

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

歴史の記憶をたどる

長崎・建物探訪

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！

〔後編〕



特集 遊・悠 旅めぐり  
4 歴史の記憶をたどる  
長崎・建物探訪

根来秀行先生のイキイキ長生き講座⑥  
12 「食」を整えて  
負けない体をつくる! [後編]



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  
「ムリなく始められる! 家族で考える防災備蓄術」
- 18 素敵なりフォーム実例集  
「収納リフォームは暮らしを変え、ハッピーサイクルが回り始めます。」
- 20 働くママの悩み 小1の壁は「近居」で克服 Part 6
- 22 荻原博子先生の「葬式&お墓の費用はどれくらい必要?」
- 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  
自然の恵みと人の手が作り出す鉄の器 「南部鉄器」
- 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 #06 ~「黄鮒」
- 30 体の要、「腰」の動きを滑らかに 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



南蛮渡来のカステラと、中国で不老長寿の実とされる縁起物の桃が長崎で出会い、誕生した郷土菓子が「桃かすてら」。桃型カステラの上に砂糖蜜をかけ、葉や茎をつけて、桃の実をかたどっています。長崎では桃の節句前になると、市内あちらこちらの菓子店の店頭に並ぶそう。現在では通年買えるお店もあり、縁起物としても喜ばれています。この菓子がいつ頃からあるのか、はっきりしたことはわかりませんが、明治20年から続く老舗菓子店の白水堂では、創業当時からつくっているそうです。写真は小さいサイズの「こもも」とチョコレートカステラの「チョコもも」です。



**有限会社 白水堂**  
〒850-0832 長崎市油屋町1-3 [思案橋本店]  
TEL:095-826-0145  
<http://www.momokasutera.com/index.html>



歴史の記憶をたどる

# 長崎 建物探訪

長く多彩な歴史を秘めた長崎。ただ上辺だけを見て回るだけではもったいない。街や島に残る建物を訪ね、その記憶をたどることで、旅はもっと深くなる。じっくり腰を落ち着けて、長崎の建物と対話してみよう。

日本の近代化を支えた産業の記憶をたどる。



- ②\_端島：三菱長崎造船所で建造された戦艦「土佐」に似ているということから「軍艦島」と呼ばれるように。海上からの眺めはまさに軍艦。
- ③\_端島：廃墟となった島内は、当時の繁栄と時間の流れを感じさせます。
- ④\_端島：多くの人々が暮らしていた最盛期の様子。

★端島（軍艦島）を訪ねるには、船会社が運行する「軍艦島上陸ツアー」に参加する必要があります。天候等によっては船が出ない場合もあります。

#### 【軍艦島クルーズ運営船会社】

やまさ海運(株) Tel. 095-822-5002	軍艦島コンサルジュ Tel. 095-895-9300
軍艦島クルーズ(株) Tel. 095-827-2470	馬場広徳 Tel. 090-8225-8107
(株)シーマン商会 Tel. 095-818-1105	



#### 【旧グラバー住宅】国指定重要文化財

①\_グラバー園  
 長崎県長崎市南山手町 8-1  
 開園日：年中無休 8:00～18:00 (季節により変わります)  
 TEL 095-822-8223



#### 日本の近代化を支えたグラバーの家

安政6（1859）年、日米修好通商条約の締結により、日本の長い鎖国に終止符が打たれました。長崎にも多くの外国人貿易商がやってきました。その一人がスコットランド出身のトーマス・B・グラバーです。

グラバーは来崎4年後に、街と港を見渡せる南山手の高台に住まい兼事務所を建設。当初はお茶や生糸の輸出を行っていましたが、やがて時代の大きなうねりと共に、伊藤博文や五代友厚らの留学支援、倒幕派の支援、武器弾薬・中古軍艦の輸入、軍艦を修理する小菅修船場建設などにも携わっていきます。一方で、大浦海岸での蒸気機関車の試運転、高島炭坑開発、大阪造幣局の立上げにも関与し、三菱の顧問就任やジャパン・ブルワリー・カンパニー（キリンビールの前身）の立ち上げなど、日本の近代化に大きく貢献しました。

グラバーが家族と暮らし、また社交の舞台ともなった家は「旧グラバー住宅」として見学可能。国内に現存する最古の木造洋風建築で、室内は当時の様子を再現してあります。開放感あるデッキから港を眺め、故国を離れ異国の発展を見守ったグラバーに思いを馳せてみては。

#### 廃墟の島、日本最古の鉄筋集合住宅

その姿はまるで海に浮かぶ軍艦。長崎港から18・5kmの距離にありその偉容が軍艦に似ていることから軍艦島と呼ばれる端島は、炭鉱の島。明治23（1890）年に三菱社が島を買取り、本格的な石炭採掘を開始。以来昭和49（1974）年の閉山まで、良質な石炭を産出していました。最盛期には24時間休みなく3交代で稼働し、夜中でも島から明かりが消えることはなかったそうです。大正5（1916）年には日本最古の鉄筋コンクリートの集合住宅が建設され、最盛期の昭和35（1960）年の人口は、外周1,200mの島内に5,300人。これはその当時の東京中心部の約9倍の人口密度というから驚きます。島内には学校、理髪店、パチンコホール、映画館、神社、寺院などもありました。閉山後は無人島となり、元住民でさえ立ち入りは禁止されていました。現在ではツアーに参加すれば上陸・昭和の生活の跡が残る廃墟を見学することができます。

長崎にはこの2つを合わせ8つの「明治日本の産業革命遺産」が残されており、訪ねれば現在の私たちの生活の原点に触れることができます。





篤い信仰の  
記憶が息づく  
小さな教会。

## 教会訪問のマナー

教会は観光施設ではなく、信者の方々が先祖代々大切に守り伝えてきた祈りの場です。マナーを守って、見学させていただきましょう。

- 堂内の撮影は禁止です。
- ミサ・葬儀・結婚式等の際には、見学できません（ミサは参加可能な場合もありますので、各教会にお問い合わせください）。
- 服装はカジュアルで構いませんが、極端に肌を露出した格好はご遠慮ください。
- 堂内では帽子を脱いでください。
- 堂内は静かにご見学ください。
- 堂内では携帯電話の使用禁止（マナーモードにするか、電源をお切りください）。
- 立入禁止エリアには入らないでください。
- 飲食、飲酒、喫煙はご遠慮ください。また、酒気帯びでの訪問もご遠慮ください。
- 堂内にある物（聖書、祭礼品、装飾物など）に触れたり、勝手に扉や引き出し等を開けたりしないでください。
- ペットを連れての敷地内への立ち入りはご遠慮ください（介助犬等はペットに当たりません）。
- トイレは、事前に最寄りの公衆トイレや「道の駅」等でお済ませください。
- 世界遺産エリア内の教会は、以下への事前連絡が必要です。

### 【長崎と天草地方の 潜伏キリシタン関連遺産 インフォメーションセンター】

<http://kyoukaigun.jp/reserve/list.php>  
対応時間：9:30～17:30  
TEL 095-823-7650

かしらがしま  
【頭ヶ島天主堂】⑧⑨ 世界遺産候補、国指定重要文化財  
長崎県南松浦郡新上五島町友佐郷頭ヶ島 638

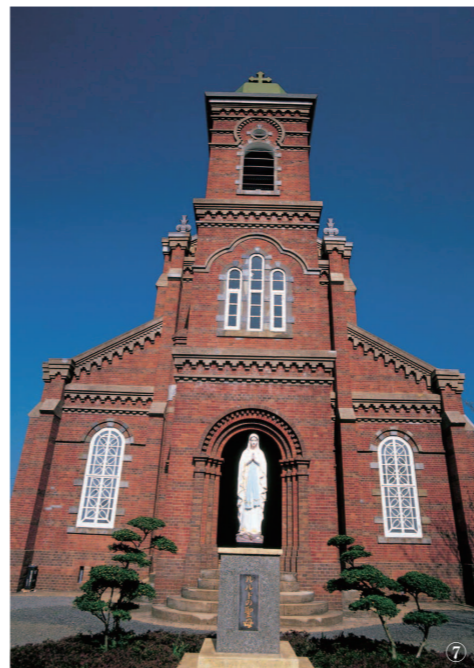
#### 鉄川与助の設計・施工の教会

- ⑤\_ 青砂ヶ浦天主堂：現存するのは3代目の建物。建設時には信徒が総出でレンガを運んだそうです。
- ⑥\_ 大曾天主堂：1916年竣工のレンガ造りの教会堂。内部は「コウモリ天井」と呼ばれる、アーチの美しいリブヴォールト式天井が見られます。
- ⑦\_ 田平天主堂：1918年完成。鉄川与助が施工した最後のレンガ造教会で、「与助のレンガ造教会の最高峰」と賞されます。
- ⑧⑨\_ 頭ヶ島天主堂 「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」の構成資産「頭ヶ島の集落」にある教会。頭ヶ島では1軒を除く住民がキリシタンでしたが、激しい弾圧を受け一時、全島民が島を離れました。現在の天主堂は近隣の島から切り出した石を、信徒が船で運び建設、1919年に完成しました。内部は椿をモチーフにした文様が見られる折上天井で、「花の御堂」とも呼ばれます。
- ⑩\_ 堂崎天主堂：現教会は1908年にペルー神父が新築したゴシック様式の建物。こちらの施工は野原与吉棟梁で、修行中の鉄川与助も建設に参加しました。

