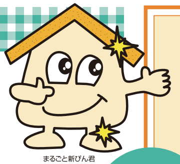
笑食 -Shou- -Shoku-

今日のご飯は笑顔でいっぱい


まるごと新ぴん君

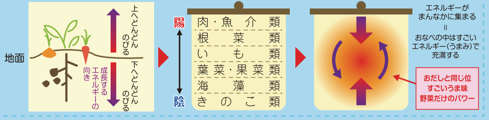
毎日のおうちご飯は、美味しくって、お財布に優しく、
すぐ身近な材料で、それと、「へぇ～!」が大事ですね。
お子様やご家族が食べる食品の影響によって心身を養う「食育」をテーマに
食べる人も、作る人も笑顔になる簡単レシピをご紹介。
一週間は冷蔵庫で保存可能です。
作り置きしておき、お味噌汁の具やハンバーグなどアイデア次第で簡単にアレンジ
できますよ。野菜たっぷりの食卓で免疫力UP！

野菜の甘みにビックリ

野菜の美味しさをひきだす
秋冬野菜たっぷり重ね煮

重ね煮とは

重ね煮では、陰陽論に基づき葉っぱを下に、根っこを上に重ねます。これに火を加えることで、お鍋の中では上に向かおうとする力と、下に下がろうとする力が影響し合い、自然界の調和のエネルギーが働くため、素材の持つ本来の甘味やうまみを引き出すことができます。



素材の性質「陰陽論」について

たとえば、根菜は下に向かって伸びる求心力で成長し、体を引きしめ温める「陽性」のエネルギーをもちます。葉菜は上に向かって伸びる遠心力で成長し、体をゆるめ冷やす「陰性」のエネルギーです。

また、季節や土地にも大きく関係しています。

寒い地域で育つ野菜、冬が旬の野菜は、体を温める「陽性」の食材。

暖かい地域で育つ野菜や夏が旬の野菜は、体を冷やす「陰」の食材。

地面から下に出来る食物（根菜類）は「陽性」。

地面から上に、太陽に向かって伸びる食物（葉菜類や膨らんだ果菜類）は「陰」の性質を持ちます。肉や魚は最も陽性です。

材料（20センチの鍋1杯分）

※野菜の分量は目安です。分量が違っても問題ありません

◆生しいたけ(150g)	まわし切り
◆えのきだけ(150g)	ざく切り
◆大根(150g)	いちょう切り
◆サトイモ(200g)	いちょう切り
◆玉ねぎ(250g)	まわし切り
◆にんじん(100g)	いちょう切り
◆れんこん(100g)	いちょう切り

蓋に穴の開いていない鍋を用意しましょう。（底が平らなもの。土鍋がベストです。蓋に穴があるものは竹串などで塞いでもOK）

1. 指先に塩1グラムを取り、指の間からこぼれるように鍋にまんべんなく塩をふる
2. えのきだけは3等分にざく切りし重ねる。
3. しいたけは傘と軸を切りはなし、傘は6等分に軸は石づきをとり乱切りにして重ねる
4. 大根とサトイモはいちょう切りにし重ねる。
5. 玉ねぎは、1センチ幅のまわし切りにする
6. にんじんは縦4等分にして、薄いいちょう切りにして重ねる
7. れんこんは輪が大きければ縦4等分にし、小さければそのままにして薄く切る
8. れんこんを重ね終わったら、1グラムの塩を指先に取りまんべんなくふり、蓋をして**弱火**で煮る
9. なべ底で水分が少ない音（シューやジリジリあるいはパチパチ）と焦げ付きそうな気配がしたら誘い水、スプーン1杯程度の水を、鍋の脇にまわし入れ、蓋をして様子を見る（場合によっては数回繰り返す）。

