代から続く伝統工芸の丸亀うちわなどで知られます。丸亀へ行ったら、ぜひ味わいたいのが骨付鳥。多くの店で供され、味もそれぞれ異なりますが、ご飯にもお酒にも良くあいます。



【骨付鳥 一鶴 土器川店】

香川県丸亀市土居町 2-12-33
定休日：年末年始を除き年中無休
TEL 0877-23-3711

創業1952年、骨付鳥一筋65年の店。鶏のもも肉を1本まるごとオープンでふっくら香ばしく焼き上げます。鶏肉本来のジューシーな旨味とスパイシーな味わいが絶妙。

旅のポイント

小豆島へのアクセスは、高松港からは土庄港、池田港、草壁港へフェリー（約60分）か高速艇（約35分）、高松東港から坂手港へフェリー（約70分）。本州からも姫路港、神戸新港、新岡山港からの便があります。到着する港にご注意ください。島内は広く、車で1周するだけでも2〜3時間かかり、移動は路線バスがレンタカーになります。レンタカーは台数が限られており、早めのご予約を。宿泊はリゾートホテルから民宿まで多彩な施設があります。

北風に当たって体が冷えたら、温泉で暖まるといいでしょう。島内には温泉のある宿泊施設や、地元の人を入浴に訪れる日帰り温泉施設などがあります。



小豆島への基点・高松

香川県県の県庁所在地・高松市には、文化財庭園では日本最大の「栗林公園」、日本三大水城の高松城跡の玉藻公園、瀬戸内海国立公園第一の景勝地で源平合戦でも知られる「屋島」など見所がたくさん。四国で一番高い「高松シンボルタワー」30階からは、屋島や瀬戸内海が眺められます。



【特別名勝 栗林公園「掬月亭」】

香川県高松市栗林町1-20-16
定休日：年中無休

四季折々の風景が楽しめる、高松藩主平家平家の別邸「栗林公園」では、かつての歴代藩主が愛した掬月亭で、お茶とお菓子をいただけます。

迷路のまちと醬（ひしお）の郷に行く。

小豆島西部の港町 土庄本町に足を踏み入れると、曲がりくねって入り組んだ路地に迷ってしまいそうな感覚に。この町はこの複雑なつくりから「迷路のまち」と呼ばれています。潮風や海賊から暮らしを守るために、計画的に作られたまちだそう。

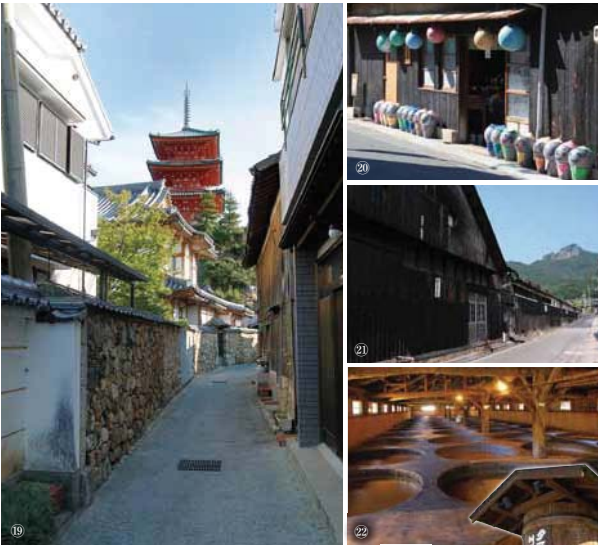
細い路地から小豆島八十八ヶ所霊場第五十八番札所西光寺の三重塔が垣間見える様子は、まるで京都のような趣があります。

南部に位置する坂手港から安田地区に通じる県道周辺は、「醬の郷」。経済産業省の近代化産業遺産に指定された醤油蔵が立ち並ぶまちを歩けば、醤油の良い香りがほのかに漂ってきます。はつきりはわかりませんが、小豆島で醤油づくりが始められたのは、



1700年代初頭ではないかといわれています。江戸末期の頃に既に島の特産物として、大阪や京都でも知られ、明治時代には400件もの醸造所があり、醤油の4大産地の一つに数えられます。

「醬の郷」では100年以上使われてきた大きな樽が現役で活躍しており、その樽で醤油を仕込む様子を見学することもできます。もちろん、見学の後は醤油だけでなく、醤油を使ったソフトクリームなども味わえます。



19_路地を歩いていると、西光寺の鮮やかな三重塔が見えます。小豆島は巡礼の島でもあり、「小豆島八十八ヶ所霊場」には多くの人々が訪れています。20_港町であり門前町でもある土庄本町らしい光景に出会いました。21_黒板塀が続く「醬の郷」の町並。22_昔ながらの木桶仕込みの現場。醤油の仕込みは寒い時期に始まります。数ヶ月経ち発酵が進むと、プチプチと小さな音が聞こえます。23_醤油の仕込みに使う木桶は、大きいものでは2mもの高さがあります。



なんと「古事記」に見られます。イザナギ・イザナミ2神による国生みの際に、大八州に続く「小豆島」を生んだ、とあります。また、「日本書紀」では応神天皇が小豆島に立ち寄り詠んだ歌の中で「阿波旋辞摩・弥二並び阿豆積辞摩」とあるそうです。どちらも、読みは「あずきじま」で、「しよんどしま」と呼ばれるようになったのは、鎌倉時代の中頃とされています。

「島」といっても、その広さは1609.86km²、人口は約3万人。島の中には瀬戸内海の最高峰・817mの「星ヶ城」や雄大な渓谷「寒霞渓」もあります。「寒霞渓」はあまりに険しく、応神天皇が鉤をかけて登ったため「鉤かけ山」が「神懸渓山」に、そして「寒霞渓」となったと言われています。神話時代に想いを馳せて、雄大な景観を眺めるのも良いのでは。

小豆島



【大坂城残石記念公園】

香川県小豆郡土庄町小海甲909-1
定休日：年末年始 TEL 0879-65-2865

16_海に浮かぶ島の上とは思えない「寒霞渓」の雄大な景観。瀬戸内海国立公園の象徴で、日本三大渓谷美とされています。登山はもちろん、気軽なロープウェイでの観光もできます。切り立った岩、四季折々に表情を変える緑、遠くに望む海は絶景です。17_高松市屋島からの小豆島の眺め。18_「大坂城残石記念公園」では、小豆島に残された石たちの他、当時、石の切り出しに用いられた道具や、採石に関する古文書などの展示もあります。

江戸・大阪の城を支えた小豆島の石。

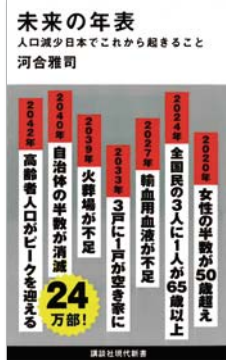
瀬戸内の島々は、良質な花崗岩の産地。重い石材を切り出して日本各地へ運搬できたのも、海運が発達した島だからこそ。

小豆島にも複数の石切り場があり、大坂夏の陣で落城した大阪城の修繕のため、多くの石材が切り出されました。しかし、残念ながら大阪へ行けず放置された40の石を「大坂城残石記念公

園」で見ることがができます。小豆島や瀬戸内の島々の石は、その他にも江戸城の石垣や京都・五条大橋、大阪・住吉大社の鳥居、明暦の大火の後の江戸の町の再建などにも使われたそうです。もしかしたら、知らないうちに、はるばる小豆島から運ばれた石に出会っているかもしれません。

ダ・ヴィンチ創刊編集長がおすすめ

いま読みたい、この一冊。



おすすめの一冊

未来の年表

講談社
定価：本体 760 円 + 税
2017/6/20

【河合雅司】産経新聞社論評委員、大正大学客員教授。昭和 38 年名古屋生まれ。中央大学卒業。平成 26 年、「ファイザー医学記事賞」大賞を受賞。著書に「日本の少子化 百年の迷走」（新潮社）、「地方消滅と東京老化」（共著 ビジネス社）、「中国入国ニッポンの誕生」（共著 ビジネス社）などがある。

