

住まいと散歩



若きファラオ ツタンカーメン

今年4月、エジプトの首都カイロでは、古代エジプトで権勢をふるったファラオのミイラ22体が、これまで展示されていたエジプト考古学博物館から、黄金の車1台ずつに乗せられて国立エジプト文明博物館へ移されました。コロナ禍の中、その絢爛豪華な車列はそうそうたるものでした。しかし、その中にツタンカーメンのミイラはいません。なぜなら、ずっとルクソールにある王家の谷で眠っているからです。

古代エジプト第18王朝のファラオであるツタンカーメン。わずか9歳で即位し、19歳という若さで亡くなったため、ツタンカーメンのお墓は歴代のファラオよりかなり小さく、今も詳しいことは謎に包まれたままです。発見当時、玄室には、部屋の大きさほどある金貼りの厨子型の箱の中に、石英岩をくり抜いて造られた石棺がありました。

そして、その中に三重の人型棺があり、最後の人型棺は純金製で、眩いばかりの黄金の棺でした。

重さは1トン以上さらにその中には、あの有名な黄金のマスクを被ったツタンカーメンのミイラが眠っていたのです。

お墓が小さかったことが幸いし、盗賊に遭うこともなく、3000年の時が砂の中で流れたのです。この時発見された副葬品は約5000点。エジプト考古学博物館に所蔵されていましたが、ファラオのミイラ22体と同じく、国立エジプト文明博物館へ移されることが決まり、科学的に再調査されています。最新の研究で、新たな事実や、謎が解き明かされるかもしれませんね。

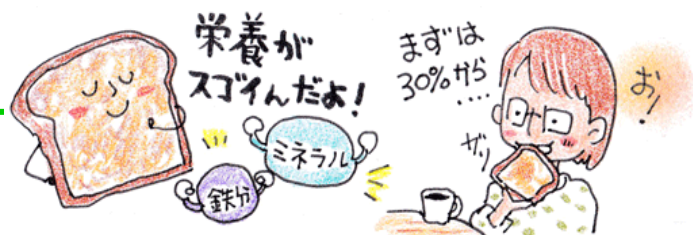
若きファラオは、眩い感動とロマンを与えてくれました。そして今でもなお、古代の世界へ神秘が誘います。



暮らしのエッセンス

全粒粉のパン

全粒粉のパンが人気です。ただ、詳しく知っている方は少ないのではないのでしょうか？



◆全粒粉って？

全粒粉は小麦粉の種類のひとつです。全粒粉は、小麦の表皮、胚芽、胚乳などすべてを挽いて粉末状に加工したもので、薄力粉や強力粉は小麦の胚乳だけを挽いて加工したものなのです。お米でいうと、玄米と白米の違いのようですね。

◆小麦粉との違いは？

小麦粉が白くて目が細かくサラサラしているのに比べて、全粒粉は褐色で、ザラツとした感触です。食べると固くしっかりとした歯ごたえがあります。最初は食べにくいので、全粒粉50%や30%など、小麦粉と混ぜたパンを買う方がおすすめです。

◆全粒粉の栄養は？

腸内環境を整える食物繊維、ミネラル、ポリフェノール、ビタミンB1、鉄分などの栄養素が小麦粉よりも多く含まれています。そのうち食物繊維、ビタミンB1、鉄分はなんと小麦粉の3倍もあります。

朝の1枚、週に何日かは全粒粉のパンにしてみるのもいいですね。



柿の葉すし
- 奈良県 -



金剛山の麓に位置する奈良県五條市は、美しい吉野川が中心を流れる自然豊かな町で、全国でも有数の柿の産地です。ここにはその柿の葉を使った美味しい郷土食があります。

「柿の葉すし本舗たなか」柿の葉すしは厳選素材を使用。お米は契約栽培されたふっくら程良い歯ごたえの日本晴、爽やかな酸味の秘伝の酢、ちょうど良い脂が乗った胴回りの太い真鯖に四季折々の柿の葉を使い、味にも作り方にもこだわって作られています。

鯖のまったりとした旨味と、柿の葉の芳醇な香りがしみ込んだすし飯の深い味わい。冷蔵設備や物流が整っていない時代、夏祭りのご馳走として食べられていた海の幸と山の恵み三位一体の郷土食を、ぜひご家庭でご賞味あれ。

お問合せ・・・[\(株\)柿の葉すし本舗たなか](#)
[柿の葉すし【紙箱】](#)さば・さけ詰め合わせ

14個入り・・・2,117円(税込)

今どきリフォーム事情 ～ グリーン住宅ポイント制度 ～

様々な商品や追加工事と交換できる国の補助金制度の対象期間が、そろそろ終わろうとしています。リフォームを考えられている方、まだ間に合いますよ。

◆グリーン住宅ポイント制度とは？

一定の要件を満たすリフォーム工事や、既存住宅の購入等でポイントが発行される制度です。対象期間は2020年12月15日～2021年10月31日で、この期間内に工事請負契約が締結されていることが条件です。今回はリフォームについてご案内します。