いい香りがし、しんなり火が通っていれば出来上がり。（玉ねぎが透き通ってにんじんが少し黄色がかってきたら出来上がり。）

住こや家通信

暮らしに“役立つ”情報がいっぱい！

vol.49
2012 Autumn

発行元：(株)スペースマイン
〒639-1028 大和郡山市田中町834-1
☎0120-58-2803
発行責任者：矢島 一

「住こや家通信」は、奈良・郡山を中心とした情報発信紙です。素敵なお店の紹介や住宅の情報をご紹介します。住こや家通信をよろしくお願いします。

簡単・気持ちいい

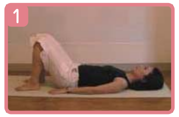
お腹をねじって、腸に刺激を与える 便秘解消体操

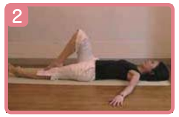
気持ちのいい秋。楽しい旅行シーズンの到来ですね。

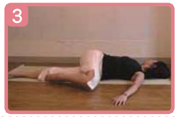
でも、環境が変わると便秘になってしまう方が多いようです。そこで、旅先のベットや布団のうえで、寝起きに気持ちよく行える「便秘解消体操」をご紹介します。

また、毎日の生活に取り入れてもらえれば、慢性的な便秘の方も少しずつ体質が変わりますよ。

1. 仰向けになり、両膝を立てます。
2. 両手を肩の高さに広げます。手の平は下向き。
右足裏を左の膝の上に乗せ、息を吸う。
3. 息を吐きながら、右の膝を左の床に向かって倒す。
頭部を右側へ。両肩が床から離れないように、
腹筋を意識します。
この姿勢で5呼吸を繰り返し、同じ手順で反対側も
行います。


1


2


3

ねじりは自分のできる範囲でかまいません。
ねじりを感じる程度で十分効果が期待できます。
朝のこわばった体や目覚めがすっきりするポーズでもあります。
気持ちのいい秋を存分に楽しみましょう。(森田)

我が家の自慢&おもしろPHOTO

「住馬大社　火祭り」

住馬大社の伝統の祭りに行って来ました。
お父さんたちが、神輿をかつぎ、松明をかついだり、とても楽しかったです。
これからもいろんな祭りに参加したいです！！

M様（生駒市）

PHOTO大募集

採用させて頂いた方には、「ひだまり」チケット1,000円分プレゼント 詳しくは広告をご覧下さい。

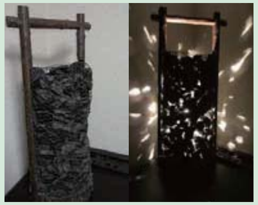
ご家族やペットの写真を記念に載せませんか？住こや家通信では、我が家自慢&おもしろ写真を募集中です。どんどんお待ちしてま～す♪（担当：田岡）
ご連絡先 mail:taoka@spacemine.co.jp
ご郵送：〒639-1028 大和郡山市田中町834-1(株)スペースマイン「PHOTOコーナー」係

暮らしの知恵

お部屋のインテリアに!!手造り照明

前回のリフォーム祭りで、手作り照明を作っていただきました。たくさんのお客様が、楽しそうに一生懸命、創っておられました。

do it yourself 楽しむことが大事だと思います。仕上がりはともかく、自分でやってみましょう。



今回は、照明でおもしろいものがありました。

網と炭で出来ています。調湿効果もありそうですし、なんと言っても、光の漏れ具合がおもしろいですね。

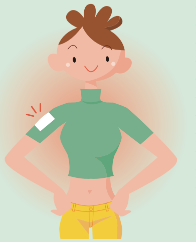
照明器具って、灯りが点いていないときも美しくあってほしいですね。

（小松原）

痛みの解消に使い捨てカイロ

方法はとても簡単です。痛みのある部位に、カイロを1日じゅう当てるだけです。

痛みがでている部位こそが、血液循環を良くして、ダメージを回復している場所だからです。血液循環を高めることで、痛みは軽減します。そして血流を促進するために大切なのが体を温めること。患部を温め血流促進に役立つのがカイロなのです。痛みが現れている患部に肌着などの薄い服の上から1日じゅう貼り続けてください。**「痛み解消」=「体を温める」**



注意点

低温やけどの恐れがあるので就寝時には取ります。

患部に切り傷やヤケドがある場合は、そのケガが治ってからにします。皮膚が弱く、温熱刺激でかぶれたり、低温ヤケドしやすい人は注意が必要です。服の上からカイロで温めるようにしましょう。

（森田）

居酒屋 仕出し料理 大和郡山市
居酒屋・仕出し料理 ひかり ☎0743-52-3349

会席・仕出し・居酒屋使い！
春の宴に充実のコースプラン

日本料理店仕込みの主が腕を振るう、仕出しも頼める居酒屋さん。大阪の市場から仕入れる旬の厳選素材を使用し、新鮮なお造りを始め多彩な料理を存分に味わえる。お花見帰りの宴会や同窓会、法事等の会食にぴったりなコースプランも充実!

