

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

根来秀行先生の
イキイキ長生き講座②
ホルモンパワーを活かす
「7つの習慣」

遊・悠旅めぐり

大人の函館 朝×夜散歩



特集 遊・悠 旅めぐり

4 大人の函館 朝×夜散歩

根来秀行先生のイキイキ長生き講座②

12 ホルモンパワーを活かす 「7つの習慣」



- 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。」
ハウスクリーニングのプロが教える
- 16 「エアコン掃除の方法」
素敵なりフォーム実例集
- 18 「暮らしも趣味も快適に楽しむシンプルでオープンな住まい。」
「近居」でつくる
- 20 親×子のちょっといい関係 Part 2
- 22 荻原博子先生の「高額な医療費、ホントに払える?」
- 24 平野レミの ゆう★ゆうクッキング
和のマイスター登場 美しく繊細な和の文様が輝く
- 26 「江戸切子」
幸せを連れてくる縁起物 ～ニッポンのかわいい郷土玩具 #02～「下川原焼 鳩笛」
- 30 夏の“巡り”を促進! 太極拳で健康 LIFE
- 32 団体信用生命保険特約制度にご加入のみなさまへ
YOU・悠・遊あ〜る
- 34 「みんなのコミュニティ」

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。



函館戦争の舞台となった五稜郭の形を模した「モナスク五稜郭」。星型の最中皮にバター生地を流し込んで焼上げ、チョコレートアクセントに。最中+ラスクのモナスクは他に「金森倉庫」「中空土偶茅空」「函館奉行所」など、函館の名所名物をモチーフにしたシリーズがあり、旅の話が弾みそうです。

PÂTISSERIE ジョリ・クレール(有限会社 末廣軒)

〒049-0162 北海道北斗市中央2丁目1-5

TEL: 0138-73-0370

<http://www.hokuto-jolicreer.com/index.html>

「日本で最も魅力的」な 北のモダンな港町

北海道新幹線の開通とともに、なにかと話題に上る北海道・函館の街。平成26年には「日本で最も魅力的な都市」(地域ブランド調査2014/ブランド総合研究所)に選ばれ、「ミシュラン・グリーンガイド・ジャポン」では函館山からの夜景が三ツ星と評された他、二つ星、一つ星の観光スポットも多数選定されています。

函館がこれほど多くの人を魅了する街となったのは、自然によって造られた地形と、長い歴史によって造られた街が、奇跡的なハーモニーを奏でているからではないでしょうか。

函館は噴火湾、太平洋、本州へと続く津軽海峡の3つの海に面し、豊かな海の恵みを受。古くから天然の良港として発展してきました。また、火山だった函館山(現在は死火山)や恵山のおかげで、豊富な源泉にも恵まれています。

あの素晴らしい夜景も、美味しい海産物も、湯の川温泉や谷地頭温泉などの良質な温泉地も、こういった自然から生み出されているのです。

一方の街の発展という面では、

1859年には横浜・長崎と共に日本初の国際貿易港として開港し、外国人居留地も造られたことから、いち早く西洋文化を取り入れたハイカラな文化と街並が形成されていきました。

明治以降は度重なる大火が函館を襲い、明治11年・12年の大火では、広い範囲にわたって街が消失してしまいました。そこで、延焼防止と消火活動の迅速化のために、函館山から港へ続く多くの坂道の直線化などが図られました。ドラマやCMで見る、あの坂の上からの眺めは、こういった歴史背景があっただけのものなのです。

観光地としての函館の魅力は人々が日々の暮らしを営む街のそこかしこに、深い歴史を秘めた事物が何気なく佇んでいるところにあります。いまだに現役で活躍するモダンな建物や教会、寺院、石畳の道、港町の風情……。徒歩やレトロな市電などで気軽に訪ねて回る事ができるので、ぜひ時間に余裕をもって訪ねてみてください。きっと、人気の理由を実感できることでしょう。

① ミシュランガイドで三ツ星と評された函館山からの眺めが美しい。函館湾と津軽海峡の独特の形状が美しい。



函館の街で上質な大人旅を楽しみたいなら、注目すべきは「朝」と「夜」。
昼間とは異なる、街の魅力が見えてきます。

大人の函館



遊・悠 旅めぐり

特集

朝×夜散歩。



⑤_ラビスタ函館ベイの宿泊客だけが味わえる海の幸の朝食。イクラ、甘エビ、イカ、タラコなどを自分で好きなだけのせられる「海鮮丼」が人気です。



クラシカルで品格を感じさせるロビーや客室、函館の夜景を間近に見られる最上階の天然温泉露天風呂も人気です。ベイエリアの赤レンガ倉庫群の隣という立地で、観光拠点としても便利。

Hotel & Spa Resort
【LA VISTA 函館ベイ】
函館市豊川町 12-6 Tel.0138-23-6111

むことが可能です。元町周辺で石畳をそぞろ歩きながら歴史ある建物や教会を眺めたり、爽やかなベイサイドでのんびりと潮風を感じたりしてみたいかでしょうか。

また、お土産に新鮮な海産物をお考えなら、JR函館駅から歩いてすぐの「函館朝市」へ足を延ばすのも良いでしょう。いきの良いカニやイカ、ホタテなどから酒のつまみにもピッタリな珍味、地元産の青果物などの店約250軒が連なる、昭和20年代から続く庶民の台所です。営業時間は朝6時〜午後2時頃ですが、商品が多く並びじっくりと良い物を選ぶには、すいている早朝が狙い目です。

ここでしか出会えない、とびっきりの朝ご飯。

朝散歩でお腹がすいたら、とびっきり朝ご飯が待っています。函館では今、「朝食の美味しいホテル」北海道1位（トリップアドバイザー）に選ばれたラビスタ函館



爽やかな海風薫る、目覚めの街。



②_映画やドラマ、CMで度々登場する「八幡坂」。函館湾へ向かい真っすぐに伸びた約270mの石畳の坂道は、人気観光スポットとなっています。

一足早く街へ出て、美しい風景を独り占め。

函館らしい落ち着いた街の雰囲気を存分に味わいたいなら、是非お勧めしたいのが早朝の散歩。明治40年に建てられた「金森赤レンガ倉庫群」や、港へと続く景観で知られる「八幡坂」などの人気スポットは、日中は大勢の観光客で混雑していることも少なくありません。しかし、朝食前後の早い時間帯ならば、まだ人が少なく、落ち着いた街そのものを楽しむ



④_石畳が続く元町の街並。



③_多彩なショップやビアホールが入居する「金森赤レンガ倉庫群」。



⑥_函館で海産物のお土産を探すなら、まずは立ち寄りたい「函館朝市」。

ベイを始め、朝食に力を入れる宿泊施設が増えています。函館の朝ご飯で何と言っても一押しなのは、函館近海でとれた新鮮な海産物の井や、特産物のイカの刺身といった海の幸。朝は洋食が良いという方には、地元産の濃厚な牛乳やチーズ、ハム、ソーセージ、北海道の大地が育んだ野菜をふんだんに使ったメニューもあります。

また、「函館朝市」の中にも、海鮮の朝食を食べられる店が複数ありますので、連泊して食べ比べしてみるのもいいかもしれません。



上質な 大人の夜を、 函館で。

光をまとった街角を巡る
ロマンチックな一とき。

日が沈むとともに、函館の街はその表情を変えていきます。坂の上から見える港には色とりどりの灯りがともりはじめ、市内のあちこちにある歴史的建造物がライトアップされ、宵闇を背景に幻想的な姿を浮かび上がらせます。北国の涼やかな風を感じながら、元町近辺のベイエリアのライトアップ



⑩ 湯の川温泉 望楼 NOGUCHI 函館
函館市湯川町 1-17-22 Tel.0138-59-3556

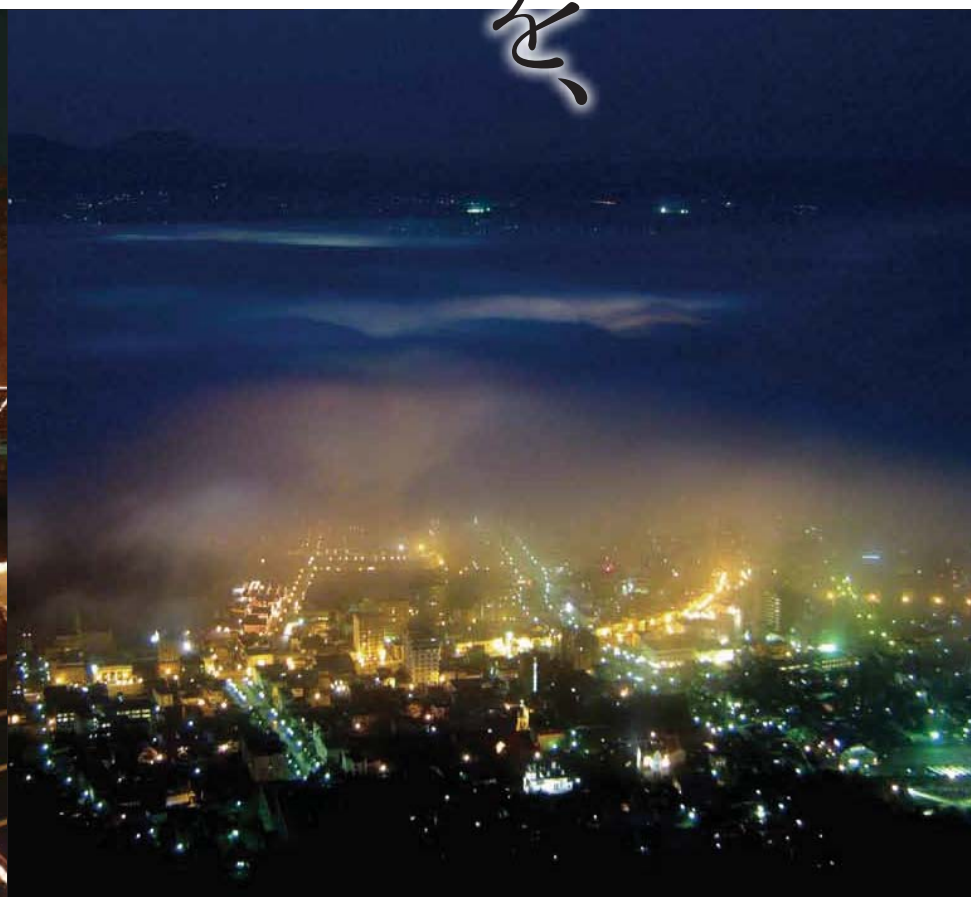
⑩ 湯の川温泉に位置し、館内の隅々にまで行き届いた美意識を感じさせるハイクラスホテル。BAR long good-bye は長い一枚板のカウンターも印象的な、緋色のバー。日常を忘れさせてくれる空間です。