★各教会ではミサ、冠婚葬祭等の行事を行っている際には見学入堂不可の場合もあります。  
★田平天主堂、頭ヶ島天主堂の見学には「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産インフォメーションセンター」への事前連絡が必要です。



どうぎき  
【堂崎天主堂】⑩ 県指定有形文化財  
長崎県五島市奥浦町堂崎 2019  
内覧時間：  
3/21～10/10 9:00～17:00  
11/11～3/20 9:00～16:00



たびら  
【田平天主堂】⑦ 国指定重要文化財  
長崎県平戸市田平町小手田免 19  
内覧時間：9:00～17:00

おおそ  
【大曾天主堂】⑥ 県指定有形文化財  
長崎県南松浦郡新上五島町青方郷 2151-2  
TEL 0877-27-3540

あおさ がうら  
【青砂ヶ浦天主堂】⑤ 国指定重要文化財  
長崎県南松浦郡新上五島町奈摩郷 1241  
内覧時間：9:00～17:00

新上五島町の奈摩湾を望む集落に建つ冷水教会堂「明治40（1907）年完成」。木造平屋建て177㎡の可愛らしい教会です。大浦天主堂の大同教館（旧長崎大司教館）建設では、ド・口神父と共に設計を行い、西洋建築についての様々な技術を伝授してもらったそうです。

鉄川与助は長崎・五島列島を中心に九州各地の教会建築に携わり、生涯で建築に関わった教会の数は30～50件になるとされています。学校で西洋建築を学んだわけではなく、大工として磨いた腕と外国の宣教師から学んだ知識で次々に教会を建てていった鉄川与助。彼の造った教会は小さいながらも、細部にまで行き届いた気遣いと温かみを感じられます。

長く苦しい時代を経て熱望されて建てられ、今でも地域の人々や信徒の方々に愛され守られている教会を訪ねてみてください。

「キリスト教弾圧令」が敷かれていた江戸時代、長崎のキリスト教徒たちは厳しい迫害に苦しめられ、隠れキリシタン（切支丹）として密かに信仰を守り続けていました。明治維新後も弾圧は繰り返されました。明治6（1873）年になってからでした。

その後、長崎を中心とする地域には、多数の教会が建てられることとなります。それは長く信仰を秘めねばならなかった人々にとって、どれほど喜ばしいことだったでしょう。そして当時の教会建設で大きな役割を果たしたのが、新上五島町の大工の棟梁の家に生まれた鉄川与助「明治12（1879）年～昭和51（1976）年」です。

祖父のもとで大工としての修行をしていた鉄川与助が、初めて教会建築と出合ったのは20歳の頃。自身は生涯仏教徒でしたが、フランス人宣教師・ペルー神父による曾根天主堂（現存せず）の建設を手伝い、日本の建物とは全く異なる教会建築に魅せられたようです。以降、いくつもの教会建築を手伝うようになりました。

家業を継いで棟梁となった鉄川与助が初めて自身で設計・施工した教会は、

教会建築に見せられた大工の棟梁



長崎の「食」を楽しむ



卓袱料理

長崎では、いち早く中国・オランダの文物を取り込み、日本の文化と融合した「和華蘭文化」が発展しました。特に食の面では独自の料理が生み出され、現在でも大きな魅力となっています。また、江戸時代には海外から輸入される貴重な砂糖が長崎に集積されたことから、甘味の文化もあります。和華蘭料理の代表といえば、円卓を囲む「卓袱料理」。エビのすり身をパンで挟んで揚げた「ハトシ」は、手軽な軽食として単品でも美味しくいただけます。「長崎ちゃんぽん」は明治時代に来崎した「四海樓」の店主が、中国人留学生のために考案した料理。亀山社中のすぐ近くには、日本人料理人が開いた「西洋料理」の店があったそう。新しいもの好きな坂本龍馬が通っていたかもしれません。その他にもトルコライス、ミルクセーキ、お菓子ならばカステラや口砂香など、長崎は食べ歩きも楽しい街です。



ハトシ



長崎ちゃんぽんと皿うどん



一つの皿に様々なおかずが盛り込まれたトルコライス

長崎は深い歴史と独自の文化を持つ街。ご紹介した以外にも、歴史好きな方ならご存知の亀山社中をはじめとする坂本龍馬の足跡、長崎新地中華街など、様々な見所があります。何を見たいのか狙いを定めて、じっくりゆっくり向き合う旅もおすすめです。長崎で、新たな出会いを楽しんでください。

海外からの大型客船が着く国際ターミナルの間にたまたまときわ目を惹く石造りの洋館は、旧香港上海銀行長崎支店。明治37(1904)年に建てられた、外国為替や外貨の売買を行っていた特殊為替銀行。銀行が手放した後は警察署や資料館として市民に親しまれてきました。

57(1982)年7月の長崎大水害で大多数が流失。現在では石橋として往時の姿が復元された「袋橋」(ももたばし)やコンクリートで架け替えられた橋もあり、街の景観に風情を添えています。

市内を流れる中島川はかつては水量も多く、貿易品などを運ぶために利用されてきました。中島川には寛永11(1634)年に架けられた日本初のアーチ式石橋として知られる「眼鏡橋」をはじめ、17世紀末までに多くの石橋が造られていましたが、昭和

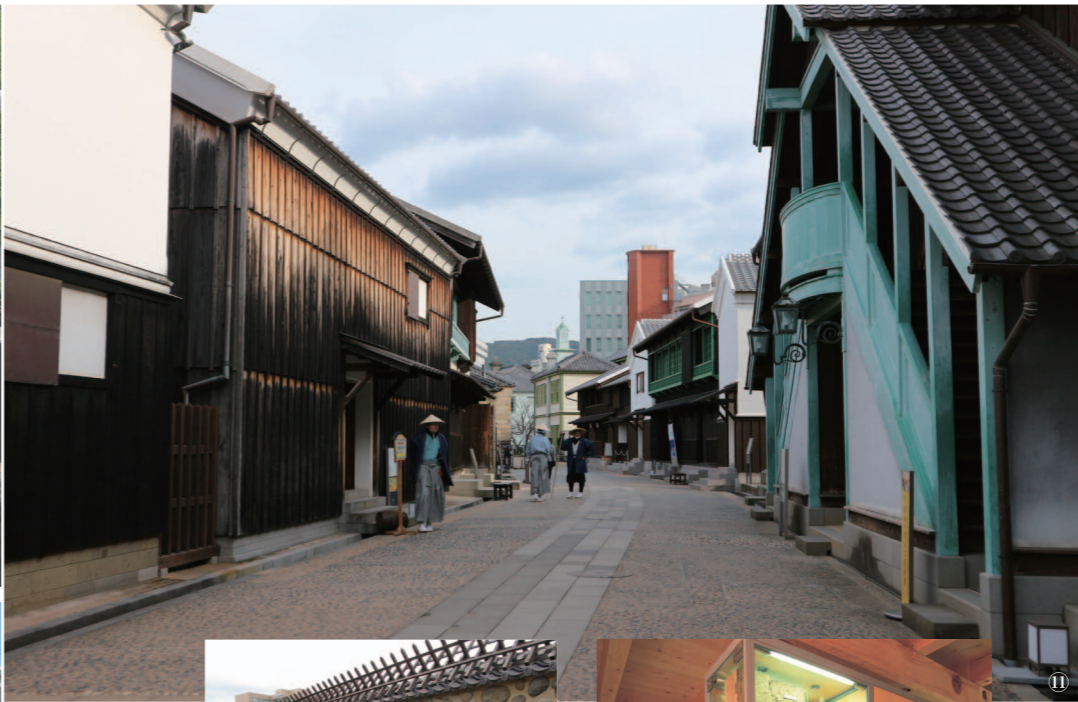
街に風情を添える石造建築物を見る

長崎は、市街地をぶらぶら散歩するだけでも様々な発見がある街です。ごく普通の街の風景の中に現れる、そこだけ江戸時代にタイムスリップしたような一角は、歴史の授業で習ったあの「出島」。海外との唯一の窓口として栄えた出島ですが、その役目を終えた後は周囲が埋め立てられ街の中に埋もれ忘れられていました。しかし、戦後間もなく長崎市による復元事業が発足、50年もの時間を掛けて調査・研究・復元を行ってきたのです。現在では鎖国期・幕末・明治期の建物が復元され、貴重な資料を展示。当時の様子を再現した室内からは、人々の生活をうかがい知ることが出来ます。今後も整備・復元は続けられ、ゆくゆくは四方が海に囲まれていた姿がよみがえるそうです。

