

ご存知ですか？

関東大震災から100年

1923年(大正12年)に、南関東を中心に発生した関東大震災から今年の9月1日で、100年を迎えます。

当時、11時58分、震源は相模湾北西部で、マグニチュード7.9と推定。これにより、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、山梨県で震度6を観測したほか、北海道道南から中国・四国地方にかけて広い範囲で震度5~1を観測し、10万棟を超える家屋が倒壊。死者・行方不明者は10万5000人に及ぶなど、甚大な被害をもたらしました。



発生当時、昼食の時間と重なったことから、多くの火災も発生したそうです。

緊急地震速報はどのように発信される？

緊急地震速報は、どのようなしくみで発信されるのでしょうか？ 地震が発生したら、震源近くの地震計で地震波をキャッチ。すると、気象庁にて、震源や規模、予想される揺れの強さ(震度)等を自動計算し、緊急地震速報が発表されます。地震による強い揺れが始まる前に、テレビやラジオ、スマホなどに素早く知らせるようになっていきます。

9月1日が「防災の日」と定められたことも、この関東大震災がきっかけです



ダイエットにもアンチエイジングにも最適 オートファジーを活性化させ、健康生活を实践

住まいの快適レポート

細胞内のリサイクルシステムと称される注目のオートファジーを意識して、日々、イキイキと健康に過ごしましょう。

オートファジーって？

2016年にノーベル生理学・医学賞を受賞した大隈良典教授による研究解明。自ら(オート)を食べる(ファジー)という意味を持つオートファジーとは、空腹状態が約16時間続くと、細胞内に存在する古くなったタンパク質や老廃物・有害物質など不要なものを回収・分解し、新しく生まれ変わらせるメカニズムです。オートファジーを活発に働かせることで、常に細胞はフレッシュな状態をキープして、健やかな体づくりに役立つと期待されています。

活発なオートファジーがもたらすメリット

- 免疫カアップ
- 自律神経の安定
- 血流改善
- 腸内環境を整える
- 効率的なダイエット
- 生活習慣病の予防

オートファジーの働きを促すノウハウ

- 食事は空腹を感じてから食べるようにして、腹7分目を意識。お腹がグ〜と鳴ったらオートファジーが活性化しているサインです。
- 朝食は、起床1時間内に。タンパク質多めの和食がおすすめ。
- 日々の運動・良質な睡眠を心がけましょう。筋肉が作られやすいといわれている午前中にストレッチや筋トレなどを。



オートファジーをサポートする栄養素と食材

ウロリチン	ザクロ、クルミ、ベリー系フルーツ
スベルミジン	納豆、チーズ、キノコ類
アスタキサンチン	鮭、エビ
レスベラトロール	ブドウ

◆ご注意 けて無理をしない、そして体調に異変があればすぐ中止を。また、お体の状況によっておすすめできない場合がありますことをご承願います。



ふくろう通信

2023.9月号



壁が変わると、暮らしが変わる。

ECOCARAT

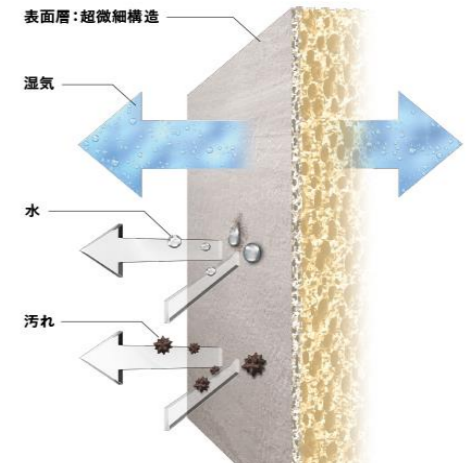
住まいにこだわる人が、ふえています。大切な家族と過ごす空間を、何より大切に人がふえています。内装壁機能建材「エコカラット」は、そんな人々に選ばれています。上質で洗練されたデザイン。それは眺めているだけで、あなたの心を満たしてくれる。さらには、日々の暮らしを幸せにする機能も充実。無数の孔(あな)が快適な湿度を生み出し、気になるにおいや住まいの有害物質も軽減します。そして調湿する壁でありながら、水拭きで簡単にお手入れすることもできるのです。デザインと機能と使い勝手が揃ったエコカラットが、この国の暮らしをさわやかに変えていきます。