⑨ 市の重要文化財「旧函館区公会堂」。明治期の華やかな雰囲気が残る、コロニアル風の建物です。



⑧ 「金森赤レンガ倉庫群」のライトアップ。



他の施設同様、点灯時間は日没～夜10時くらいまで。

⑦ 初夏の函館湾には霧がかかり、この時期だけの幻想的な夜景が見られることも。

スポットを徒歩で巡る…。ちょっと知的でロマンチックな時間を過ごせることでしょうか。

函館山からの素晴らしい眺めを見たいという方は、今の時期だけの特別な夜景にもご注目。函館は初夏の頃は海霧が発生することもあるので、運が良ければ霧に包まれた幻想的な夜景に出会えます。また、夏から秋にかけては津軽海峡のイカ漁の漁船の灯り「漁り火」を見ることがもできます。



旅の夜を締めくくる
旬の魚と極上のバー。

そして散歩に疲れたら訪ねたいのが、地元魚介を味わえる店。その時期に北海道でしか味わえない旬の魚はずせません。新鮮だからこそ舌触りから違いが分かるぷりぷりの刺身、脂ののった香ばしい炭火焼、深い味わいのつみれ汁など、一度食べたら忘れられない

くなりそうです。

旅の締めくくりは上質な夜にふさわしいスタイリッシュなホテルのバーへ。函館には人気のバーも数ありますが、やはり大人旅では落ち着いたハイグレードな一軒を選びたいもの。磨き込まれたカウンターで、年代物のウイスキーやオリジナルカクテルを愉しみながら、ゆったりと旅の思い出を反芻してはいかがでしょうか。



⑪ 地元でとれた新鮮な魚を堪能できる店。その季節、その日にとれた食材のみを仕入れるため、定番メニューはないそうです。何度も足を運びたいと思います。



【居酒屋 兆治】
函館市松風町 1-14
Tel.0138-27-3699

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

無私の日本人

文藝春秋
定価：本体 590 円 + 税
2015/6/10 磯田道史

【磯田道史】歴史学者。1970 年生まれ、岡山市出身。2002 年、慶應義塾大学大学院文学研究科博士課程修了。専門は日本近世史。現在は国際日本文化研究センター准教授。03 年「武士の家計簿」で新潮ドキュメント賞、15 年「天災から日本史を読みなおす先人に学ぶ防災」で日本エッセイスト・クラブ賞を受賞。BS プレミアム「英雄たちの選択」ではキャスターも務めている。

5 月に封切られた映画『殿、利息でござる!』は、テレビ番組のキャスターも務める歴史学者、磯田道史の評伝『無私の日本人』を原作としている。この作品は歴史に埋もれた江戸時代の 3 人に焦点をあて、彼らに共通する「無私の哲学」を史実にそって明らかにするのだが、話題の映画はその中の穀田屋十三郎篇から誕生した。

時は明和 3 (1766) 年、仙台藩の重い課役によって破産や夜逃げする者が相次ぐ宿場町で、町の将来を憂う十三郎は、知恵者の菅原屋篤平治から秘策を打ちあけられる。藩に千両を貸し付け、毎年その利息を受けとって貧しい町民に配するという逆転の発想から生まれた奇手である。意を決した十三郎と篤平治は同じ町に暮らす数人の商人や庄屋らを説き伏せ、自分たちの家が傾くのも覚悟で私財を投げだし、この無謀な計画を実行していく。官尊民卑の江戸時代、こんな策が途中で明るみにできれば、首謀者の打ち首は避けられない。それでも、

十三郎らはひたすら町の存続だけを願って遂行。6 年の月日をかけて実現してみせる。

しかも、金を出した 9 人は、自分たちの行為を善行と受けとめたり口外したりすることを子々孫々にいたるまで禁じ、「つつしみの掟」として守りとおした。その証拠に、彼らの偉業は世に知られず、磯田がこの本を出版した後も、名乗り出る子孫は誰ひとりいなかったらしい。

〈ほんとうに大きな人間というのは、世間的に偉くならずとも金を儲けずとも、ほんの少しでもいい、濁ったものを清らかなほうにかえる浄化の力を宿せた人である〉

磯田は本書のあとがきにこのように書いた。また、幼い我が子がいつかこの本を読み、日本人の根底にはこのような哲学があったことを伝えたくて筆をとったとも記している。本書に収められた他の 2 人、中根東理と大田垣蓮月も、たしかに過剰なまでに浄化の力が宿る人だった。



長 蘭 安 浩
nagazono yasuhiro

作家。1960 年長崎生まれ。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、編集長として『ダ・ヴィンチ』を創刊。同年、「就職氷河期」のネーミングで流行語大賞特別賞を受賞。99 年、「文藝春秋」に小説を発表し、2001 年より執筆に専念。最新刊は、『言葉なんておぼえるじゃなかった』（田村隆一との共著 ちくま文庫）



①_ 早朝の赤レンガ倉庫街の一角。誰もいないのでシャッターチャンス。②_ 観光に便利な市電。レトロな車両は運転席の窓がないため、夏しか走っていません。③_ 1913 年に建てられ、今なお現役の「相馬株式会社」社屋。④_ 夏場は市内各所でかわいいデザインのカラーマンホールが見られます。他の柄もあるので探してみてください。⑤_ 市内至る所で見られる消火栓。大火の教訓から、地中化しなかったそう。⑥_ 大正3年開業の、現役の銭湯「大正湯」。

函館まち散歩 MAP

坂道の多い函館の街。散歩するなら山側からスタートしてベイサイドへ降りていくコースを選択すると楽です。石畳も多いので、足に負担をかけない靴をお忘れなく。



JTB では夏の函館を満喫する、こんなプランもあります。 日本に、もっと恋しよう。 エース JTB

エース JTB サンキューチョイス! 北海道

話題の北海道新幹線で函館へ!

お好きなホテルをチョイス

<p>プランコード: 13KA009-2</p> <p>新幹線で行くプラン</p> <p>32,000 円 ~ 95,100 円</p> <p>(おひとり)</p> <p>[片道新幹線・片道航空機基本フライト利用・追加料金なしのホテル利用・滞在中レンタカー付 (Sクラス1台)]</p>	+	<p>【例1】</p> <p>ラビスタ函館ベイ 1泊朝食付</p> <p>追加料金 (1泊/1人): 6,000円~12,500円</p> <p>(1611-037)</p> <p>【例2】</p> <p>望楼 NOGUCHI 函館 1泊2食付</p> <p>追加料金 (1泊/1人): 26,500円~39,000円</p> <p>(1610-028)</p>
--	---	---

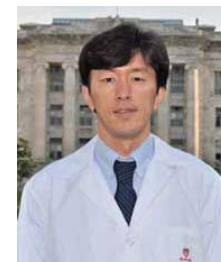
■東京駅~新函館北斗駅着 (新幹線はやぶさ号普通車指定席利用) ※発着駅の変更が可能です (差額がかかります)。■1泊2日 ※3日・4日・5日・6日のプランもあり。■最少催行人員: 2名 ■宿泊: 宿・ホテルは他にもございます。一部追加料金の不要なホテルもございますのでお問い合わせください。他のエリアからの発着等、詳細についてはお問い合わせ下さい。JTB 旅の予約センター Tel.0570-023-489



元町

ホルモンパワーを活かす 「7つの習慣」

今回は、いつまでも健康で若々しくあるために、ホルモンを上手に活用したアンチエイジングの仕組みについて解説しました。今回はさらに掘り下げて、毎日の生活の中でホルモンパワーを味方にするための習慣をご紹介します。イキイキ元気な毎日を目指して、今日からさっそく挑戦してみましょう！



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

ホルモンとは脳や各臓器などで作られ、血液や体液とともに体中を駆け巡り、様々な器官で重要な働きをする物質のこと。――前回は、私たちの体の中には100を超えるホルモンがあり、体をうまく働かせ健康を保てるようにサポートをしていることをご紹介しました。

今回は、具体的にどのようなことをすればホルモンパワーを十分に活かせるのか、わかりやすくまとめてみました。

ホルモンパワーをダウンするNG習慣

まずは、NG習慣の方からご紹介しましょう。左頁にあげたリストを見て、「そんなこと、言われなくてもわかっている」という声が聞こえてきそうですが、ではなぜだめなのか理由はわかりますか？人は、根拠がはっきりせず自分が納得できないことに対しては、良いとわかっていてもなかなか取り組めないもの。理由を知って、NG習慣を取り除きましょう。

1 酒やタバコを摂り過ぎる

皆さんも健康診断などでコレステロール値に一喜一憂したことがあるの

では？大抵の場合、コレステロールには高脂血症や動脈硬化といった、悪いイメージがついています。しかし、実はホルモンの親玉といわれるDHEAや性ホルモンの主な原料となっているのもコレステロールなのです。コレステロールは肝臓で生産されているため、酒の過度な摂取や不摂生な生活を続け肝機能が低下すると、コレステロールをうまく作り出せなくなり、その結果としてホルモンの分泌も低下してしまいます。また、タバコはホルモンを全身の細胞へ運ぶ毛細血管を収縮させるので、せっかく分泌させたホルモンが体の隅々へ届けられなくなります。