2015 年の国勢調査でも明らかになったように、日本の人口はすでに減少に転じている。昨年の年間出生数は 100 万人の大会を割りこみ、65 歳以上の高齢者数が総人口に対して 1/4 を占める「超高齢社会」に突入した。必然的に勤労世代（20～64 歳）は減少し、周知のとおり、多くの企業や店舗が人手不足の対策に苦勞している。

では、世界史に類例のない急激な人口減少時代を迎えた日本は、今後どうなるのか？ 新聞記者として長く人口政策や社会保障政策を取材してきた河合雅司の『未来の年表』は、国立社会保障・人口問題研究所が発表した「日本の将来推計人口」の最新データを駆使し、その悪夢のような実態を具体的に紹介。第一部の「人口減少カレンダー」では、2017 年から 2115 年までにこの国で起きる事象が時系列にまとめられている。ここでいくつか例をあげてみると

- ・2020 女性の過半数が 50 歳以上となり、出産可能な女性数が大きく減り始める
- ・2022 団塊世代が 75 歳に突入り、「ひとり暮らし社会」が本格化し始める

- ・2025 東京都の人口がピークを迎える
- ・2026 高齢者の 5 人に 1 人が認知症患者（約 730 万人）となる
- ・2027 献血必要量が不足し、手術や治療への影響が懸念されるようになる

東京ですら人口が減り、増加の一途をたどる認知症患者の介護のために離職者が増え、高い医療技術があっても手術に不可欠な血液が足りなくなる社会……未来と呼ぶにはあまりに近い、たった 10 年先までの日本社会の変容を知るだけで、暗澹となってしまふ。しかし、これらの予測が現実となる確率は極めて高いのだ。河合が名づけたとおり、人口減少とは「静かな有事」なのだろう。さて、対策はあるのか？ 河合は第二部で、「日本を救う 10 の処方箋」を提示している。どれも大胆なアイデアだが、前提として〈戦略的に縮む〉とあるのは当然だろう。その上で示された「24 時間社会からの脱却」は、すでにいくつかのサービス業が選択しはじめた。縮みつつどんな社会をつくっていくのか、巨大な銃口を向けられた日本に暮らす私たちは、これから 100 年、知力と胆力を試される。



長 蘭 安 浩
nagazono yasuhiko

作家。昭和 35 年長崎生まれ。同 58 年、リクルート入社。『就職ジャーナル』編集長などを務め、平成 6 年、『ダ・ヴィンチ』創刊編集長。同年、『就職水戸黄門』のネーミングで流行語大賞特別賞を受賞。同 11 年、『文学界』に小説を発表し、同 13 年より執筆に専念。最新刊は、『祝福』（小学館文庫）。



▲_ 本島東部の浜から眺める瀬戸大橋。【本島】 ■_ 本島神社の狛犬は、にっこり笑っているように見えませんか？【本島】 ●_ 映画「二十四の瞳」のロケ用オープンセットを改装した「二十四の瞳映画村」。【小豆島】 ◎_ 笠島地区の民家外壁に福々しい大黒様の鏝絵（こてえ）があります。【本島】 ○_ 「オリブ公園」内にあるギリシャ風車。小豆島と姉妹島提携を結びギリシャ・ミロス島との友好の証として建てられたそう。【小豆島】

香川・瀬戸内 大人の島旅 MAP

小さな本島も、大きな小豆島も、大人が楽しめる素敵スポット満載です！



JTB では小豆島を満喫する、こんなプランもあります。



エース JTB 山陽・山陰・四国

個人型フリープラン

プランコード：13ZX576-2

小豆島国際ホテル【土庄】
1泊2食付
36,800円
～56,200円（おとなおひとり）

土庄港から車で約 5 分。人気のエンジェルロードは最も近く、島内で一番海に近い露天風呂も。夕食は小豆島半生そうめん付き瀬戸内海幸会席となります。

リゾートホテルオリビアン小豆島【土庄】
1泊2食付
35,600円
～61,700円（おとなおひとり）

土庄港から車で約 15 分。日本夕陽百選に選ばれたリゾートホテルで、露天風呂からの眺めは絶景。夕食は約 50 種類の瀬戸内旬彩ビュッフェとなります。

■往復 JR 利用 座席数限定のぞみ号利用 東京駅～岡山駅：東海道・山陽新幹線のぞみ号（座席数限定・普通車指定席）、岡山駅～高松駅：快速マリンライナー（普通車指定席）※高松駅～船泊施設までの交通費はお客様負担となります。新幹線のグリーン車利用プランもあります。 ■添乗員あり

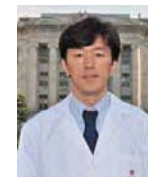
他のエリアからの発着等、詳細についてはお問い合わせください。JTB 旅の予約センター Tel.0570-023-489 小豆島オリブ公園



「食」を整えて 負けない体をつくる! [前編]



「人は血管から老化する」と言われます。それは裏を返せば血管を若々しく保つことができれば、体全体が元気になるということ。「食」で毛細血管を増やし、強くすることで、年齢に負けない体を作りましょう!



ハーバード大学医学部客員教授
パリ大学医学部客員教授
医学博士 根来 秀行

毛細血管の痛み・減少で 体の老化が進行する?*

まずは、簡単に毛細血管についてのおさらいから始めましょう。毛細血管とは、直径約100分の1ミリという細さで、頭からつま先まで、体中をくまなく巡る血管です。私たちの体の中を巡る血管の約9割がこの毛細血管。動脈と静脈をつなぎ、細胞の隅々にまで栄養を送り、人の生命を支える働きをしています。私は毛細血管を、「人の体の中で最大の臓器」と考えています。

3号・4号と続けて毛細血管のお話しをしてきました。普段は気にしていなかった毛細血管が、「人の健康にとってはとても大切」なもので、「もろく減りやすい」ということを、十分にご理解いただけたかと思えます。

しかし一方で、「減ってしまったって年齢に関係なく増やすことができるのも毛細血管」ということもお話ししました。今号と次号では、「食」の観点から、毛細血管を増やして、若々しく元気な毎日を送る方法をお教えしましょう。

【毛細血管の働き】

- ① 栄養素を体の隅々に配送
老廃物を回収
- ② 酸素を体の隅々に配送
二酸化炭素を回収
- ③ 様々なホルモンを配送
- ④ 免疫物質を配送
- ⑤ 血流を調整して体温を調節

このような働きをする毛細血管が痛んだり減ったりすると、体の隅々に必要

な物質が届かなくなってしまい、不要な物が溜まっていき、様々な不調が引き起こされます。クマができたり肌荒れしたり、むくんだり、美容にもよくないことばかりです。そして、60代では20代に比べ、4割も減少する、と言われていました。女性も男性も若々しく元気な毎日を送るためには、日頃の毛細血管のケアが重要です。

ではここで、次に挙げる2つのチェックに挑戦してみてください。左の「チェック

ク①」では、該当する項目にチェックを入れていきましょう。どれくらいチェックが入りましたか?ここで挙げた項目は全て、毛細血管数の老化によってみられることがある症状。チェックが多いほど、毛細血管の老化が進んでいる可能性があると考えられます。

次のページの「チェック②」は、救急の現場でも実際に用いられているチェックです。毛細血管が透けて見える爪を使って、末梢血流の状態を確認する方法です。

あなたは大丈夫? 毛細血管老化度チェック①

下の項目のうち、思い当たるものにチェック✓を入れてみましょう。チェックの数が多い程、毛細血管の老化が進んでいる可能性があります。



- 青あざができやすい、傷が治りにくくなった。
血管が浮き出ている。
- 顔色が悪い。クマがある。ざらざらした乾燥肌、
または吹き出物が出るなど、肌荒れしやすい。
- 目やに、ドライアイ、かすみ目などがある。
下まぶたの裏が白っぽい。
- 口が渇きやすい。唇、歯茎、舌の色が悪い。
舌苔がある。歯周病、口臭がある。
- 鼻血、鼻水がやすい。
- 抜け毛が気になる。白髪が急に増えた。
- 動悸、不整脈、めまい、高血圧症状がある。
- 頭痛、腰痛、関節痛、肩や首のこり、耳鳴りがある。
耳たぶの縦じわが増えた。
- 忘れっぽくなった。イライラしたり落ち込んだり、
やる気がでないことも多い。
- 寝付きが悪い、眠りが浅く夜中や明け方に目が覚める。
- 風邪を引きやすい。疲れやすい。
だるさがなかなか抜けない。
- 手足の冷え、しびれ、ふるえ、むくみ、足の裏の痛み
がある。
- 胃の調子が優れない。以前より酒に弱くなった。
- 痔、頻尿、月経痛、月経不順、性交痛、更年期障害、
EDがある。
- 爪が白っぽい。薄くて弱い。筋が入って凸凹がある。

救急の現場でも用いられている「爪床(そうしょう)圧迫テスト」で、あなたの毛細血管の血流をチェック!