復元された「出島」で歴史に迷い込む



①⑥\_国指定重要文化財の「眼鏡橋」。風がなく水面が静かな時にきれいな眼鏡型が見られます。①⑦\_隣の眼鏡橋に次いで古い「袋橋」(長崎市指定有形文化財)。大水害の時も流出を免れた丈夫な構造で、1985年に復元されました。①⑧\_1679年に架けられ、水害後に復元された「桃溪橋」(長崎市指定有形文化財)。①⑨\_1657年に石橋として建設された「一覽橋」は大水害で流出。今ではコンクリートのアーチ橋となりましたが、寺院の緑を背景に趣ある風景となっています。②①②\_長崎市旧香港上海銀行長崎支店記念館。建築界で「異才」と賞された下田菊太郎氏が設計した現存する唯一の建物で、長崎市内の石造り洋館の中でも最も大きな建物です。1階は銀行だった当時の様子が再現されています。「長崎近代交流史と孫文・梅屋庄吉ミュージアム」併設。



【出島 (史跡「出島和蘭商館跡」)】  
長崎県長崎市出島町 6-1  
定休日：年中無休 8:00 ~ 21:00  
TEL 095-821-7200

①①\_出島/当時の街並が復元されています。係員の方の服装にもご注目。①②\_出島/建設当時のとおり修復された南側護岸石垣。①③\_出島/オランダ商館を復元した建物の中では当時の貴重な資料が見られます。①④\_出島/旧内外倶楽部。グラバーの息子・倉場富三郎氏が設立した、外国人と日本人の社交の場「長崎内外倶楽部」があった建物。現在の建物は明治36年(1903)年に建てられた英国式明治洋風建築。1階にはレストランがあり、長崎の食文化も楽しめます。①⑤中島川のすぐ近く、江戸中期から続く長崎最古の商店街「アルコア中通り」には様々な老舗が。坂本龍馬も歩いたのかもしれません。

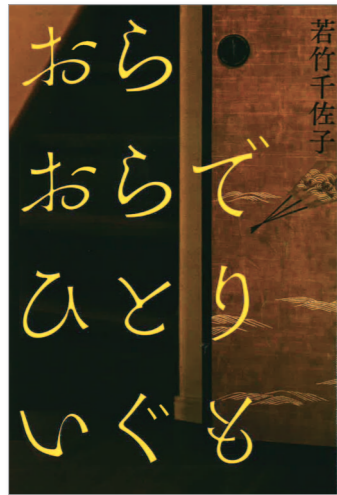
市街地を  
そぞろ歩いて  
街の記憶を拾う。





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  
**おらおらでひとりいぐも**

河出書房新社  
定価：本体 1,200 円 + 税  
2017/11/17

【若竹千佐子】作家。1954年、岩手県遠野市生まれ。岩手大学教育学部卒業。夫の死後、55歳から小説講座に通いはじめる。2017年、本作『おらおらでひとりいぐも』で第54回文藝賞を、史上最年長で受賞。今年、同作で第158回芥川賞を受賞。

〈あいやあ、おらの頭このごろ、なんぼかおかしくなってきたんでねべか〉

今年1月、第158回芥川賞を受賞した若竹千佐子の『おらおらでひとりいぐも』は、主人公である桃子さん74歳の、内面の奥底から湧きあがってきた東北弁の声ではじまる。

24歳の秋、結婚を目前にひかえていた桃子さんは、東京オリンピックの開催を報せるファンファーレに背中を押されるように故郷を離れ、身ひとつで上京した。憧れだけで何の計画もなかったが、住みこみでいくつかの飲食店で働き、同じ東北出身の美男と出会って結婚。その後は彼の理想の女となるべく努め、都市近郊の住宅地で2児を産んで育てあげ、15年前、夫にあっけなく先立たれた。

ひとり残された桃子さん、息子と娘とは疎遠だが、地球46億年の歴史に関するノートを作っては読み返し、万事に問いを立てて意味を探求する生活を過ごすようになる。そのうちに、自身の内側に性別も年齢も不詳の大勢の声を聞くようになるのだが、それらの声は桃子さんの考えに賛否を主張するだけでなく、時に、まるでジャズセッションよろしく勝手に議論を展開しはじめる。そんな内面を眺めてみれば、聞こえてくるのは捨てた故郷の方言だった。〈……おらくやしいのは新しい女のつもりだった。家に縛られない。親の言いなりにならない。それで出できた、故郷を捨てた。で、それで何だったか。結局古い生き方に絡め捕られた。誰それのために生きるという慙愧怨念の生き方をしてしまった。

あいやあ、そこまで言うが、そこまで言うていいんだが おめはそれほどのもんだが〉

新しい時代を生きる女性となるべく故郷を捨て、都会で働いてはみたものの、ふり返れば、夫や子どものために生きてきた桃子さん。彼女の人生は戦後の日本女性の典型かもしれないが、他人が思うほど悪いものではなさそうだ。多くの悔恨はあっても、最愛の夫を喪って根底から生き方を変え、もう世間の規範など気にせず自分の意に従い、これからも続く人生をひとりで行こうとしているのだから。

桃子さんがタイトルどおりの決意を抱くまでの葛藤は、青春の対極にある「玄冬」ならではの苦悩だ。後悔や希望はもとより、孤独の重みがまったく違う。63歳の新人作家はその内実を鮮やかに描き、超高齢社会に生きる私たちに新たな指針を示してみせた。



長 蘭 安 浩  
nagazono yasuhiro

作家。1960年、長崎県生まれ。83年リクルート入社。「就職ジャーナル」編集長などを務め、94年「ダ・ヴィンチ」創刊編集長。同年、「就職氷河期」のネーミングで流行語新語大賞・特別造語賞を受賞。99年、「文藝界」で小説を発表。最新作は『祝福』（小学館文庫）。



①\_市内のマンホールの柄は市章の星型=五芒星(ごぼうせい)ですが、なぜか1ヶ所だけ六芒星(ろくぼうせい)のマンホールがあります。その理由は長崎市でもわからないそうです。②\_長崎市内の移動は路面電車が便利。③\_「わが国ボウリング発祥の地」の碑を発見。④\_長崎と緑の深い坂本龍馬。市内のあちこちで龍馬にちなんだものを見かけます。⑤\_眼鏡橋近くのハートストーンが有名ですが、実はグラバー園の中にもあります。探してみてください。

## 長崎旅 MAP

見所満載の長崎、欲張らずテーマを絞ってゆとりを持って訪ねる旅もオススメです。



「青砂ヶ浦天主堂」の扉を開けて、静かに入堂



「眼鏡橋」を渡って、どこへ行きましょう？

JTB では長崎を満喫する、こんなプランもあります。



エースJTB九州  
ザ・ホテル長崎BWプレミアコレクション

48,900円~54,600円 (おとなおひとり)

1泊朝食付 スタンダードツイン (30㎡/2名利用の場合)

長崎駅からタクシーで約3分という距離で、市内観光の拠点にもぴったり。最上階のレストランからは長崎の眺望が楽しめます。郷土料理も食べられる朝食ビュッフェは約40種類の品揃えて、フレンチトーストも人気です。

プランコード: 13ZY776-1

■往復羽田~長崎空港基本代金航空利用+宿泊1泊 ■朝食1回付  
■最少催行人員: 2名 ■添乗員なし



オプションプランで軍艦島へ! /

軍艦島上陸周遊クルーズ(やまき海運)

おとなおひとり  
3,600円 (通常料金: 4,200円)

■料金に含まれるもの/利用コースの乗船料金  
※別途長崎市施設使用料300円がかかります(現地払い)  
■最少受付人員/1人  
■所要時間/2時間30分  
※当日の天候などにより欠航または変更となる場合がございます。  
※未就学児のお子様は軍艦島への上陸はできません。ご乗船希望の場合は保護者同伴での船内待機となります。

プラン: 1SG50NJ-5 (申込締切3日前)

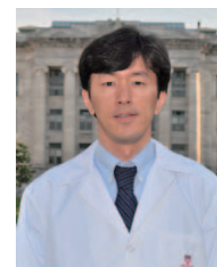
他のエリアからの発着等、詳細についてはお問い合わせください。JTB旅の予約センター Tel.0570-023-489



# 「食」を整えて 負けない体をつくる! [後編]



生活習慣病は怖い病気の原因。それを防ぐには、普段から毛細血管を健康にしておくことが一番! 好ましくない食・生活習慣を見直して、元気な血管をつくり、若々しい体を保ちましょう!