2 サプリメントに依存する

「ホルモンバランスが崩れたら、サプリメントを使えばいいのでは？」と思われる方もいらっしゃるでしょう。しかし、外部からのホルモン摂取には十分に気を付けなければなりません。

例えば、良い睡眠をもたらす免疫力をあげ、体を錆び付かせる*フリーラジカルを除去するメラトニンというホルモンがあります。このメラトニンは睡眠障害に對するサプリメントとして市販されており、簡単に手に入ります。しかし、これ

を長期間にわたって継続使用すると、体は「自分で作らなくても入ってくる」と解釈し、メラトニンの生成機能が低下してしまう可能性があるのです。時差ボケの解消といった短期的な利用なら良いのですが、サプリメントに依存することは避けられた方が無難です。そもそもホルモンは単独で働いているのではなく、多くのホルモンが互いに影響を与え合っているため、何か一つのホルモンだけを大量に体内に取り入れても十分な働きをしないばかりか、かえってホルモンバランスを崩すというケースもあります。

3 休日は寝だめ&ゴロゴロする

普段忙しくなかなか睡眠時間がとれないと、休日くらいは「寝だめ」したいと思うのでは。また、週末は夜更かしをして、翌日は昼過ぎまで寝て一日中ゴロゴロすることもあるかもしれません。しかし、これらの行動はホルモン分泌からはNGです。

私たちの体は、生まれつき備わっている体内時計のタイム・スケジュールに従ってホルモンが分泌され、睡眠中に昼間傷ついた全身の細胞のメンテナンスを行います。成長ホルモンは睡眠の寝入りばな3時間のノンレム睡眠時に約7割生成されます

が、夜更かしすることで、その大事な時間帯に眠りの浅いレム睡眠が食い込んで来て、十分な分泌ができなくなります。ですから、いくら朝寝坊で睡眠時間をたくさん取っても、意味がないのです。どうしても休日に普段の睡眠不足を解消したいならば、朝起きる時間は変えずに「早寝」することをオススメします。

ホルモンパワーを ダウンするNG習慣

- ① 酒やタバコを摂り過ぎる
- ② サプリメントに依存する
- ③ 休日は寝だめする

ホルモンパワーを活かす 7つの習慣

- ① 規則正しい生活を送る
- ② 物事をポジティブに考える
- ③ 感情をコントロールする
- ④ ストレスで筋力をする
- ⑤ ながらウォーキングをする
- ⑥ 規則正しく良い食事をする
- ⑦ 人生を笑って楽しむ

*フリーラジカル：人体の酸化を引き起こす原因となる存在。老化や多くの病気に関係しています。

ホルモンパワーを活かす 7つの習慣

次に、ホルモンを十分に働かせるため、習慣にしたいことを見ていきましょう。

1 規則正しい生活を送る

ホルモンは体内時計に従って働くもの。毎日同じ時間に起床する・食事する・入浴する・就寝するといった習慣づけは、ホルモンをスケジュール通りに働かせるための基本になります。

そして、日中の生活にはメリハリが大切です。例えば成長ホルモンは、主に睡眠中に分泌されますが、それ以外にも空腹時・ストレス時・運動時にも分泌されます。成長ホルモンは、動く・休む、動く……とメリハリのある生活をすることで増減をくり返し、高い効果を生み出すことがわかっています。

2 物事をポジティブに考える

ネガティブ思考の人は強いストレスがかかり、コルチゾールが大量に出て免疫力を下げてしまい、結果としてDHEA系に負担をかけて分泌を邪魔してしまいます。逆にポジティブに物事

をとらえられる人は、セロトニンなどの幸福ホルモンが増え、ストレスを抑えることができます。

3 感情を コントロールする

感情的になりやすい人は、交感神経のレベルがあがりっぱなしになります。その心の状態が夜まで続くと、副交感神経が優位な状態に切り替わらず、自律神経に乱れが生じ、様々なホルモンのバランスも崩れます。また、2でも説明した通り、過度のストレスがかかるとコルチゾールが増え、DHEAが無駄に使われてしまいます。

それを防ぐためには普段から、自分が感情的になった時に押さえる方法を習得することが必要です。さらに、自分が感情的になるキーワードや状況を予め意識しておけば、ある程度事前に回避することもできるでしょう。

4 スロトレで筋トレをする

成長ホルモンが分泌されるタイミング

の量を少なくすることで、食欲を抑える働きがあるレプチンが正しく分泌されます。ストレスや間食によって摂食中枢が乱れるとレプチンの分泌も乱れ、ドカ食いにつながることも。ドカ食いは老化、肥満、糖尿病のもとです。

7 人生を笑って楽しむ

笑い合っている状態では、癒しや多幸感をもたらすβ・エンドルフィンというホルモンの分泌が高まります。これは脳内ホルモンと呼ばれ、ランナーズ・ハイをもたらすホルモンで、私たちの感情から苦痛を取り除いてくれます。また、笑いは自律神経のバランス

ポイント①

味方につけたい!お役立ちホルモン

● アンチエイジング・ホルモン

メラトニン: 免疫力の向上、フリーラジカルの除去、コレステロール値の低下など

成長ホルモン: 細胞の修復、新陳代謝のサポート、免疫力の強化など

DHEA: 「ホルモンの親玉」で50種類のホルモンの生産・発信基地

● 幸福ホルモン

セロトニン: 精神の安定、睡眠の質などに関わる

β-エンドルフィン: 脳内ホルモンと呼ばれ、「ランナーズ・ハイ」のもとになる

● 快楽ホルモン

ドーパミン: 楽しい体験や嬉しい体験に関するホルモン。うつ病やパーキンソン病とも関連性が高い

● 食欲系ホルモン

レプチン: 食欲を抑制するホルモン

グレリン: 食欲を増進するホルモン



グの一つが運動時です。そこで、無酸素運動の筋トレを取り入れるのも良いでしょう。筋トレは脂肪を分解して消費するため、脂肪から分泌されるアディポサイトカニンという悪玉系ホルモンの分泌を抑えることができます。過剰な運動ではそれ自体がストレス

となるので逆効果。時間は5分くらいでゆっくりと行うスロトレ(スロートレーニング)で、通常より心拍数が

2、3割アップするくらいが適切です。

5 ながらウォーキングをする

午前中にウォーキングや水泳などのリズム運動を取り入れることも効果的です。忙しくて無理という方には、通勤や移動の時間を利用した「ながらウォーキング」がおススメ。心の中で「1、2、1、2」とリズムを取りながら歩きます。反復運動であるリズム運動は、幸福ホルモンと言われるセロトニンの分泌を活性化します。

リズムカルなダンスや、ゆったりと息を吐く腹式呼吸法、ガムを噛むことも有効です。特に腹式呼吸は副交感神経の働きを上げ、セロトニンの分泌を促すことがわかっています。夜寝る前や、日中交感神経が上がりすぎた時に取り入れるのも良いと思います。

6 規則正しく良い食事をとる

食欲系ホルモンのバランスは加齢と共に崩れやすくなります。規則正しい生活で三食きちんと食べることで、一回

ポイント②

副交感神経を上げる呼吸法 プチトレーニング

- ① 息を吸って、お腹を思いっきり膨らませる
- ② 息を吐いてお腹をへこませ、その状態を30秒キープ
- ③ お腹を意識して、1から8まで数えながら息を吐く
- ④ 1~4まで数えながら、お腹を膨らませて息を吸う
- ③④ も数回繰り返します。

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、一生老けない』(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、病気になるしない24時間の過ごし方』(幻冬社)他多数。

も整えてくれ、免疫系を活性化する効果もあります。

引退後には人との付き合いがなくなったり、子どもが独立すると家庭内で会話がなくなったり、という話も聞きますが、親しい人と触れ合ったり笑い合ったりすることは、老後に老け込まないための秘訣です。

現代社会でこれらの習慣を全て規則正しく行っていくのは、難しいことでしょう。しかし、全部できないからと諦めるのではなく、できることから取り入れていこうという前向きな考え方が、ホルモン・パワーを引き出し活用していく鍵になります。

ハウスクリーニングの プロが教えるエアコン掃除の方法

いよいよ夏本番間近。毎日を快適に過ごすために、エアコンのお掃除はとて大切です。今回は、自分で出来る範囲で、エアコンの掃除をしてみたいという方の為に、プロのノウハウを踏まえ、ご家庭で出来る範囲でとてもキレイになる方法をご紹介します。

Part 1 フィルターの 掃除方法

ほとんどの方が、フィルターの掃除を行なっていると思いますが、どのように掃除しているのでしょうか？外して掃除機で吸っている方が多いのではないのでしょうか？決して間違っているわけではありませんが、エアコンの仕組みとフィルターの特性を理解して掃除して頂く事で効率的に汚れを落とす事が出来ます。



① まずは外す前に掃除機をかける

フィルターを外す前にフィルターの周りやエアコンのパネル部分に付いたホコリを掃除機で吸っておく事で、フィルターを外した時にホコリが降ってくるのを防ぐ事が出来ます。

② 外す時は、ゆっくり丁寧に

フィルターは非常に薄くて柔らかいプラスチック樹脂で出来ていますので無理に引っ張ったりねじったりすると破損する可能性があるのと、勢いよく引っ張りすぎると奥からホコリの塊が落ちて来る可能性があるので注意しましょう。

③ 外側からそと掃除機をかける

ホコリはフィルターの外側に付いていきますので外側から掃除機をかけましょう。

内側から吸ってしまうと、ホコリが逆にフィルターの目に詰まってしまう。

④ 月に1回はお風呂場で水洗いして日陰干しする

掃除機で吸うだけでは目に詰まった細かなホコリは完全には取れません。2回に1回は掃除機で吸った後、浴室でシャワーをかけて水洗いしましょう。その時ポイントとは掃除機とは逆に裏側からシャワーをあてる事。外側から水圧をかけてと逆に目詰まりしてしまいます。洗剤を使う場合は台所の中性洗剤を水で薄めた物を使い、柔らかいブラシを使い、フィルターを傷めません。