あなたは大丈夫? 毛細血管老化度チェック ②

1 左手の人差し指の爪を、右手の親指と人差し指ではさんで、ギュッと5秒間圧迫。

5秒経ったら手を離して、爪の色を観察。白っぽくなった爪が元の色に戻るまでに...

2 2秒以内 → 正常
2秒以上かかる → 血流に問題あり

爪は毛細血管が透けて見える場所。このチェックでは末梢血管の血流の様子を確認します。左右どちらの指で行ってもかまいません。ご自身で行いやすい方で試してみてください。

食生活を変えることで毛細血管を増やし強くする!

もし、2つのチェック結果があまりよくなって、これから改善して毛細血管を増やしていけば大丈夫。今回は「食」という観点から、血管のために日常生活に取り入れたいことを細かく見ていきましょう。

「毛細血管強化の10ヶ条」

- 1 食生活の基本は、「過剰に血糖値を上げることで、血管内の内皮細胞を傷めることがないようにすること。そして、規則正しい食習慣で傷ついた血管の修復時間をしっかりとる」ことです。
- 2 1日3食規則的な食事
食事によって体内時計を整え、血管修復に必要な成長ホルモンを働かせるためには、規則正しい3食摂り、食事の間を5〜6時間開けるのが理想です。
- 3 低GI値の食品を選ぶ
豆類や果物、玄米、全粒粉など食後の血糖値を上昇させにくい食品を選びましょう。糖尿病の予防にもなります。
- 4 カラフルな食材を取り入れる
老化を引き起こすフリーラジカルは、いわゆる血液ドロドロ状態を作り出すもと。抗酸化作用のある食材で除去し
- 5 朝食前にフルーツを
起床後は炭水化物の前にフルーツを食べることで、血糖値の急激な上昇を抑えます。フルーツには抗酸化作用もありますので、一石二鳥です。
- 6 夕食でカルシウムを摂る
就寝中に成長ホルモンが分泌されるため、骨を作るのに欠かせないカルシウムは、夕食で摂るのがベストです。
- 7 体に良い脂を摂る
時間が経った揚げ物の油や、トランス脂肪酸は動脈硬化につながるもので、できるだけ避けましょう。
- 8 食べる順番を変える
野菜→肉・魚→豆類(タンパク質の多い食品)→ご飯・パン(糖質の多い食品)の順で食べるようにすると、血糖値の上昇が抑えられます。
- 9 「ドカ食い」をやめて腹7分目
タンパク質・脂質・炭水化物ビタミン・

ミネラルの五大栄養素をバランスよく摂りながら、全体のカロリーを70%に抑える。「カロリー・リストリクショナル」で、細胞が若返ることがわかっています。

⑩ 「早食い」をやめゆっくり噛む
食事の際は、ゆっくり30回噛むように心がけてください。「早食い」すると急速に上昇した血糖値を抑えようとインスリンが分泌されます。インスリンには老化ホルモンとしての側面もあるため、「早食い」や「ドカ食い」をしていると老化、そして肥満や糖尿病のリスクが高まります。

「毛細血管強化の3つの食材」

次に、気軽に普段の生活に取り入れられて、毛細血管を強くするお勧めの食材をご紹介します。

- シナモン
- ルイボステイ
- ヒハツ(鳥こししょう)

シナモンは香辛料の一種で、ニッキとも呼ばれます。ルイボステイは聞き慣れない方もいらっしゃるかもしれませんが、ルイボスとはアフリカに自生する豆科の植物です。その葉を乾燥させて、お茶のように飲むのがルイボステイ。ヒハツとはシショウ科の植物で、別名「口



「ヒハツ」「ビバーチ」などと呼ばれ、郷土料理に使われています。

これらの食材は、血管の内皮細胞に存在するTie-2というレセプター型チロシンキナーゼを活性化させ、血管やリンパ管を強くするという研究結果が報告されています。

ただし、これらの食品は大量に摂れば体にいい、というものではありません。あくまでも先に挙げた10の項目にプラスする程度に考えてください。特にシナモンは、成分中に含まれるクマリンという物質の過剰摂取による肝障害が報告されています。しかし、これはサプリメントなどで継続して大量に摂取した場合、

ましよう。抗酸化作用のある食材はトマト、ニンジン、ピーマン、ブルーベリー、鮭などをカラフルにするよう心がけるとよいでしょう。

④ 塩分は控えめに
塩分の過剰な摂取は高血圧につながります。味付けに工夫するなどして、意識して控えめにいきましょう。

⑤ 朝食前にフルーツを
起床後は炭水化物の前にフルーツを食べることで、血糖値の急激な上昇を抑えます。フルーツには抗酸化作用もありますので、一石二鳥です。

⑥ 夕食でカルシウムを摂る
就寝中に成長ホルモンが分泌されるため、骨を作るのに欠かせないカルシウムは、夕食で摂るのがベストです。

⑦ 体に良い脂を摂る
時間が経った揚げ物の油や、トランス脂肪酸は動脈硬化につながるもので、できるだけ避けましょう。

⑧ 食べる順番を変える
野菜→肉・魚→豆類(タンパク質の多い食品)→ご飯・パン(糖質の多い食品)の順で食べるようにすると、血糖値の上昇が抑えられます。

⑨ 「ドカ食い」をやめて腹7分目
タンパク質・脂質・炭水化物ビタミン・

一般的な範囲内での、食品としての摂取ならば、問題はありません。

使用の目安としては、シナモンなら1日小さじ1杯以内、ヒハツは2g以内が適当でしょう。ルイボステイはカフェインを含みます、タンニンの濃度も低いため、就寝前に飲んでも大丈夫。妊娠中の方や小さなお子さんにも安心です。

これらの食材は、適度に用いれば手足の先まで暖まるので、これからの寒い季節にはピッタリです。規則正しい食生活を送りながら、時にはゆったりと、シナモンティーやルイボステイを飲んでリラックスする時間を過ごす、というのも良いのではないのでしょうか。

根来 秀行 (ねごろ・ひでゆき)

医師、医学博士。ハーバード大学医学部客員教授、パリ大学医学部客員教授、事業構想大学院大学理事・教授。東京大学大学院医学系研究科内科学専攻博士課程修了。東京大学医学部第二内科・腎臓内分沁内科・保健センター講師等を経て現在に至る。日本抗加齢医学会評議員、米国抗加齢医学会日本学術顧問、臨床ケノム医療学会理事、日本内科学会専門医。産業界。各種企業の顧問等も務める。最先端の臨床・研究・医学教育の分野で国際的に活躍。2012年、急性腎不全のメカニズムを解明。主な著書に「ホルモンを活かせば、一生老化しない」(PHP研究所)、『身体革命—世界最先端のアンチエイジングの法則』(角川SSC)、『老けない、太らない、病気にならない24時間の過ごし方』(幻冬社)最新刊に、『ハーバード&パリ大学 根来教授の特別授業「毛細血管」は増やすが勝ち!』(集英社)他多数。