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

内科医として多くの患者さんの診察・治療や研究を行っている、「多くの病気の元となるのは生活習慣病である」ということを実感します。そして、これまで説明してきた通り、腎臓疾患・糖尿病・高血圧・高脂血症などの生活習慣病は、毛細血管の病気と言えるのです。いつまでも若々しく元気な毎日を送るには、毛細血管を増強することが必須。前号ではシナモン、ルイボステイ、ヒハツという3つの食材をご紹介しますが、今号でも引き続き、毛細血管を増やす食材とその効果的な摂取方法をご紹介します。

## 血管を詰まらせる原因は食・生活習慣の乱れにあり?

不規則な生活や運動不足、脂質の多い食事・食べ過ぎといった生活を続けていると、脳卒中や心筋梗塞、がんなどの危険性が高まることが知られています。好ましくない食・生活習慣を続けていると、やがて血管の内壁に脂質や老廃物が付着。プラークと呼ばれるコブができたり、酸素や栄養が不足することで、血管の新しい細胞が作られなくなり、血管は狭く硬くもろくなっています。プラークの表面が破れると血栓ができます

活習慣を見直すことの大切さをおわかりいただけたのではないでしょうか。

## 食・生活習慣によって毛細血管がゴースト血管に

私たちが食べたものは消化管で細かく分解され様々な栄養素となり、毛細血管を通して全身に運ばれます。一方で細胞がエネルギーを生み出す過程で生産された老廃物は、毛細血管を通して肝臓や腎臓に送られ濾過された後、体外に排出されます。その他にも、毛細血管には左にあげたように、大切な働きがあります。

この毛細血管は加齢と共に劣化し、その数が減っていきませんが、好ましくない食・生活習慣によって、そのスピードは加速します。高血圧・高血糖・脂質異常

といった状態が続くと毛細血管の細胞が破壊され、血流が低下。血管はあるのに血液が流れていかない「ゴースト血管」になってしまいます。そうすると動脈などの太い血管や細胞に栄養や酸素が届かず、老廃物が溜まり続け、体のあちこちで左のような様々な不調が引き起こされるのです。しかし、心配はいりません。これまでに何度もご説明してきましたが、毛細血管は年齢に関係なく増やすことが可能なのです。次の頁では、「食」で毛細血管を増強するため、すぐに手に入る材料でご家庭でも簡単につくれる「レモン酢」「酢しょうが」をご紹介します。どちらも爽やかで、暑くなる今の季節から取り入れるのにぴったりのレシピです。

## 動脈硬化が引き起こす 主な病気

- 狭心症 ●心筋梗塞 ●脳梗塞
- くも膜下出血 ●大動脈瘤
- 腎梗塞 ●手足の壊死 など

## 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

## ゴースト血管が引き起こす 主な不調

### 脳で起こる主な不調

- 脳梗塞 ●記憶力低下
- 認知症 など

### 胃腸で起こる不調

- 胃もたれ ●胃腸炎
- 胃潰瘍 便秘・下痢 ●免疫低下
- 頭痛 ●肩こり ●倦怠感
- 肌荒れ ●がん など

### 腎臓で起こる不調

- 高血圧
- 糖尿病 (腎障害、網膜症、神経障害などの合併症のリスクも) など

### その他

- むくみ ●免疫低下 ●アレルギー
- 腰痛 ●生理痛 ●更年期障害
- 性交痛 ●ED(勃起不全)
- 抜け毛・白髪 など

が、健康な血管であれば線溶作用が働き血栓を溶かすため、血管が詰まることはありません。ところが、食・生活習慣が乱れていると、この線溶作用もうまく働きません。こういった状態が全身的に動脈硬化を進めるベースとなります。もし、動脈硬化が心臓に血液を送る冠動脈で起こると狭心症や心筋梗塞に、脳動脈で起こると脳卒中やくも膜下出血、脳梗塞、その他左にあげたような怖い病気を引き起こします。また、一度詰まっていた血管に再び血液が流れ出すときにも大きな危険があり、その先にある臓器や細胞に深刻なダメージを与える場合があることがわかっていきます。

しかしこれは、裏を返せば怖い病気も血管を健康な状態に維持できれば予防できる可能性がある、ということ。食・生



## 酢しょうがの作り方

### 材料

しょうが … 150g (根しょうが、皮ごと)  
穀物酢 (米酢などでも可) … 150ml  
はちみつ … 大さじ1

保存容器は酸に強いガラスや陶器製のものが良いでしょう。本体もふたも予め沸騰したお湯で5分以上煮沸して、よく乾燥してからお使いください。熱湯から取り出す時には、火傷をしないよう十分ご注意ください。

1

しょうがを良く洗い、水気を拭き取る。

2

しょうがを1~1.5mmに切り (皮付きのまま)、清潔な保存容器に入れる。

3

ハチミツ、酢を加えて、良くかき混ぜる。(ハチミツが溶けるまで)。

冷蔵庫で1晩寝かせればできあがり！  
保存期間は冷蔵庫で約2週間です。

## レモン酢の作り方

### 材料

レモン … 1個 (ノーワックス、無農薬の国産がオススメ)  
穀物酢 (米酢などでも可) … 200ml  
はちみつ … 大さじ2 塩 … 適量

保存容器は酸に強いガラスや陶器製のものが良いでしょう。本体もふたも予め沸騰したお湯で5分以上煮沸して、よく乾燥してからお使いください。熱湯から取り出す時には、火傷をしないよう十分ご注意ください。

1

レモンに塩をまぶし、しっかり揉む。レモンの香りがしてきたら、塩が残らないように水洗い。

2

レモンの水気を拭き取り、4~5mmの輪切りにして、清潔な保存容器に入れる。

3

ハチミツ、酢を加えて、良くかき混ぜる。(ハチミツが溶けるまで)。

冷蔵庫で1晩寝かせればできあがり！  
保存期間は冷蔵庫で約2週間です。

## 酢+レモンの力で毛細血管の若返り助ける

酢の主成分「酢酸」は、体内でアデノシンという成分に変わり血管を拡張。血液をサラサラにし、赤血球を柔軟にして血流を良くしたり、血管内皮細胞を強くするといった働きがあります。

レモンに疲労回復に良いとされるクエン酸や免疫力を上げるビタミンCが多いことはご存知でしょう。レモンの皮にはポリフェノールの一種であるエリオシトリンなどが含まれていますが、この成分には強い抗酸化作用があり、活性酸素を除去し毛細血管の若返りを助けます。

この2つの食材をあわせた「レモン酢」は、1日大さじ1~2杯以上摂取すると、その効果が期待できます。漬けた皮や果肉には多くの栄養素が含まれるため、いっしょに食べるとよいでしょう。ただし、摂りすぎると胃に負担がかかりますので、一度に多く摂るのではなく、少量で毎日続けることが大切です。

「レモン酢」の一番簡単な取り入れ方は、炭酸やお湯、紅茶などで割るレモン酢ドリンク。胃の調子が悪い時には、スープや煮物などの温かいメニューに取り入れれば、酸味が弱まります。漬けたレモンを細かく切ってオリーブ



オイルやマヨネーズを合わせてドレッシングにしたり、カルパッチョやマリネ、炒め物といった料理にも使えます。漬ける前にレモンをイチヨウ切りやみじん切りにしておけば、料理にも使いやすいのではないのでしょうか。使用する酢も、お好みによって黒酢やフルーツ酢などに変えていただいても大丈夫。甘いのがお好きでない方は、はちみつを加えずにつくってください。

## しょうが独自の成分でしなやかな血管を保つ

しょうがに含まれるジンゲロン、シヨウガオール、ジンゲロール等の成分には、動脈硬化を防ぐ抗酸化作用、血液を固ま

## 【おわりに】

どんなに体に良い健康法や食べ物であっても、「一度ですぐに効く」「それを食べるだけで健康になる」わけではありませぬ。これまでもお伝えしてきた「規則正しくバランスの良い食事、血流を良くし成長ホルモンの分泌を促すための運動、自律神経を整える規則正しい睡眠」の3つを心がけてください。

「何だか大変そう」と思われるかもしれませんが、一度、悪い生活習慣をリセットし、良い習慣を身につけてしまえば大丈夫。無理なく楽しく続けて、いつまでも若々しく元気に暮らしていただきたいと思えます。

## 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・腎臓内分泌内科・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、臨床ゲノム医療学会理事、日本内科学会専門医。産業医。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。



ムリなく始められる！  
家族で考える防災備蓄術

東日本大震災の発生以来、防災のための備蓄の意識は高まっています。しかし、何から始めればいいのか、どのくらい用意しておけばいいのか、いろいろ分からないことも。そこで今回は防災備蓄の達人に、ムリなく始められる防災備蓄術について聞きました。



**岡部 梨恵子さん**  
千葉県在住の防災備蓄、片付けのプロフェッショナル。企業、労働組合・社会福祉協議会、小学校PTA、行政のイベント、文化講演会等で講演活動を全国で行う。ファイナンシャルプランナー、整理収納アドバイザー、防災士の資格を持つ。日本災害食学会認定 備蓄専門委員を2016年3月まで務める。

<http://okabekataduke.info/>

「いつかやろう」と思いながら、先延ばしにしていた防災備蓄に挑戦

大規模な災害時は、行政の支援は届きにくくなります。広域かつ甚大な被害の場合、避難所の受け入れにも優先順位がつけられ、耐震性のあるお宅の場合は、帰宅を促される可能性もあると言われています。また避難所というのは、プライバシーはまったくありません。ストレスから言い争いなどトラブルも多発します。そのストレスで、避難所で体調を崩す方も多々おられるのです。自宅が危険でない場合は、「自宅で生活する」という選択肢もしっかり考えておいてください。そのための食品等の備蓄は重要ですが、分かっているにもかかわらず始められなかった方も多いはず。これをきっかけに始めてみませんか！