Part 2 吹き出し口と ルーバーの掃除方法

吹き出し口は、熱交換器を通った空気が出て来る最後の部分です。ここが汚れていては部屋中に汚れた空気をまき散らす事になるので手の届く範囲でキレイに拭き上げましょう。手が届かない場合や、自信が無い場合は決して無理に作業せずプロに頼むようにしましょう。届かなくて椅子に乗って作業する場合は安全の為に必ず誰か下についてもらいましょう。

① コンセントを抜く (もしくはブレーカーを落とす)

ここからはエアコンの内部を触るの

で、必ずエアコン室内機の横にあるコンセントを抜いてから作業して下さい。
※コンセントが無い場合は、ブレーカーを落とします。



② ルーバーを手で回す

吹き出し口のルーバーを手で回します。ルーバーは手で動かしてキチンと閉まらなくても、電源を入れれば自動で元の位置に戻るのです。大丈夫です。
※軽く回して動かない機種は無理に作業しないでください。



③ 中の拭き上げ

タオルに中性洗剤を薄めた物を染み込ませ指に巻いて中を拭いていきます。届かない場合は細長い定規のようなものにタオルを巻いて拭きましよう。洗剤を使った後はもう一度水でしぼって仕上げ拭きして下さい。また、中の方に見えるファンに付いている



汚れは、プロが使う専門の器材と洗剤が無いと取れませんので触らないように注意しましょう。
④ 電源を入れ送風運転
キレイになったらコンセントを差して電源を入れ送風運転をして完了です。この時汚れが残っていても運転中には決して触らないように注意して下さい。中のファンに指が巻き込まれたりすると大変危険です。

本格的なお掃除は プロにお任せください！



プロの技術と専用機材による分解洗浄で、ご家庭ではできないエアコン内部のアルミフィンやフィルターをすみずみまでクリーニングいたします。

市販のエアコン洗浄スプレーは注意が必要

市販のエアコン洗浄スプレーは、使い方を間違えるとエアコンが故障したり、水漏れの原因になる可能性もあるので十分注意して使いましょう。



● 電装部品に洗剤がかからないように注意

電装部品に洗剤がかかるとエアコンが故障してしまいます。スプレーの噴射をしっかり見て電装部品の近くにはかからない様に十分注意して下さい。

● 汚れがひどい場合は水漏れの原因になる事も？

熱交換器の汚れやホコリが多いと洗浄スプレーで流して、エアコン内部のホコリが外に流れきれずにドレンパンの中で溜まったままになってしまう場合があります。ホコリが乾いて固まってしまうと、そのホコリがダムのように結露水をせき止めてしまい、上手く外に流れず、ポタポタと水漏れするようになる可能性があります。またうまく流れたように見えても、ホースの中でホコリが詰まってしまう。

※通常プロのエアコン分解クリーニングでは、電装部品を完璧に保護した上で、洗剤とすすぎで合計 10 リットル以上の水を使って流していきます。スプレーは 2 本使っても 1 リットルにもなりませんので完全にキレイに出来るとは考えにくいと言えます。

日々のおそうじはしているけど、たまにはプロにしっかりキレイにしてほしい、という方へ！

今回、固定価格・固定時間の家事サービス「家事の達人」を 団体信用生命保険 ご加入者に 5%オフでご提供します。

◎ご注文方法 「家事の達人」ホームページ優待フォーム より商品をご選択頂き、パスワードをご入力下さい。 ※「家事の達人」で検索

◎パスワード urc

※注：商品（チケット）は代引きにてお届け致します。

◎ご予約方法 チケットの裏面に記載されているフリーダイヤル、及び Web からサービス実施日のご予約を受付いたします。受付の際にチケットに記載のシリアル番号が必要となります。また作業後に担当スタッフがチケットを回収させて頂きます。作業日までチケットは大切に保管下さい。

お問合せ：ご不明点は「家事の達人」まで 03-5957-7740

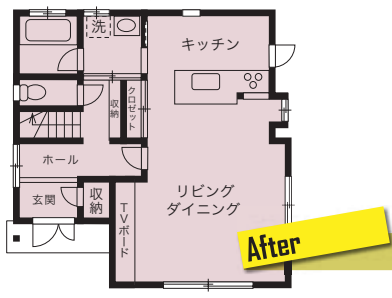
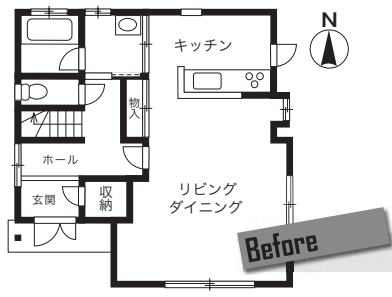


(この人に聞きました!)



おそうじ担当ガイド
尾崎 真さん

家事の達人 商品開発担当 ハウスクリーニングの最新の技術を研究開発。ハウスクリーニング全般が専門で、洗剤やハウスクリーニングサービスの最新技術には誰にも負けない知識を有しています。「おそうじを通じて、どうやったらお客様にもっと喜ばれるか、を形にするのが仕事です。」



■リフォーム部分



▲お料理をしながら夫婦で会話も楽しめる、開放感あふれるオープンキッチン。

ぐに片付け収納計画を提案しました。いつも住空間をスッキリさせることで、間取りを変えなくても広さを生み出すことができます」

たとえば、以前は物が積み重なって手狭になっていた玄関から続く廊下に、壁面を利用した収納棚を設置。頻繁に使う掃除機や外出用のコート、バックの置き場になりました。さらに玄関にはご主人の趣味である自転車を飾って収納できるラックを設置。玄関脇の収納にはご主人の趣味である釣りの道具もしまえるように。限られたスペースを有効利用した収納は、広さの確保と機能性を両立。多彩な趣味のアイテムもしっかり収納しています。

た。さらに機器が収まるオーディオボードを造作。シンプルなデザインの趣味の空間が誕生しました。加えてTVの後ろの壁面は調湿効果のあるエコカラットを設置。夜は間接照明が陰影を生み出し、落ち着いたひとときを演出します。

「照明は、リビング全体をダウンライトのみとしています。場所によって異なる照明が天井から下がっているより、上部をスッキリさせることで空間が広く感じられますし、照明を変えようと、室内の印象もがらりと変わりますので、図面ソフットの3Dの画像を作ってご提案しています」と語る瀧本さん。今回ご紹介したのは一戸建てのリフォームでしたが、こうしたノウハウはマンションのリフォームでも活かせるとのこと。

「日本総合住生活株式会社では、URの分譲住宅のリフォームでは豊富な実績がありますので、空間の可能性を十分に活かし、かつスムーズに進めることができます。ぜひご相談ください」



白を基調に落ち着いた色の床材でシックな雰囲気を創出したリビング。3つ並んだダウンライトをキッチンからリビングまで直線に配置し、LDKの一体感を演出しています。

既存の間取りを活かしつつ遊び心をプラスして、オシャレな空間づくりを。



▲オーディオ機器やスピーカーの配置をしっかりと計画し、余計な物を空間に出さずに美しいリビングに。



▲以前はオーディオの配線を隠せず、乱雑な印象だったリビングの一角。



▲玄関に続く廊下や壁面動線しやすく、収納をやす機能性を持っています。



▲玄関に設置した自転車のラック。アご主人の趣味のアイテムを、見せながら掛けることで、玄関のインテリアにもなっています。

Data

[定額制]	ベーシックプラン+オプション
■リフォーム面積	51㎡
■築年数	約16年
■家族構成	夫婦
■工事期間	約24日



プランナー
瀧本 加奈子

「お客様とは常に対話することを大切に、お互いのイメージに相違が生まれないように心掛けています」

取材協力／日本総合住生活(株)

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

※4月より電話番号が変わりました。音声ガイダンスを聞いて「1」を押して戴ければ、リフォームセンターに繋がります。

素敵なりリフォーム
事例集 Vol.2

暮らしも趣味も
快適に楽しむシンプルで
オープンな住まい。

会話を楽しめるキッチンが主役。

水回りの設備の老朽化と、
収納不足の解決をきっかけに。

築16年の一戸建てにお住まいのSさんご夫妻。リフォームのきっかけは、老朽化した水回りの設備を一新したかったことと、収納不足を解消し、スッキリとした暮らしが希望でした。

プランニングを担当したのは日本総合住生活株式会社の瀧本さん。まずキッチンには、二人暮らしのご夫婦が会話を楽しめるように、カウンターキッチンに。伸びやかに視界が抜けるよう吊戸棚も撤去。リビングに差し込む日射しを感じながら、快適に家事ができます。奥行きが深いフラットオープンタイプのカウンターは、食事もとれるテーブル代わりに

なるので、ダイニングテーブルの必要がなくなり、LD空間が広々と使えるようになりました。

この他、洗面所・脱衣室・バスルーム・トイレと水回りの機器は全て最新機種に一新。お掃除のしやすさや、収納スペースにもこだわって、気持ちのいい空間となりました。

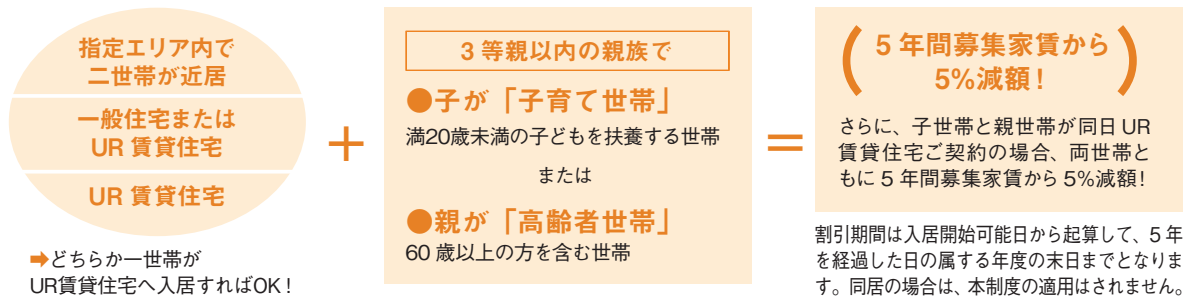
しまいたい場所に、
必要な収納をプランする。

収納スペースのプランに際しては、まず普段使うモノをどこにしまっているか、使いたい場所はどこなのか、徹底的にヒアリングすることから始めたという瀧本さん。「ヒアリングした上で、使ったモノがす