松花堂弁当コース

●松花堂弁当コース 3300円～
●会席料理コース 4000円～
※全て要予約／4人～
●生ビール 380円
●日本酒 1合　450円

大和郡山市
矢田町通り20
17:00～23:00
(お城祭り期間の
土・日のみ
11:00～14:00)
休 木曜 P あり

座 カ7 座30 ※昼 10人以上で貸切OK

写真提供:月刊情報誌 YOMIっこ
here
郡山
近鉄郡山
オークワ
近鉄橿原線
JR大和路線
警察署

Hot ヒーリング ひだまりヨガ
新規募集クラス

日時 ◆第1、第3 月曜日 10:30～12:00
◆第1、第3 木曜日 10:30～12:00
費用 月謝:4,000円(月2回)
2,000円(月1回)
1,500円(体験) 入会金不要
場所 Hotヒーリングスーペースひだまりの
抗酸化ルーム(常温)と抗酸化温浴ルーム
持ち物 運動着・タオル・替えの下着・ヨガマット

上記以外での時間帯でも3名様
おそろいの時点で開設いたします。
一度お気軽にお問い合わせください。

※ 当レッスンは、予約制・女性限定です。
香水・整髪料のご利用は、お控え下さい。
食事は、レッスンの2時間前におすませ下さい。

抗酸化温浴ルームで
「気持ちいい・楽しいヨガ」を
積み重ねて、
免疫力UP!

Hotヒーリングスペースひだまり
〒639-1058 奈良県大和郡山市矢田町6418-8
お問い合せ ご予約は 0120-45-1128

地元の木を使い、健康になる住まい
夢をかたちに… わたしたちがお手伝い致します。

住まいのオーダーメイド
Space Mine（スペースマイン）
■リフォーム ■新築・建替 ■ガーデン
株式会社スペースマイン 0120-58-2803
[スペースマイン1級建築設計事務所]
ショールーム「四季の家」大和郡山市田中町834-1 TEL.0743-58-2801
★詳しくはホームページをご覧下さい
スペースマイン 検索
http://www.spacemine.co.jp
■建設業許可番号 奈良県知事許可(般-20)第12611号 ■一級建築士事務所登録 奈良県知事登録第2009(イ)2229号 ■宅建業許可 奈良県知事許可(1)3869号
パチンコ
四季の家
アピタ
JR小泉駅
今国府町
25

住こや家通信 2012 Autumn

■ リフォーム
■ 新築・建替
■ ガーデン

株式会社スペースマイン
［スペースマイン1級建築設計事務所］
［ショールーム四季の家］
〒639-1028 大和郡山市田中町834-1
0120-58-2803

スペースマイン 検索 クリック

Gardening ガーデニング

庭で楽しむ

前回のエコガーデンの続きです。
ガーデニングは楽しみたいけど、虫が苦手・・・でも農薬は使いたくないし・・・と言う方に必見です。
今回は「コンパニオンプランツ」についてです。

エコガーデン その3

それぞれの植物をうまく組み合わせることにより、病害虫や雑草を減らしたり被害を軽減することができます。このような相性のよい植物のことをコンパニオンプランツと呼びます。直接的や間接的な関わりがありますが、いずれにせよ農薬を減らす意味でもコンパニオンプランツの活用は、オーガニックの考え方にも必要不可欠といえます。

最近では、ポタジェガーデン（家庭菜園）として花壇の中にも野菜やハーブを植えることが流行しています。コンパニオンプランツの活用をわかっていれば、成功の勝率が上がり、まさしくエコガーデンになります。