エコカラット4つの特長

<p>HUMIDITY CONTROL</p> <p>湿度がちょうどいい、という贅沢。</p>	<p>LESS ODOR</p> <p>においが気にならない、という快適。</p>	<p>TOXIC REDUCTION</p> <p>有害物質から守ってあげる、という安心。</p>	<p>WATER PROOF</p> <p>キレイがつづく、という満足。</p>
--	--	--	---

湿気は通すけれど、水や汚れはほぼ通さない。

自然と心地いい湿度に調湿、気になるにおいをすっきり脱臭、住まいの有害物質を低減、さらにお手入れも簡単です。



ECOCARAT シミュレーター

エコカラットプラスを使用した空間イメージをシミュレーションします。ルームタイプとインテリアカラーに合わせて、全ての商品から自分のお好みのコーディネートをお試しいただけます。シミュレーション結果は保存して比較したり、詳細情報を印刷できます。



Chottoいいかも 身近なモノを防災に活かそう！

スマホの防水ケースも、雨はもちろん、粉塵からスマホを守ることができます



停電時のお役立ちアイテム

真っ暗になると不安になりますね。そこで、懐中電灯をコップなどに入れて倒れないようにし、その上に水の入ったペットボトルを乗せることで、光を拡散させることができます。食材の保存も気になりますが、クーラーボックスが冷蔵庫代わりに使えます！ 普段から備蓄品を紙袋などにひとまとめに入れておけば、クーラーボックスを使うときにすぐ取り出せ、戻すときもラクチンです。

持ち手のある器だと扱いもラク。離れるときは必ず火を消しましょう



目立つように貼っておくと、ローリングストックにも役立ちます



●サラダ油で簡易キャンドル
①耐熱コップにサラダ油を1/4~1/5程度入れ、キッチンペーパーをこよりのようにして灯心をつくる。
②アルミホイルを数回折って真ん中に穴を開け、そこに灯心を通す。
③コップの縁にアルミホイルを渡して固定すれば、簡易キャンドルの完成！

水や備蓄食の賞味期限は、それぞれ表記が違い、確認するのも大変。そこで、マスキングテープでわかるように貼っておくと便利です。

かんたんレシピ

鮭ときのこのピリ辛炒め

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>



材料

(2人分)

- 鮭2切れ、ニンジン…1本、しいたけ…4個、舞茸…1パック、ブロッコリー…1/3個、小麦粉…大さじ1
- A: 味噌…大さじ1、豆板醤…小さじ1、すし酢…大さじ1と1/2、しょうゆ…小さじ1
- 粉山椒、サラダ油…適量

※鮭に小麦粉をはたくことで、旨みを閉じ込めるとともに、調味料も絡みやすくなります。

鮭と野菜、きのこ類がゴロッと入った食べ応え抜群のメニュー。豆板醤の辛さとすし酢の優しい酸味がベストマッチの味わいです。

①鮭は3センチほどに切る。舞茸は大ぶりに手でさき、ニンジンは皮をむいて1センチの輪切りにする。しいたけは茎を切り落とし、2等分に切る。ブロッコリーは花房に分ける。Aの調味料は合わせておく。