After

URの近居割WIDEって？



さらにお得に…

20% 減額

25.9万円/月以下

対象条件を満たし、かつ世帯所得合計が
25.9万円/月以下であれば
5年間 募集家賃から20%減額！

(3人世帯で概ね551万円以下、4人世帯で概ね598万円/年以下の世帯収入であること)
※毎年度審査があります。
※減額上限4万円
※所得の計算については詳しくは各営業案内窓口までお問い合わせください。

全国約24万戸が対象に！

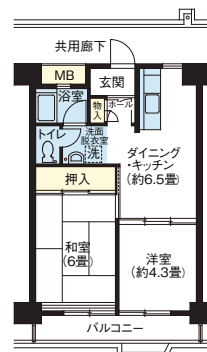
対象となるUR賃貸住宅は関東、中部、関西、九州にわたる64エリア約24万戸。お近くの対象となる住宅については、下記にお問い合わせ下さい。

◎お問い合わせ先：UR都市機構

[東日本] ☎0120-41-1363 [中部] 052-968-3100
[西日本] ☎0120-23-3456 [九州] ☎0120-555-795

[近居割WIDE対象UR賃貸住宅 一例]

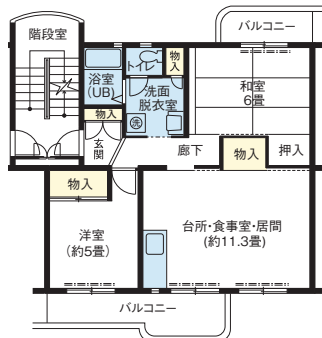
■大谷田一丁目団地(東京都足立区)



団地内にはスーパーや郵便局、銀行ATM、保育所等、暮らしに役立つ施設が充実。「亀有駅」まで徒歩18分、バスなら3分という立地で、「大手町駅」「霞ヶ関駅」へのアクセスの良さも魅力です。

家賃例
1LDK～3LDK+S
70,500
～116,300円

■落合団地(兵庫県神戸市須磨区)



神戸市営地下鉄「名谷駅」まで徒歩約17分、バスなら3分という立地で、周辺には公園が多く、子育てにピッタリな環境です。駅周辺には百貨店や複合商業施設があり、ショッピングも楽しめます。

家賃例
1LDK～4DK
48,900
～72,600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

「近居」でつくる 親×子 のちょっといい関係

WIDE 近居割 NEIGHBORS DISCOUNT

Part. 2

半年で約1,000世帯が選んだアクティニアの新たなライフスタイル

働くママには悩みがいっぱい！

近年、共働きの世帯が増加し、出産後も仕事を続けたいという女性の数も多くなっています。しかし、働くママたちは子育てと仕事の両立に様々な悩みや課題を抱えているのが現状です。

一方、その親世代である「アクティニア」は、今は元気で自分たちの生活を謳歌していますが、老後の健康に対する不安や、子や孫とのコミュニケーション不足という悩みも見え隠れしています。

親子の生活を豊かにする「近居」

そんな親子の悩みを解決するのが「近居」。お互いに過干渉にならず各々の生活を尊重し、何かあったら助け合える距離で暮らす、新しいライフスタイルです。

親は人生の先輩として子育てのサポートをしながら、いざという時の安心を得て、子はゆったりとした気持ちで仕事や家事に打ち込み、親の老後の心配も不要になる…どちらの生活も、より豊かになる、いいところ取りのスタイルと言えるでしょう。

子育てと仕事の両立、働くママはどう思う？

UR都市機構では「近居」が課題解決に役立つか確認するため、働くお母さんの暮らしの実態についてのアンケート調査を行いました。その中から、2つの事項をご紹介します。

「働くママに聞く 子育てと仕事の両立に関する調査」(2016年UR都市機構)より

■どんな課題・悩みがありますか？

- 1位 疲れている時に子どもを怒ったり、感情的にしかってしまうこと……83.5%
- 2位 家事が十分に行き届かないこと……78.6%
- 3位 子どもと一緒に過ごす時間をつくること……75.6%
- 4位 子どもとのコミュニケーション時間をとること……74.2%
- 5位 子どもが急病になった時に仕事を休む・早退するなどの調整が必要なこと……74.0%

■子どもが小学校へ入学する時に、不安を感じましたか？

(次年度小学校へ入学する5～6歳の子どもを持つ母親の回答)

	非常に不安を感じた	少し感じた	あまり感じなかった	全く感じなかった
近居している人	44.0%	40.0%	12.0%	4.0%
近居していない人	66.0%	14.0%	12.0%	8.0%

こんな不安や悩みを解決するための選択肢のひとつが、親と子が1時間以内に行き来できる距離に住む「近居」です！

URのお得な「近居」制度

UR都市機構では、高齢者世帯や子育て世帯といった支援を必要とする世帯と、それを支援する親族世帯が、一方が指定エリア内のUR賃貸住宅に居住する「近居」に対して、「近居割WIDE」という制度で家賃の優遇を行っています。

発足して半年で、約千世帯がご利用になっているという、人気の制度です。

しかも、条件を満たせば家賃が5年間20%オフになるという嬉しい割引もスタートしました。

この機会に、親子で「近居」を考えてみませんか？

※アクティブ+シニアで、元気で行動的な自立した高齢者を指す造語。

確かにがんは、死因の1位で怖いですが、早期発見で治療すれば、9割以上は助かる病気です。国や自治体も、早期発見、早期治療に力を入れていて、検診を推奨しています。このせつかくのがん検診も、受診率は50%を下回っているとのこと。まずは、職場や自治体で受けられる無料または格安な検診で早期発見を目指しましょう。仮にがんと診断されても、健康保険、国民健康保険が利くケースが多いので、費用面ではそれほど心配はいりません。健康保険の対象とならない重粒子線治療や陽子線治療など約300万円前後かかる先進医療の治療費が心配だという声もありますが、全国のがん患者153万人のうち、こうした治療を受けているのは2400人ほどで、全体の0.16%で交通事故の発生率よりも低い。ほとんどの人は健康保険対象の治療で治しています。さらに、サラリーマンは、病気やケガで会社を休んでいるあいだ傷病手当金で給料の3分の2程度が支給されます。最長で1年6ヶ月支給されるのでたいていの病気は治りますが、それ以上長引いても、障害年金が使えらるケースが。そう考えると、民間の医療保険に多額に入る必要もなさそうです。

高額療養費制度による自己負担限度額

【70歳以上の方の場合】

所得区分		外来（個人ごと）	1か月あたりの自己負担限度額
現役並み所得者 （月収28万円以上など窓口負担3割の方）		44,400円	80,100円+ （総医療費-267,000円）×1%
一般		12,000円	44,400円
低所得者 （住民税非課税の方）	II（I以外の方）	8,000円	24,600円
	I（年金収入のみの方の場合、 年金受給額80万円以下など、 総所得金額がゼロの方）		15,000円

【70歳未満の方の場合】

所得区分	1か月あたりの自己負担限度額
年収約1,160万円~の方 健保：標準報酬月額83万円以上の方 国保：年間所得901万円超の方	252,600円+（医療費-842,000円）×1%
年収約770~約1,160万円の方 健保：標準報酬月額53万円以上83万円未満の方 国保：年間所得600万円超901万円以下の方	167,400円+（医療費-558,000円）×1%
年収約370万円~約770万円の方 健保：標準報酬月額28万円以上53万円未満の方 国保：年間所得210万円超600万円以下の方	80,100円+（医療費-267,000円）×1%
~年収約370万円の方 健保：標準報酬月額28万円未満の方 国保：年間所得210万円以下の方	57,600円
住民税非課税の方	35,400円

※同一の医療機関等における自己負担（院外処方を含む）では上限額を超えないときでも、同じ月の複数の医療機関等における自己負担（70歳未満の場合は21,000円以上であることが必要）を合算することができます。この合算額が負担の上限を超えれば、高額療養費の支給対象となります。[厚生労働省保険局「高額医療費制度を利用される皆さまへ」] 上表は平成27年1月診察分からのもの。詳しくは厚生労働省のホームページなどをご確認ください。

Point! 高額医療費申請は、診療を受けた月の翌月初日から2年間可能です。お心当たりの方はぜひご確認を！

将来不安のひとつに、病気になる医療費がかかって大変なのではないかと気がいらります。そのため、もつと民間の保険に入らなくては思っている方もおられるようです。けれど、日本には立派な健康保険や国民健康保険があるので、実際には医療費はそれほどかかりません。医療費の窓口負担は、70歳未満なら3割負担。70歳以上は、現役並の所得があれば3割負担ですが、多くは2割負担か1割負担です。ならば、入院して100万円かかる3割負担の人は30万円支払わなくてはならないのかといえ、そんなことはありません。「高額療養費制度」で、一定額以上は支払わなくても良くなっているのです。たとえば、70歳未満で年収約370~770万円の人なら、月100万円の治療費がかかって自己負担は8万7430円。しかも、4ヶ月目からはさらに下がり月4万4000円になります。つまり、月100万円の治療を受けて半年入院しても、治療費は40万円以下ですむということです。「高額療養費制度」で支払う上限は、収入によ