飛翔昆虫の防御効果がある
タイム

センチュウを寄せ付けない
マリーゴールド

アブラムシなど多くの害虫防御
ミント

さまざまな害虫の忌避効果
レモンバーム

上記以外でもたくさんあります!! 一度試してみてはいかがでしょうか??!
次回は「健康に役立つ植物」についてです。

（ガーデンプランナー　仲野）

Interior インテリア

♪コーディネートしよう～♪

収納のお話し その4

前回は日常収納についてお話ししました。今回はリビングの収納についてお話しします。

リビング収納について

まず、ご自宅のリビングを見渡して何があるかを把握し、紙に書き出して下さい。リビングは公共の場所で、お客様をお迎えする場所でもあります。個人のモノや、長らく置きっぱなしになっているモノは、他の場所に移しましょう。

次に、リビングに置くモノ達に、住所を与えてあげます。全てのモノが住所を持っていることが、リビングを常にすっきりさせるコツです。例えば、家電の保証書や取扱説明書は、ポケットファイルに入れて本棚の中とか、あるいは引出し家具の「この引出しの中」という具合です。

ダイレクトメールなどしばらく置いておきたいけど、仕舞うものではないモノは、それ専用の箱などを用意して、3カ月に一度とか定期的に中をチェックしましょう。

「仕舞いやすく」「出しやすい」収納を心がけて下さい。

次回はインテリア性のある収納についてお話しします。

（インテリアコーディネーター　土井）

NEWS! 知って得する！ 太陽光発電！！

平成24年度 **補助金制度があります。**
（国の予算が終了した場合は利用できません。）

例えば 4kWの太陽電池モジュールを載せた場合
140,000円の補助金がでます。
※経費が47.5万円以下の場合

現場調査・見積無料

KYOCERA
京セラ　ソーラー
4KW仕様（屋根1面設置・本体モジュール・パワーコンディショナー・発電モニター・ケーブル等付属品含む）

定価 ¥2,627,000（税込）→ イベント特別価格 **¥1,300,000（税込）**

補助金利用の場合
（¥1,300,000）－（¥140,000）＝ **¥1,160,000（税込）**

※設置架台及び施工費は屋根材及び屋根形状によって変わりますので別途お見積りをさせて頂きます。
※屋根の種類によっては施工出来ない場合がございます。ご了承下さい。

■詳しくお聞きになりたい方は 0120-58-2803（株式会社スペースマイン）まで。お気軽にお問い合わせ下さい。

イベント報告

秋のOB様感謝祭

場所 四季の家　日時 9/17（祝）

秋のOB様感謝祭を開催させて頂きました。いつも、たくさんのお客様にご来場頂き本当にありがとうございます。

今回の内容は小さなLEDの照明を使った、オリジナル照明づくりでした。和紙を使ったり、木の削った皮を使ったり、とても皆様楽しまれておられました。

I様邸リフォーム完成見学会

場所 橿原市 I様邸　日時 10/6（土）・7（日）

I様邸は、1坪ほどのワンちゃん専用のスペースがありワンちゃんが歩いても滑りにくく、ひっかき傷等付きにくい加工が施されたフローリング材を使用させて頂き、きっとワンちゃんも喜んでくれていると思います。

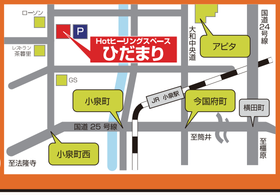
スペースマインでは、「家族みんなが幸せになれる家」を、これからもご提案させて頂きますので、宜しくお願い申し上げます。

「医・食・住」の情報発信 ステーション

～からだと心にいいこと　ひだまりから～

本来の真の健康体をとりもどし、毎日をいきいきと美しく過ごす為の情報発信サロンとして、皆様の生活にお役立て下さい。

Hotヒーリングスペースひだまり
〒639-1058
奈良県大和郡山市矢田町6418-8
営業時間：AM10：00～PM6：00
定休日：水曜日
（他の時間のご利用もご相談に応じます）《完全予約制》
お問い合せ、ご予約は
0120-45-1128