防災備蓄を始めるには、まずスペースの確保から

例えば家族4人が1週間暮らすための備蓄となると、かなりの分量になり、どこに収納しておくかという問題が発生します。そこでまず重要になるのが「片付け」です。

● 避難経路も考慮する

備蓄のために買ったものを、玄関や廊下、階段などに置いてしまえば、震災などの際、避難経路にモノがあるのは危険です。また、何がどれだけあるのかを把握するには、しまう場所をきちんと決めることをお勧めします。



● 水はどこに保管する？

4人家族で一人1日3リットルの水が必要と考えると、4×3×7=84リットルと、一週間で2リットルのペットボトル42本分となります。これは6本入りの箱で7箱分。重量もありますので、1カ所ではなく、押し入れや子供部屋の机の下、クローゼットの中など、分散しておくのが良いでしょう。



次のページでは、食品備蓄について考えていきますが、まず、冷蔵庫・冷凍庫のものをできたら先に使い切ってから、備蓄庫にある缶詰、乾物、レトルト食品など長期保存しやすい食品を使うようにしましょう。冷蔵庫のものと長期保存可能なものを合わせて1週間分の備蓄と考えれば備蓄量を減らすことができます。特別な災害食をたくさん買いそろえるよりも、日常生活のもので非常時に対応できるものを買うようにした方が経済的です。

備蓄食品一覧

- そのまま、開封してすぐに食べられる乾パン、栄養補給ゼリー飲料、カロリーメイトなど
  - 冷めてもおいしく食べられる災害食
  - 水も火も使わないで美味しく食べられる災害食
  - 市販されているレトルト食品や缶詰&パックご飯
  - パッククッキング(ポリ袋調理)での材料など
- そのほか、デザート、お菓子、フルーツ缶など

備蓄品、本当にできた！  
横並びローリングストック法

ここでは、なるべくコンパクトで家計負担も少なく、ムリなく備蓄できる方法を考えていきます。それが『横並びローリングストック法』です。

- 本棚かパントリーなど70cm～80cmの長さの棚を見つけ、一列だけを備蓄ができるように空けてください。
- 100円ショップ等で下のようなファイルボックスを7個、揃えます。
- 日付を書いて、それぞれに7日分の食料を振り分けます。



70cm～80cmの棚一列だけ空けてください



- 家族の食料7日分の目安は以下の通り。朝食、昼食、夕食と家族の人数やそれぞれの量を踏まえて考えていくと目安がわかります。

一人、一日食事例 参考にしてください。

カロリーメイトやビスケット	1箱	朝食用
レトルトご飯	2パック	昼と夜食用
レトルト食品(カレー、親子丼など)	1パック	昼食用
肉、魚の缶詰	1缶	夜食用
野菜、お惣菜の缶詰	1缶	夜食用
野菜ジュース	1本	昼食用
常温保存できる牛乳	小1本	朝食用
果物の缶詰	小1缶	食べたい時用
お菓子	適宜	
栄養補助食品 ビタミン剤	適宜	

チェックシート

(主食)	ごはん	パン	めん類
<input type="checkbox"/>			
(主菜)	魚	肉	卵
<input type="checkbox"/>			
(副菜)	野菜	芋類	海藻など
<input type="checkbox"/>			

備蓄した食品で過ごしている間も、栄養バランスは大切。まんべんなく揃っているか、チェックしてみましょう。

こうしておけば、いざというとき使いやすく、安心です！

家族7日分の備蓄品がスッキリと棚に収まりました。



大切なのは家族で被災した時を考えていろいろ知恵を出し合ってしまう場所を決めること。家族全員がわかっていることはとても心強いことだと思います。

食品だけでなく、簡易トイレや下着、防寒具など、いざという時に必要なものはたくさんあり、今は様々な工夫を施した防災アイテムがありますので、今後、増やしたい備蓄品が出てくることもあります。

ただ世間からは不安を煽るような情報もたくさん聞こえてきます。それらの情報に振りまわされるのではなく、「我が家に必要か？」を家族で話し合ってお決めいただければと思います。



我が家では、ソファの下に備蓄品が入っています。



素敵なリフォーム  
実例集  
Vol.6

# 収納リフォームは暮らしを変え、 ハッピーサイクルが回り始めます。

収納が充実すると、モノが片付く → 掃除が簡単になる → モノが管理しやすくなる → ムダな買い物が少なくなる → イライラやストレスが減る → やさしい気持ちになる とハッピーな、好循環が生まれます。今回は実例を通して、空間を有効活用した収納のポイントをご紹介します。

Nさん邸  
50代夫婦  
子ども1人

## モノに合わせて奥行きを調整。防災用の収納スペースも。

元の間取りでは収納が少なく、押し入れは奥行きが深くて使いにくかったというNさん。リフォームではしまうモノに合わせて棚の奥行きを決めて収納を配置。全体が見えるのでモノが管理しやすくなりました。防災用ストックのスペースもつくり、安心ときれいが続いています。



### 全体がよく見える 天井までの壁面収納

フルオープンでき、奥行き45cmでモノのありかが一目瞭然。引き出しではなく棚にしているので、暮らしに合わせてカスタマイズ可能。扉を閉めればすっきりと。“使わないモノ”を取っておくより、“使うモノ”を大切に使い込んでいく暮らし方変わったと、Nさんは語ります。



### キッチン奥の壁面に パントリーを設置

食材やキッチングッズ用のパントリーと調味料やラップなどの小物収納を新たに設置。下段は水のペットボトルを防災用にストックできるスペースに。キッチンのワークトップはいつも整然として心地いいそうです。



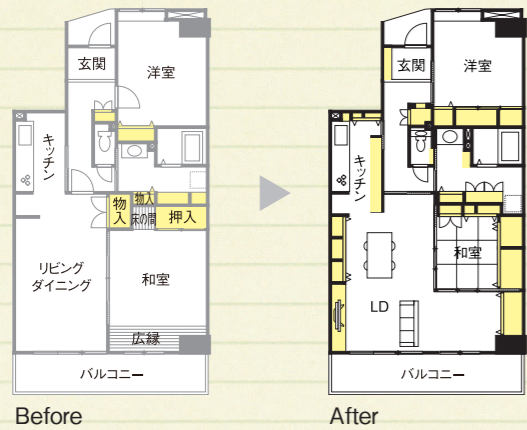
### 思い出のタンスを 収納しました

結婚当時に購入した思い出のタンスは、和室側の壁面に収納。タンスを取って使いやすい奥行きに。扉は左右どちらからも開いて便利。空きスペースには棚を設けて有効利用。扉を閉めればシンプルでモダンなイメージに。



プランナー  
北田 晃彦

収納率 6.7% ▶ 16.5%



## 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

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

Iさん邸  
30代夫婦  
子ども2人

## 子育て期も美しく、片付けやすく、“しまう習慣”も。

お子様が二人になり、モノが増えて収納も限界。部屋に衣装ケースが出ていて、お子様がつかずいて危険だったというIさん。リフォームで使う場所に必要な収納を設置。さらにお子様の成長に合わせ“しまう習慣”も養える計画に。教育にも力になるリフォームです。



### キッチン前の収納で LDは、いつもすっきり

キッチン前の収納には、書類や本、雑誌を収納。ダイニングでのデスクワークに便利。カウンターの一部はパソコンデスクに。モデムやプリンターも下にしまえます。

収納率 13.9% ▶ 14.2%



### マンションにも 大型シューズクロゼット

天井までのスペースを利用。L字型にして、さらに棚板の高さは子供用15cm、大人用20cmと詳細に設定して収納量を確保。ロールスクリーンを下ろせば玄関もすっきりです。

Iさん邸  
60代夫婦

## 高さのある家具を処分して、絵画やグリーンを楽しむ。

リフォーム時に背の高い家具をはじめ、多くのモノを処分。プランナーは残すものを把握した上で収納を計画しました。LDの収納はローボードを活用し、現れた壁を利用して絵画を飾ったり、グリーンを楽しんだりできるようにしています。



### 高さ47cmのローボードで 開放感のあるLDを実現

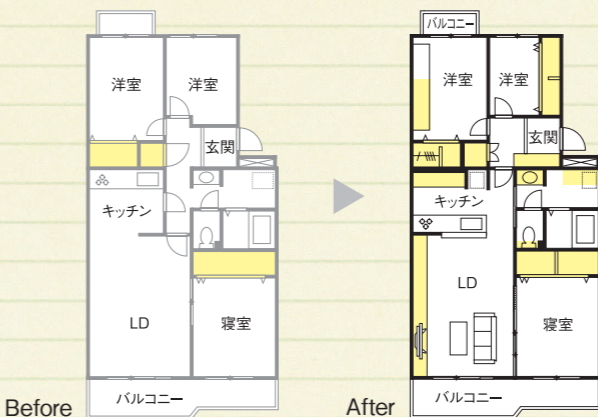
以前は背の高い食器棚があり、圧迫感があったというIさん邸。ローボードはレコードなどがしまえるように奥行きは45cmに。取っ手がないデザインを選び、シンプルモダンな空間を演出しています。