※2 ドイツ連邦リスクアセスメント研究所 (BfR: Bundesinstitut für Risikobewertung) による。

※1 GI値: Glycemic Index (グリセミック・インデックス) の略で、食後血糖値の上昇度を示す指標。食品に含まれる糖質の吸収度合いを示したものを。

無理しない！ 簡単整理のキホンのキ！！



長い間住んでいると、モノはどんどん溜まってきます。快適に暮らすためには整理整頓が重要と分かっているけど、なかなか実行できないもの。そこで今回は整理収納アドバイザーの資格を持つ達人に、簡単にできるお片付けのコツを聞きました。



整理収納アドバイザー
大木 聖美さん

神奈川県横浜市在住。片付けサービスや整理収納アドバイザー2級の資格認定講座を開催。

「我が道ライフ」
<http://wagamilife.jp>
でも収納のコツを紹介中です。

（捨てる）まず最初にモノの見直しをしよう！

■家の中を区切って不要なモノを見つける
ピックアップ法

STEP ① まず、家の中を6つのエリアに区切ります。例えば、

- ①リビングダイニング
- ②キッチン
- ③和室
- ④水回り（洗面室・浴室・トイレ）
- ⑤寝室
- ⑥その他（書斎・子ども部屋等）

各エリアから、1日5つ不要なモノを見つけてます。

STEP ② STEP ③
6カ所なので計6日。1日休みを入れれば丁度1週間です。これを3サイクル（3週間）続けま



ピックアップ法は気軽にすぐに取り組めて、毎日家にあるモノとじっくり向き合えます。ちょっと時間は掛かりますが、けっこうスムーズに不要なモノが見つかります。

■まず、捨てることに慣れる
フライレディ法

これはアメリカの「フライレディ」というお片付けのサイトからの引用ですが、「15分で27個捨てる」という方法です。

- STEP ① タイマーを15分にセット
- STEP ② コミ袋をつかむ
- STEP ③ タイマーをスタート
- STEP ④ 家中から捨てるモノをゴミ袋に放りこむ
- STEP ⑤ 27個集まったらそのまま捨てる！

必ず捨てられるものとしては

- あきらかなゴミ
- 期限切れのもの
- サンプル・無料のもの
- 空箱・空瓶・空缶・空袋
- 壊れているもの
- ダブっているもの

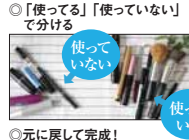
こうして見ると、すぐ集められそうではありませんか？ 重要なのは捨てることに慣れること。捨てる、捨てないの判断力も養われます。挑戦してみてください。



■使っているか、使っていないかで分ける
全部出してスッキリ法

ひとつの引き出しや、チェスト、クローゼットなど、小さいスペースから大きなスペースまで応用できる方法です。

- STEP ① 一度全部出す。
- STEP ② 出したものを「要るモノ」「要らないモノ」に分ける
- STEP ③ 「要るモノ」だけ元に戻す



「要るモノ」「要らないモノ」に分ける基準は、1年（もしくは2年）以内に使ったかどうか。この期間に使っていないモノは、大抵「要らないモノ」です。まずは小さなところから始めるのがおすすめです。手持ちのモノの量が実感できますし、自分の買い物などのクセも気づくことができます。

- ・捨てる
- ・あげる
- ・リサイクル



- ・買う
- ・もらう

ここでは片付けに先立って、まず「捨てる」ことについてお話ししましたが、捨てるだけでなく、オークションやフリーマーケット、リサイクルショップでお金に換えたり、寄附や地域のリサイクル、またお友達にあげるなど、有効に手放す、家からなくす方法もあります。

（仕舞う）とっても簡単！ 収納のコツあれこれ

高さを考えて収納する

食器棚で考えると、収納しやすい高さは



の順になります（棚の高さにもよりますが、使用頻度の高いものは取り出しやすい位置に！）

使用頻度が高い	毎日使う 2～3日に一度以上使う 1週間に一度以上使う
使用頻度が低い	1ヶ月に一度以上使う 1年に一度以上使う

ラベルを貼って わかりやすく！

ラベルは中身の住所です。一目で中身がわかり、探す手間が省けてとっても便利です。



ここに入るだけ！ と決める！

引き出しやクローゼットに入りきらず、外に置いたり収納場所を増やしたりしていませんか？ ここに入るだけしか仕舞わない、と決めて「定量管理」すれば、モノが増えることも防げます。



グルーピングする

同じ仕事をするもの、同じシチュエーションで使うものをひとつにまとめます。キレイに収納できるだけでなく、すぐに仕事に取りかかれ、いろいろと探す時間と手間が省けます。



靴磨きセットはボックスにまとめて玄関の近くに。



宅配便を送るための送り状やハサミ、梱包グッズをひとつに。



お通夜など、冠婚葬祭に使う品々をひとつにしておくと、いざというときに慌てません。

「立てる」を意識した 収納に！

スペースを有効に使え、かつどこに何があるかがわかりやすくなります。特に引き出しでは「立てて」収納するのが鉄則です。



自分の好みに合わせる

一度整えた収納スペースは維持することが大切。そのためにはキレイに保とうと思うモチベーションが重要です。自分の好みに合わせて収納スペースを作ること、モチベーションをアップしましょう。



キレイに片付くと、見た目だけではなく、「探しものに時間がかからない」「掃除に時間がかからない」など、いいことがいっぱい。お財布にも優しく、何より穏やかな気持ちになれます。小さなところから少しずつ、楽しみながらコツコツとトライしてみてください！

[キッチン]

CASE 3 Oさん邸

After



暗かったキッチンを、明るく効率的なスペースに。

POINT

- ① L型をI型にして、空間を有効に活用
- ② 人工大理石使用で、扉も明るい色に
- ③ 食器棚など、収納量もしっかり確保

独立型で暗かったOさん邸のキッチン。カウンターもI型でデッドスペースができてしまっていました。そこで開放的なI型に変え、カウンターを人工大理石にするなど明るいイメージに。収納量も増え、使い勝手も良くなり、楽しく家事ができる空間になりました。

▲扉の他、シンクの部分まで含めて明るいカラーをチョイス。全体のサイズは小さくなりましたが、引き出しのキャビネットで収納量が増えることにも、使いやすくなりました。

◀壁に囲まれ、個室のようにになっていた以前の暗いキッチンスペース。

プランナー
清水 千佳子



CASE 4 Sさん邸

After



耐震性も重視した、使いやすく安心なキッチン。

POINT

- ① 地震対策で食器棚も造り付けに
- ② 食洗機をビルトインにして空間を確保
- ③ 収納量、清掃性もUP!

何より地震対策を重視されたSさん邸。吊戸棚に耐震ラッチを追加すると共に、今まで家具として置いていた食器棚も、造り付けのものに変えました。元気の出るオレンジで、明るく、安心して家事ができる空間になりました。

◀食洗機がビルトインタイプのシステムキッチンを採用し、作業スペースを確保。引き出しタイプのキャビネットで収納量もUP。お掃除もしやすくなっています。

◀収納スペースが少なく、食洗機も置いていたため、モノがあふれてしまっていました。

プランナー
小野里 優美



素敵なリフォーム
実例集
Vol.5

キッチンが変わると暮らしが変わる!
ポイントを抑えて使いやすくキレイに

古くなった設備の交換はもちろん、ちょっとしたデザインの工夫でキッチンまわりをリフレッシュすれば、毎日の暮らしが一新。今回は実例を通してキッチンリフォームのポイントを紹介します。

CASE 1 Nさん邸

After



リビングからの視線を遮り、使いやすい動線に。

POINT

- ① キッチンを短くし、冷蔵庫置場を設置
- ② 対面に家電・食器置場を設け目隠しに
- ③ 作業台にも使え、動線も短く

壁付キッチンのため、リビングからキッチン全体が見えてしまい、調理後はごちゃごちゃした印象になってしまったというNさん邸。手前に家電・食器置場兼作業台を設置することで、目隠しとし、さらに使いやすくなりました。