Hot
ヒーリングスペース
ひだまり

COLUMN

コラム 想い

シンポジウム『木材と健康』

10/24（水）

－講演－
京都大学　川井 秀一氏
東京大学　谷田貝 光克氏
京都大学　内山 巌雄氏

木の健康ルネッサンス!! ～木はうるおいのある生活を提供します～

奈良では、杉・檜の優良な木材が身近にあり、家造りの材料としての木材は皆様もご存知ですよね。しかし、健康にどのような影響があるのか、あまり知られていません。

木材の能力

- ●空気質の改善
- ●調温・調湿
- ●人の心理・生理面への影響
  - ◎ストレス物質を減らす
  - ◎睡眠の質を変える
  - ◎脳の覚醒を促す

快適環境づくりに役立つ木の成分

①カビや細菌の繁殖を抑える
②害虫の行動を抑制する
◆シロアリ・ゴキブリ・ダニ等
③悪息を消し去る
◆シックハウスの原因となるホルムアルデヒド等を吸着除去
④人の健康に及ぼす効果
◆森林に入るとストレスが解消され、気分がやすらぎますね—森林浴
◆スギ・ヒノキ・ヒバ材の精油—鎮静作用
◆スギ・ヒノキ・ヒバの葉の精油—覚醒作用

耳より情報

①ヒノキ精油には肥満抑制効果あり
②木を使った教室と一般の教室の相違点
◎教室が暖かい（保温性が良い）
◎子供達の行動が落ちつく
◎学習効果があがる

木の力って素晴らしいですね

（矢島　美和子）

もっと木について勉強されたい方へ

橿原アルル内
十津川の森「木灯館」にて開催
（スペースマイン施工）

『木と住まい』セミナー 月1回

京都大学　農学博士　小林 好紀先生

日付	講義内容
~~①10/26（金）~~	~~樹木と木材の秘密を探る~~
②11/29（木）	樹木と木材が開く素晴らしい世界
③12/20（木）	木の家に住むために知っておきたいこと
④1/24（木）	健康で住み易い木の家の話
⑤2/28（木）	建てる前に知っておきたい木と家の話
⑥3/28（木）	安心・安全に住むための木と家の話

詳しくはお問い合わせください

風水セミナー

秘伝 奇門遁甲と吉方位
開運法

年間スケジュール
毎回テーマが変わります

2012年	~~5/27（日）~~
	~~7/22（日）~~
	~~9/23（日）~~
	11/25（日）
2013年	1/27（日）
	3/24（日）

参加費:¥2,000／回

時間 14:00～　要予約

講師　石切占術学院 学院長
中国占術研究家
橋本 杏林 師

お問い合せ
0120-58-2803
場所
ショールーム「四季の家」

VOICE

お客様の声届きました

ガーデン エクステリア工事

大和郡山市 N様

建物のリフォームに続き、今回は小さくて狭い空間での施工と言う大変やりにくい場所でのエクステリア工事を頼んだのですが、最初から最後までお世話になったプランナーさんは専門的な知識を十分に備え、様々な質問やお願いに対して嫌な顔ひとつせず優しい笑顔で応えて下さり、とても信頼出来ました。

また、工事担当さんは工事監督としての工事の進捗状況の把握はもちろん、業者の方や近隣への細かい配慮をされているのに感心しました。

業者の方々もとても良い方で無理を言ったりしても気持ちよく動いて下さり、何でもお願い出来ました。

とても感謝です。ありがとうございました。今後の益々のご発展をお祈り致します。

堺市 S様

プランナーさんの対応の良さ、女性ならではのデザイン、きめ細かさ、全てに対して「人の良さ」が営業打ち合わせ時から出ていたので、とても安心できました。

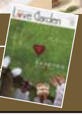
工事中は色々大変だったとは思いますが、家族みんなが気に入っています。イメージ以上の出来あがりでした。

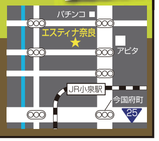
毎週 土・日はお庭の相談会
生駒市　Y 様邸
大和郡山市　A 様邸

素敵な庭を手に入れたい。
暮らしをデザインする自分だけのガーデンエクステリア。
だからエスティナ

ESTINA

資料請求して頂いた方、**全員に**
ガーデンスタイルカタログ
プレゼント



資料請求 お問合せはこちら→ 0120-58-2803
エスティナ奈良　www.estina.jp