



ゆず (柚子) ← 今も変わらぬ効用です。

冬至にはゆず風呂で温まる、という方が多いですね。ゆずの効用をみてみると、ビタミンCばかりでなく様々な成分が含まれています。お風呂だけではもったいない身体に良いことばかりです。



- クエン酸・酒石酸・リンゴ酸などの有機酸類は、疲労回復・肩こり・筋肉痛を予防し、胸やけ・胃痛を解消し、肝臓の働きまで円滑にします。
- ビタミンC・A・D・フラボノイドは、血中コレステロールの低下・抗ウィルス作用・抗ガン作用の働き、ビタミンPも含まれ、血圧低下・脳卒中や心筋梗塞の発作予防の働きもします。ビタミンCの含有量はレモンの3倍、果汁だけでなく皮に多く含まれます。
- リモネンなどの精油成分は、のどの炎症と咳を緩和し、免疫力を高めて風邪を引きにくくします。毛細血管を刺激して、新陳代謝を活発にするので、体が温まり冷えに効果があります。また、肌の水分を逃がさないようにする保湿作用もあります。
- 種のまわりのヌルヌルに含まれるペクチンは、血糖上昇の予防・コレステロール値のコントロール・小じわやシミ・ソバカスを防ぐ効果もあります。

○ 柚子の料理・使い方

- 薬味…そのまま皮をきざんだり、すりおろして。
- 砂糖漬け…皮も房も細切りにして同量の砂糖又は蜂蜜とまぜあわせ。すぐに食べても爽やかな風味を楽しめますし、しばらく冷蔵庫でねかせてから、お湯で溶いて飲んででもおいしいです。
- ゆず酢…お寿司の寿司飯の合わせ酢にゆずの果汁を入れて寿司飯にしたり、酢と同じように果汁を酢の物やドレッシングに。
- ゆず巻き…大根を薄い輪切りにして一晩広げて水気を飛ばし、5mm幅に切ったゆずをくるくると巻き、甘酢に漬けます。巻いたあと糸に通して、数日干してから漬けてもおいしいです。
- 種の化粧水…種を取り出しさっと水で流して、種の3~10倍の量のホワイトリカーに漬けます。1週間とどろとした液を半分位に水で薄めて使います。初めから水に漬けてもよいそうです。

人と住まい(予防医学住環境)講座

山本里見 (東北住環境研究室代表 工博)

家庭内事故を防ぐ

※ システムバス 検討の際に参考になる内容です。

○浴室での事故防止

前回は浴槽内での溺死が話題でしたが、浴室内では怪我も多いので対策を考えましょう。家の中で重症事故の割合が高く、高齢者事故が最も多いのは浴室です。危険な場所なのです。また、幼児が浴槽に落ち込む事故も無視できません。

浴室での事故では、「打ち身・擦り傷」が最も多く、ついで「刺し傷・切り傷」「やけど」「骨折」と続きます。浴室には、事故がおこっても不思議ではない条件がそろっているといってもいいほどです。

まず、人は裸になっています。着衣という保護具をまったくつけていないので、被害が大きくなりがちです。皮膚に傷はつきやすいし、打撲の被害も大きくなります。床はぬれて滑りやすくなっています。おまけにここでは石鹸、洗剤というすべりやすくするものを使い、または、おいてあります。床をはだして踏む場合も、スノコを敷いている場合でも同じです。

ほとんどの浴室には十分な広さがありません。そのなかに浴槽があり、洗い場があるのです。床には腰掛け、洗面器があります。壁には多くの突起物があります。蛇口にはじまりシャワーホース、タオルかけ、簡易棚などです。また、ガラスの扉、鏡もあります。滑ったり、倒れたときにどうなるのでしょうか。

滑らない床材の採用、段差を小さく、プラスチックの扉にするなどがすぐ考えられます。また、「またぎ越し」(足を上げて越さなければならない浴槽の高さ)を30~50cmにする半埋め込み式もお勧めです。しかし、これらは設計の段階でならできますが、いますぐとはいきません。