### 趣味室にもLDと 同様の収納を

ご主人の趣味室はLDと同じデザインの収納で統一。デスクの上にはギャラリー棚も設置。

収納率 7.4% ▶ 18.5%



### コの字型で 緑を楽しむ玄関収納

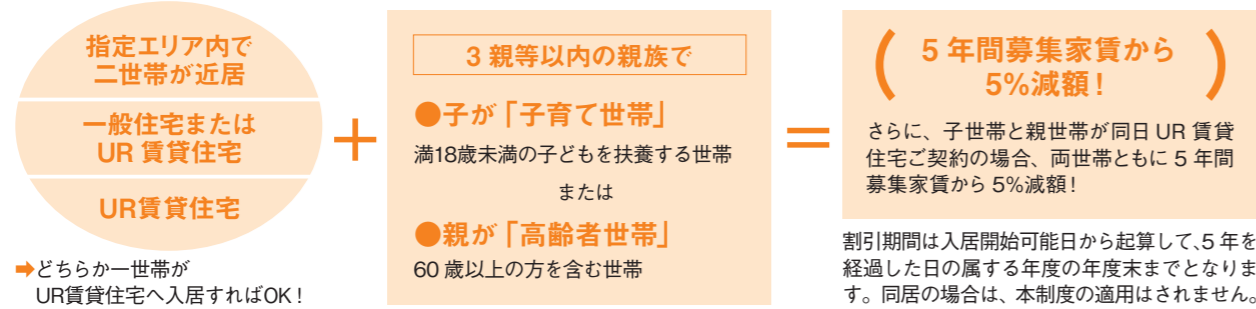
たっぷりの収納量を確保したシューズクロゼットは、コの字型にしてグリーンを楽しめるように。



プランナー  
瀧本 加奈子



## URの近居割WIDEって?



## UR賃貸住宅で「近居」を始めませんか?

ライフスタイルに合わせた様々なバリエーションがあるUR賃貸住宅は、独自の管理体制や耐震診断・耐震改修など、暮らしの安心に取り組んでいることも魅力。また、悩みの種の入居時の費用や保証人も、UR賃貸住宅ならば不要です。ほとんどが、抽選なしの先着順受付ですので、空室があればお近くのURの店舗にてお申しいただけます。



## UR賃貸住宅の4つのメリット



## 対象住宅は全国約38万戸

対象となるUR賃貸住宅は関東、中部、関西、九州にわたる120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】 ☎0120-411-363    【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】

#### ■南港ひかりの (大阪府大阪市住之江区)



1LDK～3DK  
家賃例  
**41,500**  
～**74,300円**

#### ■金沢シーサイドタウン 並木一丁目第一 (神奈川県横浜市金沢区)



1LDK～3DK  
家賃例  
**71,000**  
～**100,300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。

# 働くママの悩み 小1の壁 は「近居」で克服

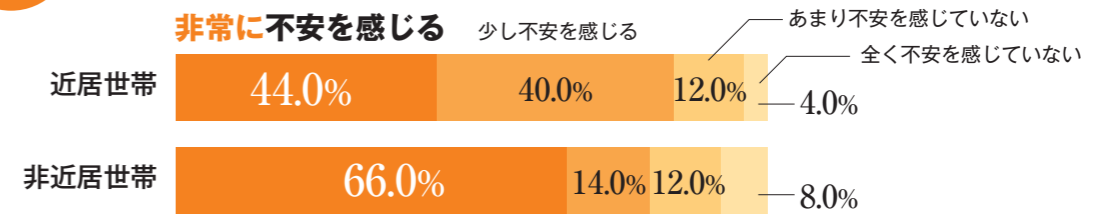
WIDE

## 近居割

NEIGHBORS DISCOUNT

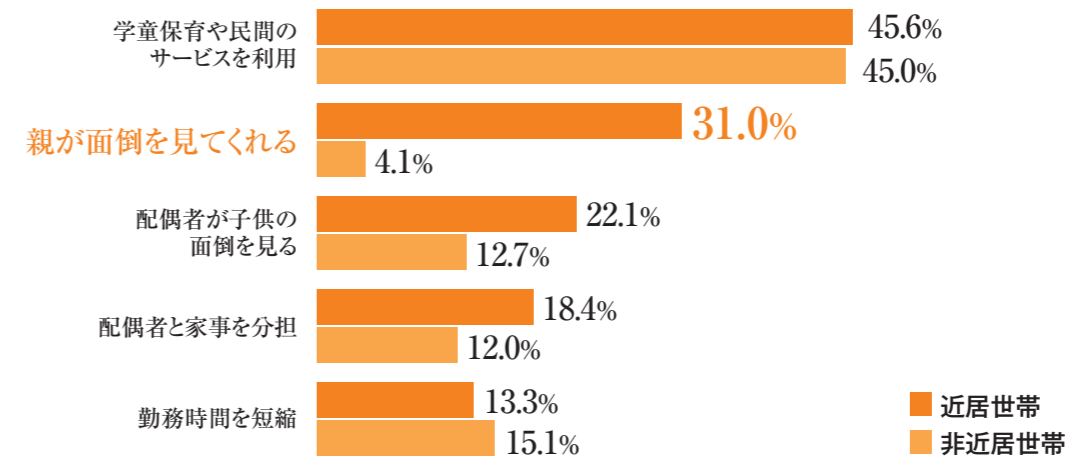
Part.6

### Q1 「小1の壁」に不安を感じましたか?



※「近居」とは、電車や車を使って1時間以内に行き来できる距離に住んでいることを指します。

### Q2 「小1の壁」をどう克服しましたか?



UR都市機構「働くママに聞く 子育てと仕事の両立に関する調査」(平成27年)より抜粋。  
 Q1: 5～6歳の子どもを持つ母親の回答 Q2: 小1以上の子どもを持つ母親のみ回答

「小1の壁」の解決策は「近居」での助け合い

「小1の壁」とは? 今まで通り働けなくなる

共働きのご家庭などで、子どもが小学校に進学すると、途端に放課後の預け先を見つけないことが困難になります。その結果、これまで通りの勤務をあきらめたり、一方が退職するといったケースも見られます。これが「小1の壁」と呼ばれ、家庭と仕事の両立のうえで、大きな問題となっています。

アンケートによると、小学校入学を目前に控えた5～6歳の子どもを持つママのうち、近居していない方の66%が「小1の壁」に不安を感じると回答しています。そしてその解決策として、近居している世帯では「親が面倒を見てくれた」が31%。近居していない世帯では勤務時間を減らしたり、子どもだけで過ごさせたという回答も多くありました。

程よい距離に住んで助け合える「近居」は、働くパパ・ママにとって、心強い味方となっているようです。



葬式&お墓の費用はどれくらい必要？

友人の親が亡くなった、なども

聞くと、そろそろ自分の両親もそんな歳になるかなと思う方は多いでしょう。また、ご自身にもしものことがあった場合に、配偶者の方への負担も気になります。

そんなこと、考えたくはないと思っても、そろそろ知っておかなくてはいけないのが葬式の費用やお墓のこと。いずれは直面せざるを得ないことなので、今のうちに相場を知って、心構えだけでも持っておいたほうがいいかもしれません。

葬式代はピンキリ。  
あらかじめ評判を  
チェック！

一般団法人日本消費者協会のアンケートによれば、葬儀にかかった費用の全国平均は約200万円。葬式費用は130万円ほどですが、お経や戒名、お布施といった寺院への支払いから通夜の飲食・接待費など全てを含めると、約200万円になるのだそうです。

ただ、これはあくまで平均値。招待客が多くて1000万円かける盛大な葬式もあれば、家に祭壇をつくり、家族や少数の親戚のみを招いて

のリサーチをしておいたほうがいいでしょう。

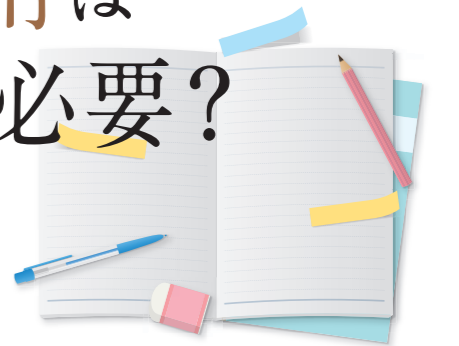
その場合のポイントは、3つ。

- 1 評判を聞いてみる。最近では、ネットなどで様々な評判を聞くことができます。ただ、評判は良くても相性もあるので、実際に訪ねてみるのもいいでしょう。
- 2 あらかじめ、複数の会社で見積もりを取っておく。しっかりとした葬儀社だと、葬儀費用のフォーメットなどがあり、ランク別にいくらか出せばどれだけのサービスをしてくれるのかわかります。こうしたものがなかったり、値段をはっきり説明できないところは避けたほうがいいかもしれません。
- 3 すべて含まれた最終的な価格を把握しておかなくてはなりません。葬儀では、葬儀屋への支払いの他に、お寺さんへのお布施など、様々な費用がかかります。

こうしたものを、トータルに把握しておかないと、あとで慌てることになるかもしれません。

第6回 今から考えたい「終活」の話 [後編]