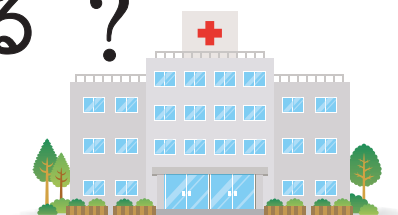
て70歳未満なら5段階、70歳以上なら3段階に分かれていて、普通の高齢者は、月100万円の治療を受けても4万4400円ですみます。世帯合算で、さらに安くなる！

「高額療養費制度」では、同じ医療保険に加入していたら、世帯で医療費を合算することもできます。たとえば、夫が月15万円、妻が月5万円の年収収入だけで暮らしている70歳以上のご家庭の場合、どんな

に医療費がかかっても自己負担の上限は2万4600円。2人とも入院してそれぞれが月100万円の治療を受けても、合算して「高額療養費制度」を使えば、2人合わせて月2万4600円です。ただし、健康保険と国民健康保険などどちらが保険は合算できません。こうして見ると、それほど医療費はかからないと思えますが、「でも、がんになって最先端の治療を受けるとなれば、かなりかかるだろう」と不安になる方も多いでしょう。

第2回

高額な医療費、ホントに払える？



一生に必要医療費は平均2,500万円、そのうち1,400万円以上が65歳以降にかかっているというデータもあります。リタイア後に大きな病気にかかり、高額な医療費が必要と言われたらどうすればよいのでしょうか？



経済ジャーナリスト 荻原 博子

（おざわ ひろこ）1954年生まれ。経理事務所勤務後、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トターとしても活躍中。「10年後、破綻する人、幸福な人」（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）、「荻原博子式年金家計簿2016」（角川書店）など著書多数。

夏のおいしいダイエット
れいめん
(カロリー0 麺)
 — 2人分 —

作り方

- ① Aを中火でコトコト5分ほど煮て、スープをつくる。
- ② 長ネギとササミを取り出し、ササミは細かく裂いておく。
- ③ しらたきを②のスープに入れ、塩で味を整えて、火を止める。
- ④ あら熱がとれたら、Bを加えて冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ④を器に盛り、裂いておいたササミとCをトッピングして完成!

材料

- A
- 鶏ササミ (筋を取る)..... 4本
 - 長ねぎ (青い部分)..... 10cm
 - 鶏ガラスープ..... 3カップ
- しらたき (アク抜きしてあるもの)..... 400g
 塩..... 小さじ1 ½
- B
- おろしニンニク..... 小さじ1
 - 酢..... 大さじ2
 - キムチの汁..... 大さじ1
- C
- きゅうり (せん切り)..... 1本
 - キムチ (ざく切り)..... 1/2カップ
 - 万能ネギ (小口切り)..... 2本
 - 松の実 (香ばしく炒る)..... 適宜
- 赤唐辛子 (せん切り) お好み..... お好みで
 ごま油..... 適宜
 白ごま..... 適宜

カロリーを気にせず、
 しっかり栄養がとれる
 優秀食材!

食材豆知識
鶏ササミ

いくらカロリーが気になるといっても、必要な栄養素を取れない食事はNG。特に夏バテしがちな今季節は、バランスよくしっかり食べて、健康な体を維持したいもの。今回使用する鶏ササミは脂肪をほとんど含まず、タンパク質が豊富という食材。タンパク質は筋肉のもとになる成分なので、足腰が気になり始めた年代にもピッタリ。疲労回復や動脈硬化の予防に良いとされる栄養素も多いので、活用してみてくださいね。



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「平野レミの新・140字レシピ」(扶桑社)、「平野レミのしあわせレシピ」(自由国民社)、「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>

カロリー0れい麺

夏場は冷たい麺の出番が多くなりますね。でも、麺は炭水化物。カロリーがちょっと気になることも…。そこで低カロリーで美味しい麺をレミさんに教えてもらいました!

平野レミのゆうゆうクッキング



時間が経っても麺が伸びず、むしろ味がしみ込んで美味しくなる! 忙しい時は作り置きしておいてもいいわね。

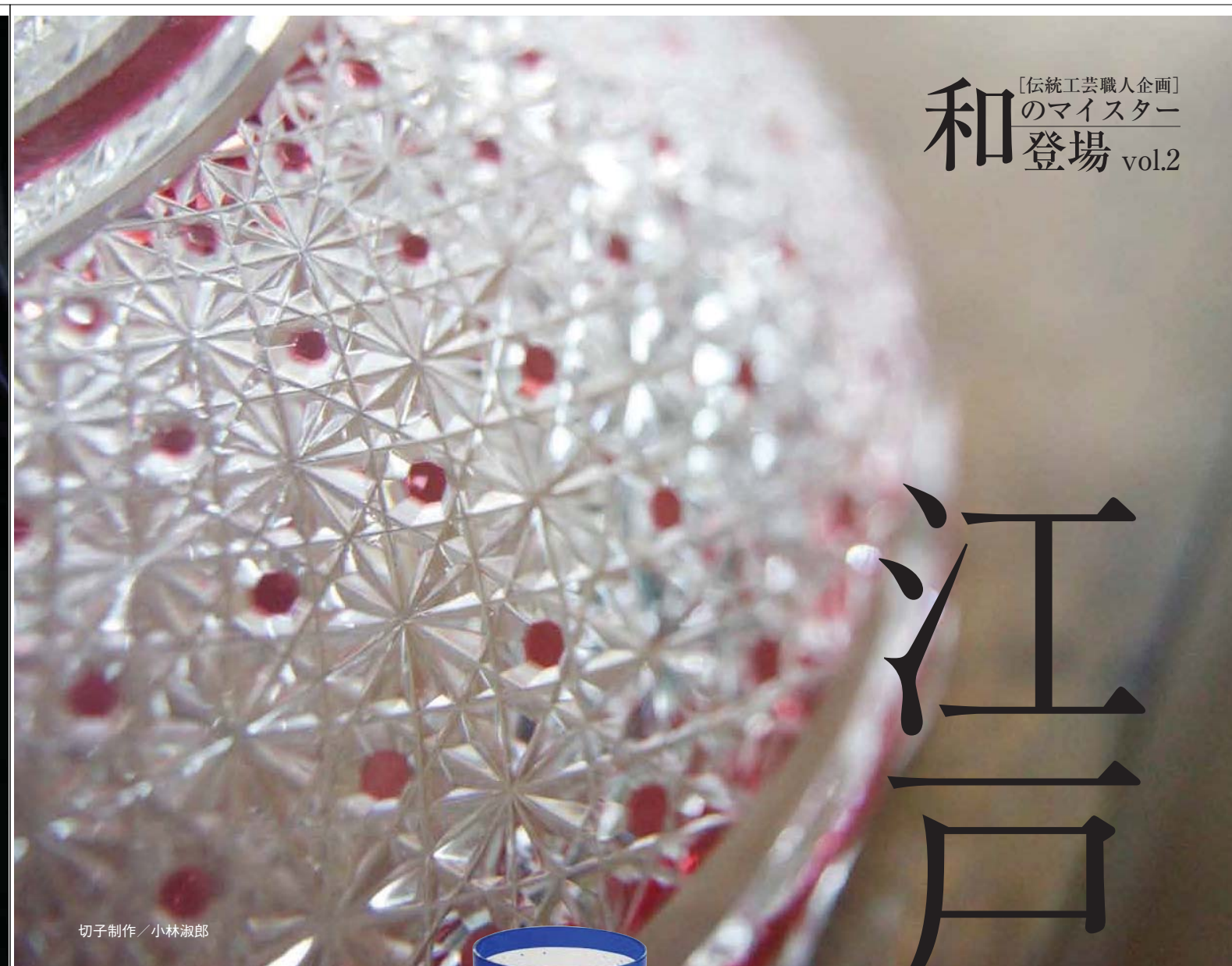
麺の代わりにしらたきを使っているのでもっとも低カロリー。

食欲が落ちている時は酢をかけて健康的に、ラー油をかけてピリッと刺激的にしても◎よ!

江戸

Edo Kiriko

切子



切子制作 / 小林淑郎



「江戸切子」 表現する職人の技

日本の匠が磨き上げた、
世界で評価されるカットガラス

梅雨の季節が過ぎれば、もう夏。暑い夏に爽やかさをもたらしてくれるのが、ガラスの器です。日本で代表的なガラスの器と言えば「江戸切子」。それは天保5年（1834年）に、江戸大伝馬町でビードロ屋を営んでいた加賀屋久兵衛（かがやきゆうべえ）という人物が、英国製のカットグラスを模してガラスの表面に彫刻を施したのが、始まりと言われています。幕末に黒船で来航したペリー提督が、加賀屋から献上されたガラス瓶の見事な切子に驚いたという逸話も伝えられています。

こうした江戸の技に加え、明治15年（1882年）には、工部省品川工作所が西洋式カット及び摺模様様の技術者エマヌエル・ホープトマンをイギリスより招き、技術を伝習させたそうです。現代に伝わる精巧なカットの技法の多く



切子制作 / 高野秀徳

美しく繊細な和の文様が輝く 素材の魅力を存分に引き出し、江戸の粋を



は、この時に始まったとされています。その後、震災・戦災ほか幾多の困難はあったものの、江戸時代の切子の伝統は絶えることなく、今日まで長い間守られてきました。ちなみに、荒川沿いの下町を中心に「江戸切子」が発展したのは、ガラスの主な材料である珪石を、当時の珪石の採掘地、福島から荒川沿いの下町に船で運んでいたためだそうです。

ひとつひとつが職人の手作り
日常を彩る器として

江戸切子の魅力は、その透明感と繊細に刻まれた文様が作り出す煌めきでしょう。見る角度によって変化する輝きは、飽きの来ない美しさを演出します。赤や青などの様々な色合いのものがありますが、これは透明なガラス地の表面に色ガラスの膜を被せたガラスをカットした、「色被せ（いろきせ）」の技術。「色被せ」の製品は色地の部分と透明の部分があることからメリハリがあることから人気も高く、現在では主流となっています。しかし、もともとの江戸切子は、透明なガラス地にカットを