簡単にすぐできる対策もあります。まず、手すりをつけましょう。特に、力をかける場所に必要です。浴室の出入り口、浴槽の出入り部分、洗い場の立ち上がり部などにつけましょう。滑り止めの敷物やスノコを敷く場合、スペースいっぱい敷き詰めてスノコなどが動かないようにしましょう。浴室ドアが、ガラスの場合は飛散防止フィルムを張るのも、怪我を軽くします。そのほかに、窓開放、換気扇で浴室を乾燥して、滑りにくくするのも効果があります。

小さい子供がいる家庭では浴槽に水をためることを避け、また、子供が一人で浴室に入れぬよう鍵をかけるのが、事故防止につながります。子供の事故防止は親の責任です。

次回は『台所での事故防止』です。

ありがとうございます!! お客様の声

～所沢市 N様より～

3人の孫たちが段々大きくなり、ダイニングは7人家族が一度に座るには少々狭くなっていました。今回の工事は、奥行きをほんの45cmほど広くしただけでしたが、驚くほど広く使えてとても便利になりました。指田社長には、始めの打ち合わせの時から電気屋さんも呼んでいただいたので、聞きたいこともスムーズに進み満足できました。工事の職人さんも非常に丁寧で緻密に仕事してもらいました。心配だった“ハメコミ式”の食器棚はピッタリで、違和感もありません。

○ こういうリフォームの工事は制約が多く、請け負った会社もなかなか難しいことが発生するだろうと思いますが、全て「事前の打ち合わせ」をしっかりしておくことと、実際に工事をする職人さんの技能で大きく結果が変わってくるものだと痛感しました。外装をすれば、内部のことは素人にはわかりません。今回のように全てをキチンとやってもらえるならば安心です。

もともと二階の子供部屋の床リフォームをお願いしたことがあり、その時の仕事がきれいだったことから見積りをしていただき価格もリーズナブルという実感でしたのでい依頼しましたが、工事をお願いしてとても良かったと思っています。

私たちはこの家に今後も永く住まなければなりません。

○ 次に依頼した時も是非良い仕事をしていただきますようお願い致します。



観葉植物の冬越し法



☆耐寒温度を知ろう

ひとくちに観葉植物といっても、種類によって耐寒温度はさまざま。3℃でよいものもあれば、15℃以上でなければならないものもあります。冬を迎える前に、事前に調べておきましょう。

☆置き場所には細心の注意を

窓際は日当たりがよいので植物を置くにはよい環境ですが、それはあくまで気温が高い屋間の話。外気と近い分、夜は一気に気温が下がってしまうため、夜の間だけでも部屋の中央に移動させるようにしましょう。 ← 「乾燥」でした。(12年目の訂正です)

☆暖房からくる「感想」は大敵

暖かい部屋であればいいというわけではありません。種類によっては、乾燥に弱い観葉植物もあります。暖房などで乾燥している部屋に置く際は、湿度を高く保てるよう、霧吹きで葉に水をかけるなどして工夫しましょう。

☆植物の節約飼育術

ビニールハウスの代わりに、便利なのが新聞紙やビニール袋。植物を囲うように張り付けるだけで、保温性や保湿性が高まります。

毛呂山町の「ゆず祭り」

毛呂山特産の里“レインボーパーク”では、毎年恒例の『ゆず祭り』が行われます。初冬のゆずの里を散策しながら、ゆず祭りに立ち寄るのはいかがでしょう。

日時 12月11日(土)・12日(日) 9時～4時

場所 滝の入集会所(埼玉県入間郡毛呂山町大字滝の入295-2)
(最寄駅 八高線毛呂駅又は東武越生線東毛呂駅)

内容 ゆず・ゆず製品・地元特産品の販売・けんちん汁の無料サービスなど (ここです)