▲キッチンを短くし、壁側左端に冷蔵庫を取めることでスッキリと。対面の作業台と併せ、家事動線も短くなりました。

◀旧キッチンは広さもありましたが、冷蔵庫置場や家電置場を設け、キッチンスペースをスッキリしたいというご要望がありました。

プランナー
瀬本 加奈子



CASE 2 Fさん邸

After



適材適所の収納で、わずかな空間も有効に活用。

POINT

- ① ダクトを壁で隠してスッキリと
- ② その下にオシャレな小物の棚を設置
- ③ キッチンパネルでお掃除しやすく

築40年の中古マンションを購入し、リフォームをされたFさん邸。見えない部分の給排水管を一新するとともに、露出していたレンジフードのダクトを、壁を作ってその中に隠すように。そのためできたデッドスペースは収納に。

▲キッチン周りの壁面はキッチンパネルを施し、お掃除がしやすいように。収納も、使う際に出す、すぐに仕舞える“適材適所”で使いやすくなりました。

◀築40年のキッチンはリフォームした形跡も無く、設備や内装も劣化した状態でした。

プランナー
山端 操



取材協力／日本総合住生活株式会社

JS リフォーム

検索

0120-746-123

(リフォームセンター)

9:00～17:25 (日曜・祝日 休み)

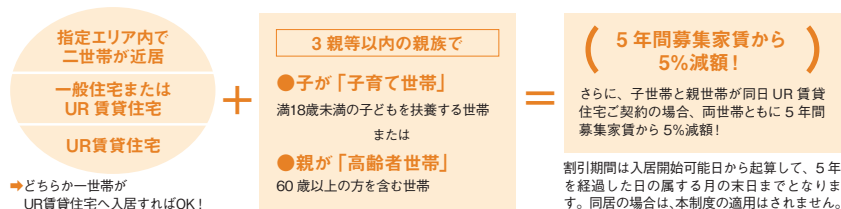
お電話一本で、暮らしや生活に役立つサービスもご利用いただけます。

JS リリーフ

検索

※音声ガイドを聞いて「3」を押して戴ければ、リフォームセンターに繋がります。

URの近居割WIDEって?



対象住宅は全国約38万戸に拡大!

対象となるUR賃貸住宅は関東、中部、関西、九州にわたる117エリア約38万戸。お近くの対象となる住宅については、下記にお問い合わせ下さい。

◎お問い合わせ先：UR都市機構

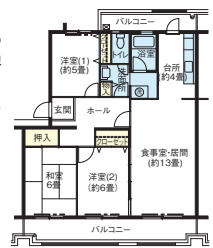
[関東]	0120-41-1363	[中部]	052-968-3100
[関西]	0120-23-3456	[九州]	0120-555-795

【近居割WIDE対象UR賃貸住宅 一例】

■泉北城山台二丁目団地 (大阪府堺市)

団地内集会所では、未就学児とその保護者が、気軽に集い交流できる堺市の「みんなの子育てひろば城山台」が週3回開催されており、緑や公園も多く、子育て世帯向けの環境です。

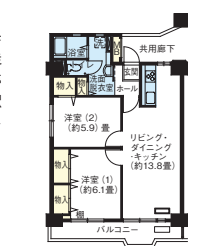
家賃例
1LDK～4LDK
57,600～90,100円



■王子五丁目団地 (東京都北区)

東京メトロ南北線「王子神谷」駅徒歩1分、JR京浜東北線「東十条」駅徒歩10分。都営バス「王子五丁目」停留所も目の前にあり、王子駅や赤羽駅にもアクセスしやすい好立地。スーパー隣接で快適に暮らせます。

家賃例
1DK～3DK
67,700～158,600円



「近居割WIDE」には条件があります。詳細はお問い合わせください!

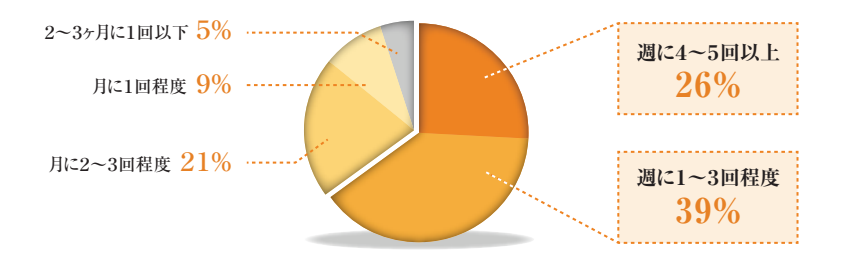
UR近居 検索

※制度のご利用条件は変わる可能性があります。ご利用の際にはUR賃貸住宅営業店舗へお問い合わせください。

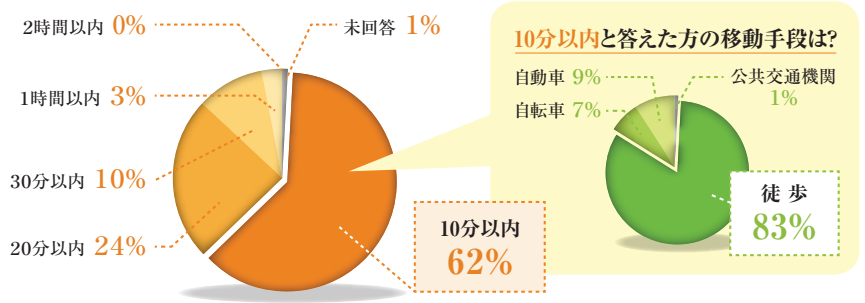
気になる「近居」後の 交流の実態

WIDE
NEIGHBORS DISCOUNT
Part.5

「近居」相手の交流頻度は?



「近居」相手までの所要時間は?



「近居」した世帯
その実態を探る

2つの世帯が近くに住むことでお得になる、UR都市機構の「近居割」制度。ご好評をいただき、現在全国117エリア約38万戸に拡大しています。今回は、この制度を使って「近居」した方々へのアンケートから、「交流」の実態を探ってみました。

移動時間は10分以内
程よい距離で活発な交流

近居した方々の交流頻度で、最も多かったのは週1～3回程度。週1回以上交流している世帯が7割以上を占め、各世帯の事情に合わせた、程良い交流が行われていることが伺えます。

これほど気軽に行き来できるのは、移動時間が短いから。お互いの住居までの所要時間は10分以内という方が約6割、そのうちの約8割は徒歩で移動している、という結果が出ています。

お互いに最適な距離を選択できるのは、各地に多くの物件を持つUR賃貸住宅ならではの、と言えるのではないのでしょうか。

親が亡くなった後に、「相続」が頻発しています。我が家にはそれほど財産はないから、そんなことは起きないだろうと思っている方は多いと思いますが、実際に直面するとそうはいかないケースが多いです。

司法統計を見ると、遺産相続のため裁判所で争ったケースは、平成26年度には1万2577件あり、その中で遺産額1000万円以下の争いは31・9%もありました。つまり、裁判を起こしている3件に1件は、1000万円以下の財産を巡って争っているということです。

ちなみに、争っている範囲を5000万円まで広げると74・9%。1億円以上の財産で争っているという人はわずか7%ほど。少ない財産でも相続争いが起きている実態がわかります。

こうした「争続」を未然にふせぐには、どうすればいいのでしょうか。まずは、相続税の基本を知っておきましょう。

相続税には、控除がある。

死後に残された財産には、すべて税金がかかるわけでは

「純人の数」が非課税となっています。ただ、皆さんの中には、「財産はそれほどないけれど、いま一緒に住んでいる家がたまたま一等地にあるので、相続で家を売らなければならないか心配だ」という方もいらっしゃるのではないでしょうか。

実は、家については小規模宅地等の特例で、配偶者や相続する人が一緒に住んでいた場合には、100坪(330㎡)までは、評価額が80%減額されます。ですから、相続税上の評価額が1億円でも、2000万円として計算できるのです。