◆対象となるリフォーム工事

①エコ住宅設備の設置②開口部の断熱改修③外壁・屋根・天井または床の断熱改修、以上3つのうちのいずれかの工事が必須となり、これらの工事に併せて、バリアフリー改修、耐震改修、リフォーム瑕疵保険等の加入を実施した場合も対象となります。

また、これらのリフォーム工事の契約から3ヶ月以内の既存住宅購入（契約）にもポイントが加算されます。

◆賢く活用グリーン住宅ポイント

発行されたポイントは追加工事の代金に充当できるほか、家電やキッチン用品などの商品と交換できます。対象の工事で獲得したポイントをグレードアップ工事に、そして残りを商品に交換…というパターンもあります。いつかはリフォームをと考えられている方は、今がチャンスです。注意点として、対象設備や工事内容によって、また、申請者が「若者・子育て世帯」か、「一般世帯」かでも獲得ポイントが変動するので気を付けておきましょう。

※詳細は国土交通省のHPをご覧ください。



Healthy de Happy ～コレステロールについて～

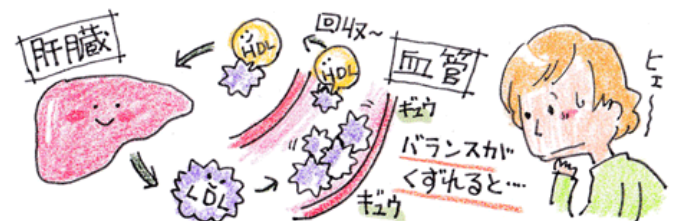
コレステロール値が高めの方、気にはなるけれど、特に何もせず、そのままにしている方が多いのではないのでしょうか？

◆そもそもコレステロールって？

コレステロールは、人間が生きていく上で必要な脂質です。よく検査でLDLとHDLという項目を目にしますが、LDLは肝臓で作られたコレステロールを全身に運び、HDLは余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す役割があります。この2つのバランスが崩れると、血管内にコレステロールが蓄積され、血管の内部が狭くなり、梗塞が起きてしまうのです。

◆悪玉コレステロールはサイレントキラー

一般的にLDLが悪玉コレステロール、HDLが善玉コレステロールと呼ばれています。LDL値が高いと悪玉コレステロールが血管の壁に沈着、蓄積し、血管の壁がどんどん分厚くなり、



動脈硬化を引き起こす原因となります。それが何の症状もないままじわじわと進むので、サイレントキラーと呼ばれているのです。定期健診で何年もLDLの値が高い方は要注意です。

◆食事と運動で改善

コレステロールを下げるには、バランスのとれた食事と少しの運動が必要です。野菜、特にブロッコリーやキャベツに、大豆、ナッツ、イワシやサバなどの青魚、キノコ類、海藻などを摂り、有酸素運動を毎日続けると改善されます。元気に歳を重ねていくためにも、生活習慣を見直しましょう。

しらすのさっぱり 塩昆布和え

あなたとこんすてきにごはん

材 料 (2人分)

- | | | |
|------------|---|---------|
| ・釜揚げしらす 大3 | ④ | ・ごま油 大1 |
| ・トマト 1コ | | ・塩昆布 大1 |
| ・キュウリ 1本 | | ・白ごま 適宜 |



①



しらすはザルに広げ、熱湯を回しかけて水気を切り臭みを取る。

②



トマト、キュウリは一口大の乱切りにする。

③



①、②と④をよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分ほど冷やしなじませる。仕上げに白ごまを振って出来上がり。

Health Point

トマトに含まれるクエン酸は、しらすに含まれるミネラルやカルシウムを小腸の中で吸収しやすくする効果が期待できます。プチトマトを半分に切って代用すると見た目もかわいいです。

残暑お見舞い申し上げます

物議をかもしたオリンピックも無事閉幕、自国開催なので楽しく観戦できました。日本の若者の活躍も…拍手喝采です！

ワクチンも少しずつですが接種も進んでいますが、予想通りコロナ感染者数の増加が収まりません。

まだまだ辛抱が続きますが皆様くれぐれもご自愛ください。



今月もお読みいただきありがとうございました！



0120-084-766

エーコー建設 株式会社

<http://www.eicou.com>

吹田市五月が丘北25番45号 TEL 06-6875-7666 FAX 06-6875-7670

建築業許可：大阪府知事許可（般-29）第 95612 号

不動産許可：大阪府知事（6）第 42984 号

大阪府宅地建物取引業協会 北大阪支部

☆ご意見・ご感想は mail@eicou.com までお寄せ下さい。

※配信の停止を希望される場合は、お手数ですが弊社までご連絡ください。