葬式&お墓の費用はどれくらい必要？



「終活」の2回目は葬式とお墓について考えます。「うちはまだ早い」「縁起でもない」と思われるかもしれませんが、葬式やお墓は、ある日突然必要になるもの。そのときになって慌てないように、相場を知っておきましょう。

20万円程度で済ませてしまう葬式もあります。また、頼む業者によってピンからキリまでありますから、葬式の相場というのは、ある意味あってないようなもの。困るのは、葬式の場合には結婚式と違って、あらかじめ何日にやるといような準備ができないこと。最

近は、ご遺体にドライアイスなども多用されますが、それでも他界されて1週間以内には済ませたほうがいいので、葬儀業者もすぐに決めてすぐに手配しなくてはならなくなります。ですから、もしそうした事態に直面しそうだと思ったら、事前に業者

お墓については、それとなく本人の要望も聞いておく。

お墓

墓については、すでに代々の墓があるならそこに入れたいのですが、先祖の墓が遠くにあるために近くに墓を買わなくてはならないという人もいます。お墓にかかる費用は、主に3つ。

- 1 永代使用料
- 2 墓石代
- 3 管理料

お墓は、自分で勝手につくることができません。自治体からの認可を受けた公営・民営の霊園や、寺院の墓地が決まっています。そこを借りるので、そのために①の永代使用料が必要。永代使用料は不動産と同じように場所や広さなどで違います。

②の墓石代は、石の種類や大きさ、デザイン、彫刻などのプラスαをほどこすかどうかなどでピンからキリまであります。③の管理料は、墓地を維持管理してもらうための費用で、都心の立地の良い場所なら年間に十数万円単位というところもありま

すが、一般的には年間数千円から数万円というところでしょう。管理料の支払いが滞り、使用者がわからないと判断されると、お墓の使用権が取り消されることもあるので注意しましょう。

ご両親がある程度の高齢になっていけば、ご両親自身が自分の最後のことを考えているケースも多々あります。人によっては、そのためにお金の用意をしているという場合もあるかもしれません。だとしたら、お盆に帰省し、先祖のお墓の前で手を合わせた時にそれとなく話をしてみるといいでしょう。死後に、どんなことを望んでいるのかかわれば、事前にそれに対しての準備をしやすくなりますし、後々、後悔することも少なくなるでしょう。



Point! 葬儀費用は「平均200万円」といっても内実は多様。予め最終的な費用をトータルで把握しておきましょう。



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!

豚肉×しょうがで暑い夏も元気いっぱい!

暑い季節は食欲がなくなり、つい炭水化物中心になることも…。でも、そんな季節こそ、栄養を考えた食事を大切にしたいもの。今回使用する「豚肉」は、ビタミンB<sub>1</sub>などのビタミンB群や、亜鉛、鉄分、カリウムなども豊富な食材。疲労回復に適した食材であり、夏バテ気味のときにもピッタリです。もう一つの主役「しょうが」には、胃の働きをよくし食欲を増進したり、血行促進、新陳代謝を活発にしたり、という働きがあります。美味しく食べて暑さに負けない体を作り、夏を元気に乗り切りましょう!

すごうま豚しょうが丼  
～2人分～

材 料

- A しょうゆ……………大さじ2  
みりん……………大さじ1  
酒……………大さじ1

- サラダ油……………大さじ1  
豚肩ロースしゃぶしゃぶ肉……………150g  
しょうが(薄切り)……………30g

- ごはん……………丼2杯分  
もみのり……………適量  
三つ葉……………適量

作 り 方

①Aを混ぜ、その中に豚肉・しょうがを漬ける。

しっかり下味をつけるのよ!

②フライパンを中火にして適量のサラダ油を熱し、①を汁ごと炒める。

③ご飯にもみのりを混ぜ、丼によそう。

④炒めた豚肉としょうがを汁ごとのせ、三つ葉をちらしたらできあがり。

しょうがはできるだけ薄〜く切ってね!

仕上げに七味唐辛子をふると、ピリッとたんぽぽな味わいになりますよ。

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



“すごうま豚しょうが丼”

定番おかずもレミさんにかかればこの通り!  
タレのしみ込んだご飯も美味しくて、  
食欲のなくなる季節にピッタリですよ。

Check Point.1

おかずの定番豚の生姜焼きをボリューム満点の丼にしちゃいました!

Check Point.2

ピリっとしたしょうががたっぷり! 味のアクセントに

Check Point.3

ごはんにもみのりを混ぜて、仕上げに三つ葉をトッピングするのがremy流よ。





# 南部

Nanbu-Tekki

# 鉄器



宮沢賢治のシルエットをモチーフにしたブックエンド(作者b)

見て、使って存分に味わえる「わび・さび」が魅力の伝統の逸品

「鉄」「漆」「川砂」「炭」「粘土」。南部鉄器は、この5つの自然の恵みから作られます。その始まりは、17世紀初め。茶道に造詣の深かった28代南部藩主が、京都から茶釜職人「初代小泉仁左衛門」を城下町盛岡に招き、茶の湯釜を作らせ、たのがきっかけとされています。現在有名な南部鉄瓶は18世紀になって茶釜を小ぶりにして改良したのが始まりで、手軽さから広く用いられるようになりました。

に発展して来たのです。ちなみに、盛岡の他に奥州市水沢区でも鋳物の生産が盛んで、盛岡と水沢で作られた鋳物を総称して南部鉄器と呼びます。

南部鉄器は美しく並んだ粒が描き出す「霰」の文様からあふれる温かみ、そして「わび・さび」を重んじる心が生み出す独特の品格が魅力。最初は茶釜のみが作られていましたが、現在では創意工夫を重ね、アクセサリー、ブックエンドなどを制作している他、その時代の最先端を行くヨーロッパのデザイナーとコラボレーションするなど、国境を越えたデザイン展開もしています。

また、使い込むほどお湯の味、そして色合いも良くなるのも大きな特徴の一つ。近年では、鉄器から溶け出す鉄の健康効果が知られるなど、見た目の美しさだけでなく、実用面からも高い評価を受けています。

布団形鉄瓶(写真上段左/作者a)や柚子形鉄瓶(写真上段右/作者a)など、伝統的なシンプルさとぬくもりがあるデザインが魅力の南部鉄器。現代のキッチンに置いてもなじむシンプルなフォルムのもの(写真中段/作者b)や様々な遊び心があふれたもの(写真下段、写真下/作者c)など、さらに進化しています。



作者a: 田山和康 作者b: 佐々木兼作 作者c: 高橋大益



自然の恵みと  
人の手が作り出す  
鉄の器  
【南部鉄器】

伝統的なものから、  
現代の暮らしを彩るものまで、  
400年の歴史を愉しむ。



【幸せをもたらしてくる縁起物】  
～ニッポンのかわいい郷土玩具 #06～

黄 鮒

kibuna

栃木県  
宇都宮市



昔から伝わる張子の黄鮒。現在では張子の他にも土鈴やストラップ、お菓子などになり、お土産品としても多くの人に親しまれています。

その昔、宇都宮地域に疱瘡（ほうそう・天然痘）が流行し、多くの人が病気にかかってしまいました。天然痘は現在では種痘（ワクチン）が普及し根絶したとされる病ですが、かつてはその感染力・罹患率・致命率の高さから、世界中で恐れられていました。当時の宇都宮の人々も次々に病に倒れてもなすべがなく、ひたすら神様に祈るほかなかったのです。

そんなある日、信心深い村人の一人が、病人のために川へ魚釣りに出かけたところ、竿にかかったのは鯉ほどの大きさの黄色い鮒。これを持ち帰り病人に食べさせるとすっかり快復し、また、二度と疱

瘡にかかることはなかったそうです。以来、宇都宮では神様に感謝し無病息災を祈るため、黄鮒の形をつくり新年に供えるようになった、と伝わっています。

黄鮒の張子がつくられるようになったのは、江戸時代頃といわれています。疱瘡よけに効くとされた真っ赤な色に塗られた顔・黄色の胴体・黒いヒレに緑色の尾という色使いが鮮やか。大きな目玉とユーモラスな顔がかわいらしく、まるで現代のキャラクターのような存在感です。宇都宮の民家では、かつては軒先にぶら下げたりしていたそうです。



インフォメーション  
information

黄鮒のグッズは宇都宮駅などの土産物店でも購入できます。昔ながらの張子の黄鮒は、数軒の職人さんが手づくりしています。写真の黄鮒は地元の竹を利用した「ちくげい工房」の作品です。

◎お問い合わせ先:  
(有)ちくげい工房  
栃木県大田原市美原 3-3345-6  
TEL 0287-22-5200



①②中子を入れた鑄型が、上下組み合わせた状態。上部の穴から、溶けた鉄を注ぎます。③注口部分の鑄型と中子が組合わさったもの。④漆とおはぐろ、茶汁を混ぜた液体で着色。⑤熱した鉄瓶に、くごという草で作った『くご刷毛』で着色していきます。音を立てて漆が蒸発するなかでの、作業です。