②①の鮭に小麦粉をはたき、サラダ油を熱したフライパンで炒め、火が通ったら鮭を取りだし、野菜・きのこ類を炒める。

③鮭と野菜、きのこ類を合わせて、Aの調味料を加えて軽く炒め、器に盛りつけて粉山椒をかける。

Easycraft

布を丸く切って、吊るし飾りをつくりましょう！ ハギレやいらなくなった洋服でもOK♪ 棒に渡すだけで、インテリアアイテムになります。

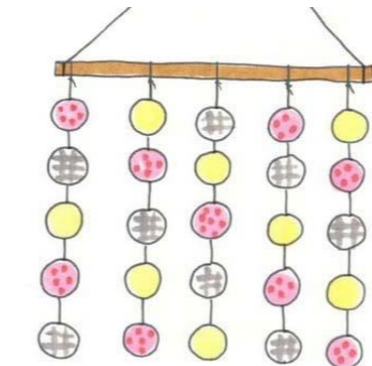
■ つくり方

①厚紙などで直径5センチの丸型紙をつくり、布の裏側にあてて、えんぴつなどで印をつけ、丸く切る。

②丸型の布の配置を決めたら、丸型の布の上にひもを置き、上の方に棒を通すための輪っかをつくり、最下の丸型の布にかかる位置でひもを切る。1本つくったら、同じものを残り4つつくる。

③丸形の布の1枚を裏返し、ひもを縦の中心に置いたら、対の丸型の布に布用ボンドを塗り、ひもを挟むようにして接着。同じ作業を等間隔で行う。

④接着した布がしっかり乾いたら、棒に輪っかを通し、バランスを見ながら、残りのひもを通し、棒の両サイドに新たなひもをつけて、壁がけにすれば完成！

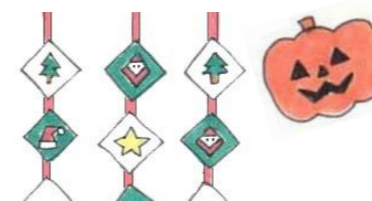


ここでは、直径5センチの丸型の布を縦に5つ、横に5列の吊るし飾りのつくり方を紹介します。

■ 用意するもの

ハギレ、型紙、はさみ、布用ボンド、ひも、つっぱり棒などの棒

ひもは手芸用のワックスコードがおすすめ。100円ショップでも見られます



2枚の布でひもをはさんで接着するので、1つの丸に対し、2つ必要です

① 布を裏返して2つに折り、片方に印をつけてから切ると、丸形の布が一度に2枚できます

② ここでの丸型の布の縦の間隔は2センチとしていますが、お好みの間隔でつくってください

③ 布用ボンドを均等に塗ることで表面がキレイに仕上がります

■ いろいろアレンジも♪

モノトーンの布でつくっても良いですし、ハロウィンにかぼちゃの形にしてみたり、四角く切った布や紙にクリスマスのシールを貼り、ひし形状にツなげたり、季節によっても楽しめます。

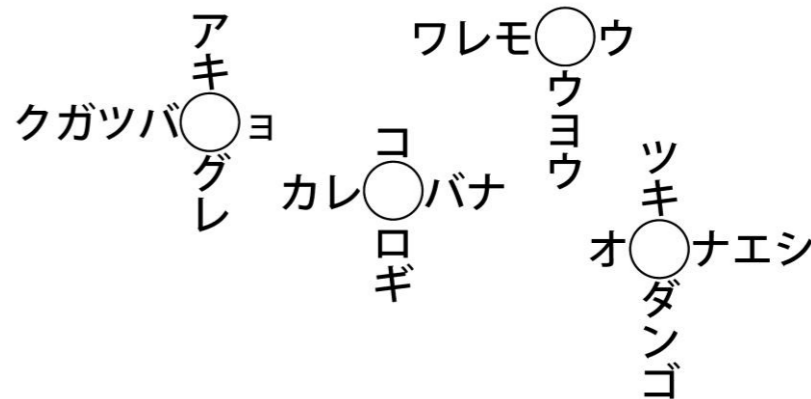
※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

簡単クロスワード



●正解の方に「シューカラット」プレゼント！
シューカラットは、調湿や脱臭してくれる内装壁タイル「エコカラット」で作ったサンプルです。靴箱や食品棚の中に入れていただくと調湿・臭い吸着性能をお試しいただけます。
ご応募はLINE公式アカウントから、もしくは担当営業、住まいメイトまで

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



8月号 答え: D 間違い

A→船の向き B→灯台の赤いラインの位置
C→スイカのツル D→サンダルの配置、サイダーの文字