残された家族に、遺言を。

こうして見ると、相続そのものの税金については、一般的なご家庭では、それほど心配することはないはずです。

問題は、残された家族のあいだで遺産を巡って争いが起きないよう、遺言書などを残しておくこと。遺言書には、自分で内容や日付を記載して署名捺印してつくる自筆証書遺言、公証人と2人以上の証人立会いのもとでつくる公正証書遺言、自分でつくれた遺言書の中身を封印した状態で公証人と証人2人以上の

第5回 今から考えたい「終活」の話 [前編]

相続でもめないために、何が必要？



最近何かと話題にのぼる「終活」。家族が後々困ることがないように、元気なうちに準備しておくことは、とても大切なことです。荻原先生に「お金」の面から、スマートな「終活」を教えてください。

ありません。基礎控除といつて、「3000万円+600万円×法定相続人の数」までは、遺産額から引いて計算することができます。遺産を相続する法定相続人には順位があつて、配偶者は常に法定相続人となり、順位の1位は子供、子供がない場合には、順位2位の親が法定

相続人になります。

例えば、妻と子供2人が残されて遺産を相続する場合、「3000万円+600万円×3人」なので、遺産額4800万円までは相続税はかかりません。さらに、生命保険金や死亡退職金にも非課税限度額があつて、それぞれ「500万円×法定相

立会いのもとに遺言書を保管する秘密証書遺言があります。

遺言で「家族と仲が悪いので、家族でない〇〇に全財産を渡したい」と遺言しても、一定割合は「遺留分」として、相続人に渡ります。

ちなみに「遺留分」は、妻と子供が相続人だとすれば、妻が4分の1、子供が4分の1です。

今ある財産が把握できるようにしておく。

相続争いが起こらないように、あらかじめ相続するものがどれくらいあるか書き出しておくということも大切でしょう。

ただ、自分の財産なら書き出しておくということは簡単にできますが、親の財産の場合には、こうしたことを言い出した途端に「俺の財産を狙っているのか」と疑われかねません。こうした疑いを抱かせたくないけれど、かといって、亡くなった後にどこにどんな財産があるのかわからずに大慌てるのも困ります。

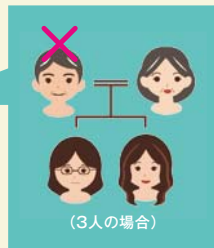
そこで、身近に葬儀などがあつた時に、「いい葬式だったね。こうした時に備えて、自分の希望を書いておくといいよ」と親にさりげなくエン

ディングノートなどを贈り、財産から葬儀方法まで書いてもらつておくといいでしょう。

また、銀行の貸金庫を借りて、「最近物騒だから、大切なものはここにしまっておくといい」などと鍵を渡し、生命保険証書や土地の権利書など、大切なものを入れておいてもらうといいでしょう。保管料は、年間1万5000円程度なので、負担しやすくなります。

基礎控除の考え方

3000万円
+
600万円 × 3
合計
基礎控除額
4800万円



裁判で遺産額1,000万円以下の相続争いは31.9%。「相続」を「争続」にしないため、遺言書を！



経済ジャーナリスト 荻原 博子

(おぎわら ひろこ) 1954年生まれ。経済事務所勤務後、1982年からフリーの経済ジャーナリストとして、新聞・経済誌などに連載。女性では珍しく骨太な記事を書くことで話題となり、1988年、女性誌hanako(マガジンハウス)の創刊と同時に同誌で女性向けの経済・マネー記事を連載。難しい経済やお金の仕組みを、生活に根ざしてわかりやすく解説し、以降、経済だけでなくマネー分野の記事も数多く手がけ、ビジネスマンから主婦に至るまで幅広い層に支持されている。バブル崩壊直後からデフレの長期化を予想し、現金に徹した資産防衛、家計運営を提唱し続けている。新聞、雑誌等の連載やテレビのコメンテーターとしても活躍中。「10年後、破綻する人、幸福な人」「投資なんか、おやめなさい」(新潮新書)、「隠れ貧困～中流以上でも破綻する危ない家計」(朝日新書)など著書多数。

今回の健康ポイント!

とりひき肉×れんこんで、風邪の季節も元気に!

「年齢を重ねたら肉は控えた方がいい?」と言う方もいらっしゃいますが、そんなことはありません。

筋肉を落とさないためにも、タンパク質は必要。

そこでお勧めするのは「とり肉」です。とりひき肉は低カロリーで脂質は牛肉や豚肉の約半分。

皮膚や粘膜の健康を維持するビタミンAを多く含みます。

コレステロールを下げると言われる不飽和脂肪酸も多い、優秀食材です。

そして、もう一つの食材は「れんこん」。1年中店頭にあります、冬が旬の野菜です。

レンコンはビタミンCが非常に豊富。またネバネバ食材に含まれるムチンという成分は

胃腸粘膜を強くしたり、免疫力を高めたり、疲労を回復する働きがあります。

どちらも忙しさに疲れやすく、風邪を引きやすい今の時期にはピッタリですね。

とりひき肉のシャリッとバーグ

～4人分～

材 料

とりひき肉…………… 200g
れんこん(粗みじん切り)…………… 1カップ
干しいたけ(戻してみじん切り)…… 2個

A 酒・ごま油・しょうが汁…………… 各小さじ2
片栗粉…………… 大さじ1
青じその葉(みじん切り)…………… 10枚
塩…………… 小さじ1/2

サラダ油…………… 大さじ2
飾り用青じその葉…………… 適量
酢じょうゆ…………… 適量



作 り 方

①れんこんはサラダ油大さじ1で軽く炒めておく。

シャリシャリ感がアップするの!

②とりひき肉に①のれんこん、みじん切りの干しいたけ、Aを加えて、よく混ぜ合わせる。

③②の生地を小さめの小判型に形成し、サラダ油大さじ1で焼く。

④飾り用の青じそと一緒に盛り合わせ、酢じょうゆを添える。

からじょうゆも合うわ!

平野レミ

料理愛好家・シャンソン歌手。主婦として家庭料理を作り続けた経験を生かし、「料理愛好家」として活躍。「シェフ料理」ではなく、「シェフ料理」をモットーに、テレビ、雑誌などを通じて数々のアイデア料理を発信。また、講演会、エッセイを通じて、明るく元気なライフスタイルを提案するほか、特産物を使った料理で全国の町おこしなどにも参加し、好評を得る。ツイッターでの140字レシピも好評。フォロワーは34万強。夫はイラストレーターの和田誠氏。著書に「平野レミと明日香の嫁姑ごはん物語」(セブン&アイ出版)、エッセイ集「ドレミの子守歌」(中公文庫)など他多数。新刊「平野レミのお勝手ごはん」(宝島社)、「平野レミの新・140字レシピ」(扶桑社)、「わたしの和だし」(ナツメ社)も好評発売中。ホームページ <http://www.remy.jp>

食べて健康!

平野レミの

元気ワクワク★レシピ



今回のレシピ



“とりひき肉のシャリッとバーグ”

Check Point 1

しっかりと
しき肉と
シャキシャキの
れんこんの
食感を楽しんで。

いつものハンバーグ、と思ったら、お回の中でシャリッ!? 実は、今が旬のれんこんが入った、ヘルシーなハンバーグです。



Check Point 2

とり肉も
れんこんも、
実は冬に
ピッタリの
健康食材なの!