【幸せを連れてくる縁起物】
～ニッポンのかわいい郷土玩具 #02～

下川原焼 鳩笛

shitakawarayaki hatobue



青森県
弘前市

鮮やかな色彩と、ころんと掌に収まる丸い形、愛嬌のある顔がかわいらしい鳩笛。尾の先から息を吹き込み、ぽーぽーと優しい音が響きます。(写真は阿保正志さんの作品)

インフォメーション information

阿保さんの工房では鳩笛だけではなく、動物の形をした人形笛や、土人形の雛人形、ねぶた人形などの様々な土人形を制作しています。どれも鮮やかな色彩と、土人形ならではの柔らかい形が印象的です。鳩笛の絵付け体験も行っていますので、体験希望の方は、事前にご連絡ください。

◎お問い合わせ先:
下川原焼土人形 阿保 正志
青森県弘前市新里字上樋田
85番地2
Tel:0172-27-3766

「下川原焼(したかわらやき)」は、津軽藩士・高谷金蔵が九州で作陶を学び、窯を開いて日常雑器を制作したのが始まりとされています。後に藩命で、現・弘前市桔梗野(下川原)に窯を移し、規模を拡大して食器をはじめとする様々な器を作成していました。

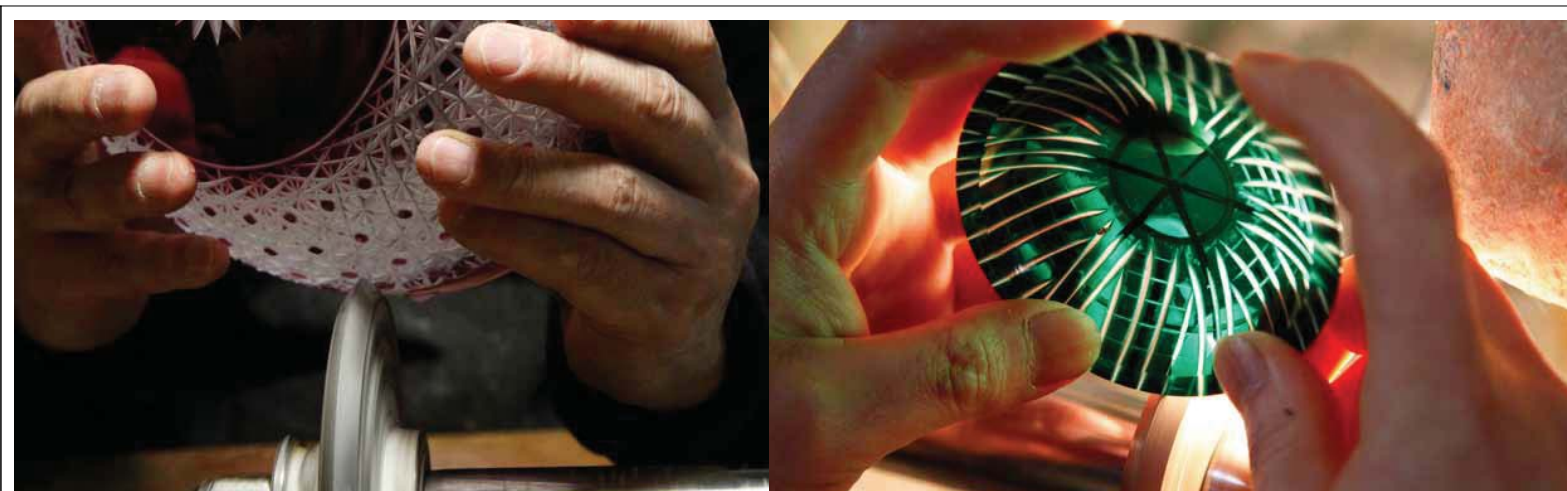
しかし、当時の津軽地方は寒さが厳しく雪深く、冬場は作陶の仕事が全くできなくなりました。そこで陶工たちは、冬場の内職として、土の人形等を作っていたのだそうです。

そんな折り、津軽藩9代藩主・津軽

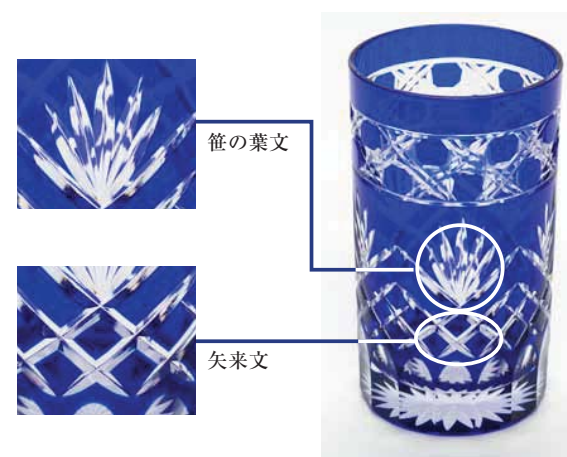
寧親(つがる やすちか)が、子どもたちが遊ぶ玩具がないことを憂い、下川原焼の陶工たちに玩具制作を命じ、作られたのがこの鳩笛です。

日本では古来、土笛は喉の詰まりや子どもの虫封じに効くとされており、下川原焼の鳩笛も、玩具としてだけでなく、縁起物としても親しまれていたのでしょう。

現在では、弘前市内2軒の窯元が伝統を守って様々な土人形の制作を行っています。

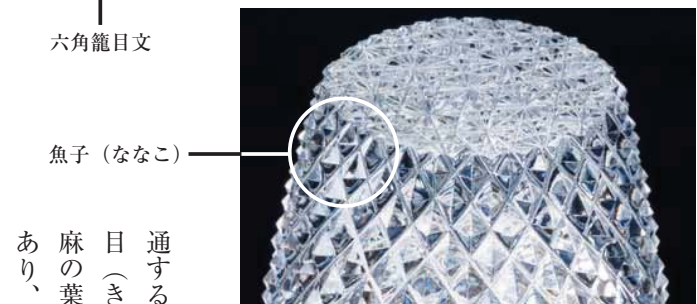
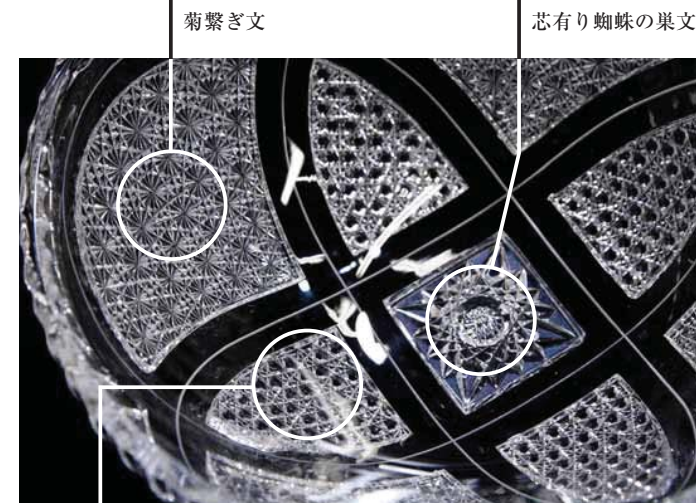


ガラスをカットするには、現在ではダイヤモンドホイールを使用しています。このダイヤモンドホイールに対し、どのような角度で、またどのくらいの力を込めてガラスを当てていくかに、熟練の技が活かされます。



施した「透き(すき)」と呼ばれる製品が主流でした。職人の技術によって刻まれた文様のみで彩られた「透き」は、シンプルながらも上品な味わいがあります。

もうひとつの江戸切子の魅力は「使うことができること。中には非常に高価なものもありますが、食器として、あるいは小物入れなどとして普段使いできるものも多く、身近に和の伝統の技を感じること、毎日の暮らしの中に豊かさや楽しさをもたらししてくれます。



江戸の人々に愛された文様を纏(まと)い、キラリと輝く切子は、思わず手に取りたくなる美しさを放ち、心を惹きつけます。また、目を凝らしてよく見れば、一本一本の線と線の間隔がたいへん狭く、職人の巧みな技が感じられます。江戸切子は全て職人の手作りで生み出される暮らしの中の芸術作品なのです。

江戸の人々に愛された文様を纏(まと)い、キラリと輝く切子は、思わず手に取りたくなる美しさを放ち、心を惹きつけます。また、目を凝らしてよく見れば、一本一本の線と線の間隔がたいへん狭く、職人の巧みな技が感じられます。江戸切子は全て職人の手作りで生み出される暮らしの中の芸術作品なのです。

江戸切子の代表的な文様に、細やかなカットによる光の反射が魚の卵のように見える魚子(ななこ)があります。この文様は、イギリスやアイルランドで18世紀から19世紀にかけての典型的なカット文様とも共通するものがあります。他にも、菊籠目(きくかごめ)・七宝(しっぽう)・麻の葉・矢来(やらい)などの文様があり、単独及び組み合わせられた文様を用いられています。これらは、江戸時代から受け継がれてきた、和の繊細な感性を存分に表現したものと云えるでしょう。

江戸の人々が愛した
多彩な文様を
現代に受け継ぐ

【監修協力】ニッポンのワザドットコム

夏の“巡り”を促進!



8

同様に、腰をひねり、左手を右方向へ。




5


腰や腿の後ろ側の筋肉を伸ばしながら、ゆっくり上体を前に倒します。反動はつけないようにします。

柔軟性を試す訳ではありませんので、無理は禁物!→

ゆっくり起き上がり、①～⑤を2、3回繰り返したら、右足を下の囲みのように斜め45度に踏み出して同じように行ない、次に左足を斜めに踏み出して同様にします。




7



6

両手を外へ広がります。



9

足はそのまま、腰をひねり、右手を左方向へ。左手は体の斜め後ろ方向へ跳ね上げます。手だけでなく、体ごと横を向くのがポイントです。

FINISH!