【監修協力】ニッポンのワザドットコム

80以上の工程で耐久性の高い作品を生みだす

南部鉄器は鉄を素材にした鑄物。今日でも型の作成や、文様押し、漆仕上げなど、細かく見ていくと非常に多くの作業工程を経て作られるため、完成までに2カ月近く掛かることもあります。制作行程の最初はデザインから。胴の形、模様、かん付や注口、つまみ、鉋などのイメージを決め、図案にした後に木型を作ります。土で作った型枠『実型』にこの木型を使い、川砂と粘土で鑄型を作ります。さらに鉄瓶の中の方となる『中子』を作り、鑄型の中に組み込みます。

鑄型の内側に型を押ししていくことで文様を描きます。「霰押し」で押せば、凹んだところに鉄が入り、お馴染みの『霰紋』が表面に浮かび上がります。この鑄型と中子の間に溶けた鉄を流し込むことによって、鉄瓶が作られるのです。

鉄が冷えた後に鉄瓶を鑄型から取り出し、バリを取って錆び止めのために鉄瓶が真っ赤になるまで炭火で『釜焼き』をします。これは南部鉄器独特の技術。この後、漆とおはぐろを焼き付けて着色。音を立てて煙と蒸気があがるなかでの作業になります。こうして出来上がった鉄瓶は、ひとつひとつが職人の手による味わいのある「作品」となります。

ゴツをつかめば  
お手入れは簡単

鉄瓶は炭火を使用するのが一番ですが、ガスレンジやIHヒーターでも使用できます。その際は弱火を心がけることが重要です。鉄瓶を使い始めておよそ2週間目頃になると、鉄瓶の内側に褐色の斑点や白い沈殿物が付着し始めます。これが美味しいお湯の元になる「湯あか」。お茶やコーヒー等の味わいを一層深めてくれるものなのです。

鉄瓶を使用後は、錆を防ぐために鉄瓶の内部を常に乾燥させることが大切。鉄瓶が熱い内に中を空にして蓋を外しておけば、その余熱で鉄瓶の内部が乾きます。普段は鉄瓶の外側を乾いた布巾で拭けばOK。時々、鉄瓶が熱い内に煎茶にちょっと浸した布巾で鉄瓶の外側を拭くと、漆が焼き付けられた表面に独特の光沢が生まれ、味わいのある色へと変化します。できれば月に1度以上使用することがおすすめです。そうすれば鉄瓶の良さが保たれます。





# 体の要「腰」の動きを滑らかに

# 太極拳で健康LIFE



8

腰を正面向きに戻しながら、手首を折って目の高さまで上げます。

←肩が上がらないよう、背筋はまっすぐに。

5

右手は手の甲を外向きに立てて、腰を左に大きくきります。

腰を後ろへ引かないように。→

7

腰を左にきり、両手のひらを上向きに。

9 FINISH!

両手のひらを前に向けて押し出します。

膝が出過ぎないように注意。→

NG

6

右手を胸の前で床と並行に、左手は右手首に添えます。この時、腰は正面向き。



CHECK!

姿勢を低くせず、負担の少ない姿勢で始めましょう。だんだん慣れて低くできるようになると、足腰も強くなりますよ!

小林伸子指導員

意識して動かそうと思うと、意外に難しいのが「腰」。体の要といわれる「腰」の動きをスムーズにすることは、健康な日常生活を送るためにも大変に役立ちます。



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）

4

右手指先が斜め前へ向うよう、腰を大きく右にきります。

2

腰を左に捻りながら、右手を左膝の前方へ。左手は腰にとります。

勢いをつけないよう、ゆっくりとなめらかに。

腕だけでなく、腰がきちんと回転しているかをチェック!

1 START

←下半身に力を入れないように!

右足を前に立ち、軽く腰を落とします。両腕は前に出し、大きな木を抱えるように丸い形にします。

3

膝が出過ぎないように注意。→

右手のひらを上に向けて、左手の指先が右手首に軽く触れるようにします。

←順番にやってみよう。

## 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『もっと効果が上がる!健康になる太極拳のコツ50』(メイツ出版)、『太極拳—カラダも心も美しくなる!』(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

## 上手な練習のヒント

お尻を突き出した「く」の字にならないよう気をつけて!



立つのが難しい場合は椅子に深く腰掛けて。右足を少し前に出し、腰の回転を意識してください。  
※椅子から落ちないように、気をつけて!



**腰** は日常生活の中では大きく動かす機会が少なく、いざ動かしてみようと思うと、なかなか思うようになりません。教室にいらっしゃる多くの生徒さんたちを見てみると、「腰をぎる」という動作が意外に難しいことを感じます。

そこで今回は、太極拳で腰を動かしてみよう。ご紹介する型は「攢雀尾」。太極拳の型の名前には、動物の動きや姿から名付けられたものが多くありますが、この型の名前にも「雀が尾をふって砂遊びをしている」という意味があります。雀の尾を追うように、柔らかくなめらかに動いてみましょう。

初めから写真のように大きく腰をきれなくても大丈夫。姿勢も低くする必要はありません。無理なくできる範囲で良いのです。毎日続けているうちに、少しずつ体が動くようになっていきます。

注意点は、下半身に力を入れないこと、勢いをつけないこと。勢いをつけて体を振り回すと、かえって腰を痛めます。すでに痛みが出ている方は、決して無理をしないでください。

体の要である腰の動きが固いと、足の運びがぎこちなく、転んだときなどケガをしやすくなります。普段から腰の動きをよくして、日常動作をスムーズにしておきたいものです。





北アルプスを背景に美しい姿を見せる国宝・松本城は、五重の天守としては日本最古の城です。五階建てに見える大天守（だいてんしゅ）は、実は六階建て。下から二重目の屋根に隠れ、窓のない三階部分が存在します。この空間は「隠し階」「暗闇重（くらやみじゅう）」と呼ばれ、戦時には倉庫や避難所として使用されました。大天守は一・二階、三・四階、五・六階をそれぞれ「通柱（とおしばしら）」[写真上]で組む工法を用いて、木造ながら強度を保ち高層化を図っています。外壁上部は白漆喰・下部は雨を弾いて外壁を守る黒漆塗りの下見板（したみいた）。下見板張りの天守の壁は、風雨に負けず50年の耐久性があるそうです。



写真提供・協力：松本城管理事務所

究極の居住空間、**城**を訪ねて……第**6**回 松本城

長野県松本市丸の内4-1-1

## 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。

### ●口座振替がご利用できる金融機関について

現在、団体信用生命保険特約制度の特約料は1月と7月の年2回、口座振替または郵便払込票によりお支払いいただいております。

この度、口座振替がご利用できる金融機関が一部変更になりました。

現在、ご利用なさっている金融機関につきましては、次回振替月の平成30年7月以降もそのままご利用いただけますが、今後、口座振替金融機関の変更や、支払方法（郵便払込票での支払いから口座振替での支払いにする等）の変更をお考えの場合には、下記金融機関からお選び下さい。

### ●口座振替取引先金融機関一覧（H30.5.1現在）

1	みずほ銀行	21	スルガ銀行	41	京葉銀行	61	多摩信用金庫
2	三菱UFJ銀行	22	大垣共立銀行	42	東日本銀行	62	東濃信用金庫
3	三井住友銀行	23	十六銀行	43	東京スター銀行	63	瀬戸信用金庫
4	りそな銀行	24	百五銀行	44	神奈川銀行	64	京都信用金庫
5	埼玉りそな銀行	25	滋賀銀行	45	愛知銀行	65	京都中央信用金庫
6	北海道銀行	26	京都銀行	46	名古屋銀行	66	大阪信用金庫
7	七十七銀行	27	近畿大阪銀行	47	中京銀行	67	北大阪信用金庫
8	足利銀行	28	池田泉州銀行	48	第三銀行	68	兵庫信用金庫
9	常陽銀行	29	南都銀行	49	関西アーバン銀行	69	尼崎信用金庫
10	筑波銀行	30	紀陽銀行	50	みなと銀行	70	日新信用金庫
11	武蔵野銀行	31	広島銀行	51	もみじ銀行	71	ゆうちょ銀行
12	千葉銀行	32	山口銀行	52	福岡中央銀行		
13	千葉興業銀行	33	福岡銀行	53	埼玉縣信用金庫		
14	きらぼし銀行	34	佐賀銀行	54	飯能信用金庫		
15	横浜銀行	35	親和銀行	55	湘南信用金庫		
16	第四銀行	36	鹿児島銀行	56	川崎信用金庫		
17	山梨中央銀行	37	西日本シティ銀行	57	芝信用金庫		
18	北陸銀行	38	三井住友信託銀行	58	城南信用金庫		
19	北國銀行	39	北洋銀行	59	城北信用金庫		
20	静岡銀行	40	東和銀行	60	青梅信用金庫		

※金融機関コード順  
となっております。

### ●変更をご希望の場合

口座振替金融機関の変更や、支払方法（郵便払込票での支払いから口座振替での支払いにする等）の変更をお考えの場合は、被保険者番号の分かるものをご用意いただき、下記お問合せ先にご連絡ください。

ご連絡を受け次第、「預金口座振替依頼書・自動払込利用申込書」を送付いたしますので、届きましたら、金融機関でのお手続きをお願いいたします。

次回特約料の振替日・払込期日は

**平成30年7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。

**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。)

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)

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。