Check Point 3

みじん切りの
しその葉で
香りをつけて、
大人も喜ぶ和の
ハンバーグよ。



鎌倉彫

Kamakura-Bori

仏具、茶の湯とともに広まり
明治以降、新たな世界を刻む

江戸時代の文獻に鎌倉彫の起源は「四條帝の御宇、運慶の孫康運の男康圓、陳和鶴と共に法華堂の仏具を彫りたるを始とす」とあります。鎌倉時代、宋（中国）から堆朱、堆墨と称される盆や大香合などの彫漆工芸品が多く輸入されました。その影響を強く受けた当時の仏師や宮大工たちが、さらに工夫を加え、木彫漆塗りの技法で仏具を作ったのが「鎌倉彫」の始まりと伝えられています。当初は日本でも寺院で香を入れる際に使う、大きな香合等が主に作られていましたが、室町時代には茶の湯の広まりと共に茶道具の世界でその匠の技が発揮され、鎌倉彫は大いに珍重されるようになりました。千利休の師である武野紹鷗が、鎌倉彫香合を茶会で使用したのははじめ、織田信長公伝来の鎌倉彫香合も現

素朴な中にも凜とした
「鎌倉彫」

精巧で繊細ながら、堅牢で使うほどに手に馴染む。
力強さに艶やかさも備わった古都の逸品。



ここでご紹介している三橋鎌倉氏の作品は、関東の質実剛健な中にも、繊細さを大切に作る「しゅっと」した京都好みも表現した、洗練されたテイストが印象的。伝統とモダン、華やかさと力強さが共存する、現代感覚の鎌倉彫と言えるでしょう。



存するなど、時の権力者からも愛されていたことが伺えます。これらの制作に携わっていたのは仏師でしたが、明治新政府による神仏分離令が廃仏毀釈の運動を引き起こし、寺院の衰退から仏師の仕事が激減してしまいました。その中で、三橋鎌山、後藤齋宮のふたりの仏師が仏像彫刻の技術を活かしながら、工芸の世界に活路を見出しました。二人は「鎌倉彫中興の祖」と言われ、現在に続く鎌倉彫の発展の基礎を作ります。（本ページに掲載している写真は、鎌倉時代より続く仏師の血筋の三橋鎌倉氏の作品です。三橋鎌山の玄孫にあたります。）

何世代にもわたって引き継げる
伝統的かつ現代的なデザイン

鎌倉彫とは、カツラやイチヨウなどの木を用いて木地を成形し、文様を彫り、その上に漆を塗って仕上げた工芸品。鎌倉の仏師から始まった匠の技は、近代に至り、明治22年横須賀線開通と共に、別荘地として生まれ変わった鎌倉の土産物、茶托や銘々皿、盆、菓子皿等にも発揮されるようになりました。

その特徴は、力強く重厚かつ立体的で繊細な彫り文様、そして幾度も塗り重ねられた漆の潤いのある光沢が生み出す味わいにあります。彫り上げる文様には、牡丹、菊、唐草、俱利と日本の古典

【幸せを連れてくる縁起物
～ニッポンのかわいい郷土玩具 #05～】

小幡人形

obata deko

滋賀県
東近江市



小幡人形には約400種類の型が伝わっていますが、いつも全てが揃っているわけではありません。気に入った人形があっても、お渡しするまで数ヶ月お待ちいただくこともあります。

今からおおよそ300年前。京都の通い飛脚を生業としていた細居安兵衛は、しばしば道中で追いはぎなどに遭うため、転業を考えるようになりました。そして、当時人気が高かった伏見人形の制作技術を身につけ、小幡の自宅前のある中山道を通る人々に土産として販売するようになったのが、小幡人形です。

人形は「でこ」と読み、土人形のこと。粘土を型にはめ、乾燥させ、窯で焼いたら一つひとつ手で色をつけ、完成までに3ヶ月ほどの時間を要します。彩色は原色を多用し、非常に鮮やか。表情もユーモラスでかわいらしいものが多いのも特

徴です。節句人形や縁起物、その時代ごとの文化風俗を写した人形など、約400種類の型があるそうです。

写真の三味線を弾く猫は、「虎は死して皮を留め人は死して名を残す」ということわざが元になっています。当時、人々になじみ深い楽器だった三味線には、猫の皮が用いられていました。「後世に名を残すような人になってほしい」という意味が込められているのだそうです。

小幡人形は好評を博し、明治時代の初頭までは4～5軒の店で作っていたのですが、現在では9代目が技を受け継ぐ、細居家1軒だけになりました。

インフォメーション
information

小幡人形は滋賀県伝統工芸品に指定されています。

◎お問い合わせ先:
9代目細居源徳氏が、初代から続く技や型を継承しています。下記ホームページより、作品へのお問い合わせ・ご注文をしていただけます。

小幡人形 (おばたでこ)
滋賀県東近江市五箇荘小幡町
http://obatadeko.main.jp/



①大切な道具である彫刻刀は、刀鍛冶が打った刃を研いで自分好みにして使います。②③「たち込み」で独特の立体感を創出。彫っているのは菊の文様。④進の花を彫り上げた香合。3、4層に彫った立体感と、浮かび上がる文様を平らに貼り付けたように仕上げています



三橋鎌倉氏作の「有栖川菊文節皿」。



三橋鎌倉 (本名:三橋肇)
1980年鎌倉生まれ。鎌倉時代より続く仏師の血筋。2000年に父三橋鎌嶺に師事。心の鍛錬と仏師の初心を得るため建長寺で禅を学び、2010年には建長寺吉田老師より「鎌倉」の号を拝銘。仏具・茶道具制作を中心とする一方で、現代の感覚に沿った作品も世界へ発信しています。
取材協力 鎌倉彫二陽堂 (にようどう)

【監修協力】ニッポンのワザドットコム



的な文様から、現代感覚のデザインによるものまであり、とても多彩。昔からはほとんど変わらない技術と材料で作られ

鎌倉彫ではまず、材料となる木を6ヵ

月から1年かけて乾燥させ、製品用途にあわせて成形します。目指す形や大きさ、用途にあわせて図案をつけ、小刀で切り込みをいれる「たち込み」を行います。この「たち込み」の角度によって、図の遠近感、ポリウムなどを表現します。たち込んだ線の外側を彫刻刀で落とし、文様部分を浮き上げらせ、各種の刀を使って肉付けし、文様以外の部分には刀痕をつけます。刀の彫り跡をわざと残すのは鎌倉彫の特徴で深い味わいを与えています。この工程を「刀痕」と呼んでいます。

その後、生漆を全面に塗りしみ込ませて、塗膜の基礎をつくります。彫刻面には彫りを活かすために埴地をして、除々に肌をつくっていきます。塗りと塗りの間には、必ず「研ぎ」という工程がはいります。この後、「時き下地」「中塗り」「上塗り」と、磨きと研ぎを繰り返し、最終的に何度か磨きをかけ、深い艶を出していきます。

ている作品一つ一つには、先人から脈々と受け継がれてきた職人の「技」と、手仕事ならではの温もりを感じられます。一点物ともいえるこうした品は、未永く愛用したいものですが、「鎌倉彫」は堅牢であり、日々、使い続けることで手に馴染んでいき、何世代にも渡って受け継ぐこともできる逸品となっています。

その後の、生漆を全面に塗りしみ込ませて、塗膜の基礎をつくります。彫刻面には彫りを活かすために埴地をして、除々に肌をつくっていきます。塗りと塗りの間には、必ず「研ぎ」という工程がはいります。この後、「時き下地」「中塗り」「上塗り」と、磨きと研ぎを繰り返し、最終的に何度か磨きをかけ、深い艶を出していきます。

鎌倉彫は使えば使いこむほど、味わい深いものになります。それは、これだけの工程を経て塗りあげられていることが、理由の一つと言えるでしょう。

「肩」と「肩甲骨」を動かす!

1 ←力むと肩が上がります。力を抜いてリラックス!

2 腰を右に捻りながら、左手を捻りあげます。右手は左肘のあたりに。

3 左足のつま先を45度開き、右足を寄せます。同時に、右手は押し出すように肩の前へ。左手は頭の上に。

4 拳を握り左手は捻りながら下へ、右手は腰にとります。どちらも拳は上向きになります。左足はまっすぐ一歩前へ。

5 左手を開いて、腕が体と平行に、手のひらが下になるように折ります。その下を通るように右拳を肩の前に押し出します。

6 右手を開いて軽く立てます。

7 肩甲骨を意識して両腕を開くように意識します。

8 FINISH!

←肩甲骨周りの筋肉を伸ばすような意識で。

肘が伸びきらないように注意!