CHECK!

小林伸子指導員

勢い良くやってはダメ。ストレッチするつもりで、ゆっくり、淀みなく動いてみましょう。前号で紹介した太極拳の前に行くと、より効果的です。夏に手足が冷える方にもオススメです。

⑥～⑨を5セットほどくり返します。

太極拳で健康LIFE

近年、夏の暑さが厳しくなっていますね。でも、冷房が効いた場所では体は意外に冷えきっていて、筋肉の動きや気血の巡りが悪くなっていることも…。そんな時に、簡単にできる運動をご紹介します。



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）



START

足を肩幅に開き、手のひらが上になるよう、手を組み合わせます。



2

組んだ手のひらを上にかえしながらゆっくり上へ伸ばしていきます。かかとには上げません。



3

背中や脇の筋肉が伸びているのを感じましょう→

←腰もゆるめるつもりで

こわばった筋肉を緩める意識で、左右に数回ひねります。

←足はそのまま



4

組んだ手を胸の前に降ろし、手のひらを下に向けてます。

←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>

立ち方の基本

左右の足を肩幅に開き、つま先は開かず平行に。



肩幅

つま先が開いたり、前後するのはNG



前

後

斜めに一歩出す時には、こぶし2つつま先を空くようにします。

冷 房の効いた室内にいてあまり体を動かさなかったり、ずっと同じ姿勢を続けていると体がこわばり気血の流れが悪くなります。だからといって、運動をする時間や場所を確保するのは大変です。普段運動をしていない人が急にジョギング等を始めると、かえって体に負担をかけることもあります。それに、近年の日本の夏は外で運動をするには気温が高すぎて、熱中症も心配ですね。

そこで、今回は室内の限られたスペースで手軽にできる、「抜筋骨」という運動の中から、簡単にできる2つの動作をご紹介します。全身の関節をゆるめ、筋肉を伸ばし、ほぐすことで、気血を巡らせる動きです。太極拳や気功の効果を高めるための準備運動として行うことが多いのですが、ソフトなストレッチとして単独で行っても良いのです。1日に何回行わなければならないということはありませんので、ちょっと冷房で冷えたかな、同じ姿勢が続いていたな、と思った時や、就寝前や朝起きた時等に行ってみてはいかがでしょうか。

肩や口元にギョツと力が入っていると効果がありませんので、ゆっくり呼吸をしながら力を抜いて、体が心地よさを感じられるように行うのがコツです。

団体信用生命保険特約制度

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

にご加入のみなさまへ

ご紹介いたします。ぜひ、ご参考にしてください。また、ご不明点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

◆ 口座振替をご利用の方 ◆

年2回、1月と7月の25日（25日がお休みの場合は翌営業日）が振替日となります。

① 残高不足で口座振替が出来なかった場合

振替日の翌月に再振替があります。再振替も出来なかった場合には、遅延損害金^{*1}が加算された郵便払込票を再振替日の翌月にお送りしますので、期日までに郵便局^{*2}でお支払いください。（図の **赤い矢印** をたどってください。）

② 残高不足以外の理由で口座振替が出来なかった場合

振替日の翌月に郵便払込票をお送りしますので、期日までに郵便局^{*2}でお支払いください。期日までにご入金を確認出来ない場合には、翌々月に遅延損害金^{*1}が加算された郵便払込票をお送りしますので期日までに郵便局^{*2}でお支払いください。（図の **緑色の矢印** → **青色の矢印** をたどってください。）

※ 次回のお支払方法は郵便払込票となります。口座振替をご希望の場合は改めてお手続きが必要となります。

◆ 郵便払込票をご利用の方 ◆

年2回、1月と7月に郵便払込票をお送りします。期日までに郵便局^{*2}でお支払いください。

期日までにご入金を確認できない場合

翌月に再度郵便払込票をお送りします。更に期日までにご入金を確認できなかった場合は、翌月に遅延損害金^{*1}が加算された郵便払込票をお送りしますので期日までに郵便局^{*2}でお支払いください。（図の **青色の矢印** をたどってください。）

*1 遅延損害金とは、お支払が遅延した期間の日数に応じ年（365日当たり）14.56%で算出しています。
*2 郵便払込票は郵便局（ゆうちょ銀行）のみのお取り扱いとなります。

◎ 団体信用生命保険に関するお問合せ先

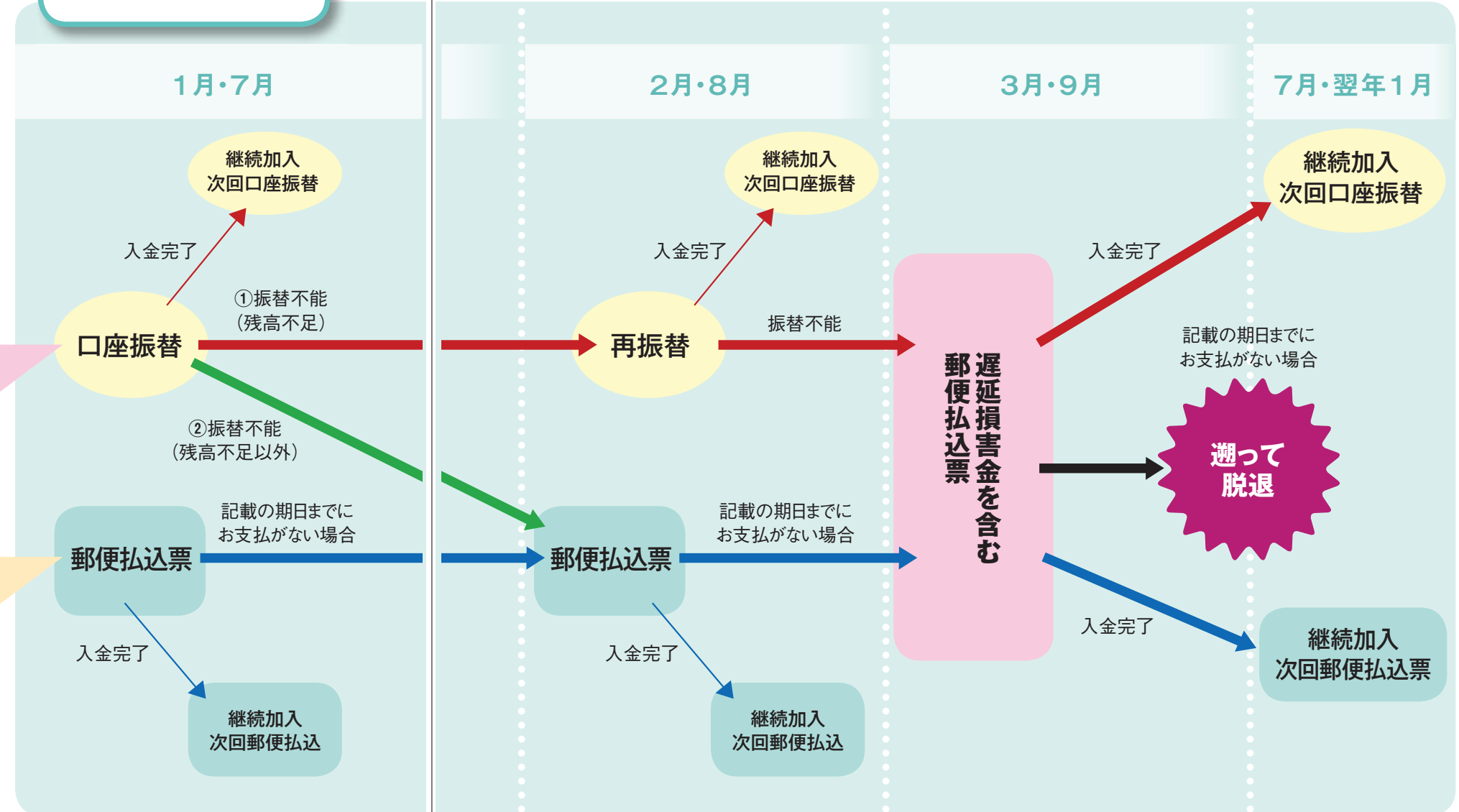
団体信用生命保険に関するご質問等につきましては、下記にお問い合わせください。

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、繰上償還の手続きにつきましてはUR都市機構にお問い合わせください。

お支払の流れ▶▶▶



● 特約料の支払方法について

特約料は半年を1期分として、7月期は8月～翌年1月まで、1月期は2月～7月までの保障期間となります。お支払い方法には、口座振替と郵便払込票の2種類があります。それぞれのお支払いの流れをご案内しますので、ご確認ください。

※ 郵便払込票とは、「特約料請求のご案内」で言う郵便払込取扱票のことです。

!!!一度脱退となると、再度のご加入は出来ませんので、ご注意ください!!!

次回特約料の振替日・払込期日は

平成28年7月25日 です。

究極の居住空間、
城を訪ねて……第2回
掛川城

山内一豊が築き、その優美な姿から“東海の名城”と賞された掛川城。安政の大地震（1854年）で多くの建物が損壊しましたが、七棟が連なる書院造りの「掛川城御殿」は安政2（1855）～文久元（1861）年にかけて再建され、明治元（1868）年までは藩の公式行事の場、藩主公邸、藩の政務を行う役所として使用されていました。襖で仕切られ、延々と連なる畳敷きの座敷が壮観です。現存する城郭御殿は全国に4カ所しかなく、江戸時代の藩主の暮らしを偲ばせる貴重な建物として国の重要文化財に指定されています。平成6年には日本初の本格木造天守閣としてその天守閣も復元され、当時の美しい姿が蘇りました。



写真提供：掛川市文化振興課

静岡県掛川市掛川二一三八―二四