腰を戻しながら、両手を前に押し出します。

腕だけを動かさず、肩甲骨を意識。

右に腰をきります。

右に腰をきりながら、手のひらを内向きに。

正面から見た型→

CHECK!

小林伸子指導員

立つのが辛ければ、座ったままでもOK!

立つことが難しい方は、座って行っても大丈夫。背もたれのないイスの方が動きやすいですが、浅く腰掛けると危ないので、しっかり腰掛けて。コツは立っている場合と同じです。腕だけを動かさずに、可能ならば腰も捻ってみましょう。

7 は、こんな感じ

3 は、こんな感じ

1 は、こんな感じ

地曳 寛子

台湾政府公認団体である全日本柔拳連盟 会長
(財) 日本太極拳協会 会長、国際的な太極拳の名人・王福来老師と黄淑春老師、日本における太極拳の第一人者である、父・地曳秀峰老師に師事。
本格的な正宗(せいそう)太極拳から、健康と美容を意識した初心者向けのコースまで幅広く指導。TVドラマやCMの演武指導、企業や公共団体、大学での指導など、太極拳の普及に努めている。主な著書に「もっと効果上がる!健康になる太極拳のコツ50」(メイツ出版)、「太極拳—カラダも心も美くなる!」(日本文芸社) 他。

全日本柔拳連盟

東京都渋谷区渋谷 3-21-11 TEL 03-3400-9371
http://www.taikyokuken.co.jp

太極拳で健康LIFE

太極拳で健康LIFE

太極拳を行うとき、ただ順番をなぞるのではなく、「体」に意識を向けてみましょう。今回、注目するのは「肩」と「肩甲骨」。意識することで、体の動きが変わります。



監修：地曳寛子 (全日本柔拳連盟 会長、(財) 日本太極拳協会 会長)

1 ←力むと肩が上がります。力を抜いてリラックス!

2 腰を右に捻りながら、左手を捻りあげます。右手は左肘のあたりに。

3 左足のつま先を45度開き、右足を寄せます。同時に、右手は押し出すように肩の前へ。左手は頭の上に。

4 拳を握り左手は捻りながら下へ、右手は腰にとります。どちらも拳は上向きになります。左足はまっすぐ一歩前へ。

右に腰をきります。

肩甲骨も意識して。

正面から見た型→

基本の立ち方はこれまでと一緒

猫背になつたり反り返つたりしないように、体は真っすぐにして軽く腰を落とします。左右の足は拳1つ分開けます。

←順番にやってみよう。

ず つと座ったままだったり、同じ姿勢を続けていたり。現代では、体を動かす機会が減っています。しかし、体は動かさないと、年齢と共に、固くなっていくものです。よく、「肩の動きが気になる...」と言う方もいらしますが、これも病氣や整形外科的な問題がないのならば、動かすことが少なくなったことが原因かもしれません。

そこで、気分転換もかねて、太極拳で体を動かしてみたいかがでしようか。今回ご紹介している型は、「左琵琶勢」(じゅうびわせい)「肩や肩甲骨を意識して、型と型の間が途切れないよう、流れるようにゆっくり行ってみよう。」

一番のコツは「力まず・ゆっくり、なめらかに動かすこと。肩に力が入ってしまつと、大きく動かさなくなり、フツと力を抜いてリラックスしてください。息も止めないように気を付けて、普段と同じように呼吸してください。太極拳は、数回行っただけでポイントにどこかが良くなるものはありません。しかし、ゆったりした無理のない動きを続けていくことで、余分な力が抜け、動きにくくなった部分を徐々にゆるめ、体のバランスを整え、血行を良くすることが期待できます。



千鳥城という美しい愛称をもつ国宝・松江城。その天守閣には、数多くの見所があります。例えば、屋根の上に鎮座するのは高さ2.08m、現存するなかで最大の木造鯨。角がなく、1枚毎に異なる愉快な表情が見られる22枚の鬼瓦。黒い雨覆い板の下見板張、中世から近世にかけ活躍した技能集団「穴太衆（あのをしゅう）」による精緻な石垣等々。そして、特筆すべきは、他では見られない天守閣内の井戸です。地階「穴蔵の間」の中央には、深さ24mの井戸が造られており、いつでも新鮮な飲み水を得られました。この「穴蔵の間」は、籠城した際の貯蔵庫。いざ、という時のことを考えて、様々な生活物資をストックしていたそうです。



写真提供：松江市役所 観光振興部 観光文化課

究極の居住空間、「城」を訪ねて……第5回 松江城

島根県松江市殿町1-5

団体信用生命保険特約制度にご加入のみなさまへ

団体信用生命保険特約制度をご利用いただきまして、誠にありがとうございます。ここでは、各種手続きなどについてご紹介いたします。ぜひ、参考にしてください。また、ご不明点がございましたら、お気軽にお問合せください。

●ご加入内容に変更が生じた場合

弊社からの郵便物の送付先住所や、電話番号・加入者氏名といったご加入内容に変更が生じた場合、下記の「加入内容変更届・任意脱退届」はがきにてご通知ください。ここでは、はがきの書き方について、説明いたします。※ご加入内容は、加入者様からお申し出があった場合のみ変更となります。UR都市機構に手続きした割賦金の住所変更等手続きとは別に弊社への手続きが必要です。※重要な郵便物がありますので、忘れずにお手続きくださいますようお願いいたします。

記入例を参考に赤枠内〔 〕に必要な情報をご記入ください。

お申出日：はがきをご記入した日。
被保険者番号：請求月(1月・7月) 発送の「特約料請求のご案内」や、加入時発行の「団信加入者票」等に記載の16桁の番号です。
団信加入者名：ご加入者様のお名前をご記入のうえ、押印ください。

住所：変更がある場合は、「□」にレ点をつけ、変更後の住所を記入してください。
電話番号：変更がある場合は、「□」にレ点をつけ、「自宅・携帯・その他」いずれかに○をし、変更後の電話番号を記入して下さい。
加入者名：変更がある場合は、「□」にレ点をつけ、変更後の加入者名を記入して下さい。
特約料振替口座：変更がある場合は「□」にレ点をつけて下さい。後日、弊社より口座変更のための用紙を送付させていただきます。

※最後に、同封の個人情報保護シールを貼って郵便ポストに投函してください。切手は不要です。

●「加入者内容変更届・任意脱退届」はがきは、どこでもらえるの？

⇒請求月(1月・7月) 発送の「特約料請求のご案内」に同封しています。

●はがきを使ってしまい、別の変更事項が発生した。はがきを紛失してしまった。

⇒はがきを再送しますので、下記フリーダイヤルへお電話ください。官製はがきに必要事項をすべて記載のいたてご郵送のいたてでもお手続きできます。

【記入例】

新着再送機構・団信特約料先着脱退特約制度
加入内容変更届・任意脱退届

お申出日 平成30年1月20日
被保険者番号 10-1-123456789-0001
団信加入者名 団信 太郎

住所 〒100-0011 東京都千代田区神田神保町1-2

電話番号 03-1234-5678

加入者名 団信 太郎

特約料振替口座

任意脱退

※今年いただいた個人情報、本保険業務の目的以外には使用いたしません。
〔ご記入後に同封の個人情報保護シールをお貼りください。〕

次回特約料の振替日・払込期日は

平成30年1月25日

です。

◎団体信用生命保険に関するお問合せ先

団体信用生命保険に関するご質問につきましては、下記にお問合せください。

株式会社URコミュニティ 本社 団信事業課
〒101-0051
東京都千代田区神田神保町2-5 北沢ビル
TEL. 03-3239-3624 (直通)

0120-393-624

※携帯電話・PHSからもご利用いただけます。
(9:15～12:00、13:00～17:40 土・日・祝日・年末年始を除く。)

割賦金の残債務、繰上げ償還の手続きにつきましては、UR都市機構にお問合せください。