

住まいと散歩



オーレリアンライフ

春のうらかな風に誘われて、花の間を縫うようにして蝶が舞います。草花が芽吹く庭の片隅でコーヒーを飲みながら、陽射しと戯れる時間。穏やかな午後の風景です。

「オーレリアン」という言葉をご存知ですか？ オーレリアンとは、蝶を愛する人達のことです。次々と花が咲き、蝶や虫たちが集まる里山のような庭のことを「オーレリアンの庭」といいます。

そんな庭を愛する写真家で、切り絵作家でもある今森光彦さんは、滋賀県大津市の里山に、二十数年かけてオーレリアンの庭を一人で作り上げました。小さい頃、昆虫少年だった今森さん。オーレリアンの庭にアトリエも構え、そこに集まる小さな生命と自然の中の人々の暮らしなどを、写真や切り絵を通して世の中に発信し続けておられます。

今森さんの里山は、四季折々の表情を見せ、とりわけ春から夏にかけては多くの種類の花が咲きみだれ、その花をめがけてどこからともなく蝶が集まります。きちんと剪定された庭ではありませんが、そこには生命を感じさせる素朴な花々が咲いています。秋には落ち葉を踏みしめて歩く楽しさ、冬には雑木林に来る鳥たちを観察する楽しさなど、自然と共に生活するライフワークを大切にされています。

ほんの少しのスペースでも、蝶が集まる庭やベランダができるといいですね。モンシロチョウはビオラやマリーゴールド、アゲハはユリやツツジなどに来るようです。ゆったりと自然を愛するオーレリアンライフを楽しんでみませんか？



暮らしのエッセンス

よもぎ茶で健康に

一見雑草に見えるよもぎ。実はとても栄養のあるハーブです。いろんな効果がありますよ。

実は様々な効果あり
よもぎ茶



◆よもぎの生命力

よもぎは雑草と間違われるほど、どんなに踏まれてもちぎられても、また新しい葉を出します。昔の人はその生命力に注目し、煎じて飲んだり食べたりして、その効能を生活に役立ててきました。昔からあるお灸のもぐさも、よもぎが使われています。

◆ハーブの女王

ハーブの女王といわれるほど、栄養素がたっぷり詰まっています。食物繊維がほうれん草の約10倍あり、発がんを抑制したり、血中コレステロール低下や便秘に効果的です。

◆よもぎ茶を作ろう

春から夏にかけて出る柔らかい新芽を使いましょう。アクがなく、飲みやすいですよ。

- ①よもぎの葉を摘んできれいに洗う。
- ②紙の上に広げて2～3日乾燥させる。
- ③パリパリに乾燥したら、はさみで小さく切る。
- ④焦げないようにフライパンで炒る。
- ⑤熱が取れたら茶筒に入れる。

◆よもぎ茶の淹れ方

上記のよもぎの葉5g程度を急須に入れ、熱湯を注ぎます。3～4分程度置いて、お好みの濃さになったらお召し上がりください。

お取り寄せ倶楽部

知床世界自然遺産やラベンダー畑で有名な富良野など、雄大な自然に恵まれた北海道。実は日本一の牛肉生産地です。今話題沸騰中の新感覚の牛肉加工製品をご紹介します。

(有)十勝スロウフード製造の『牛とろフレーク』は、安全・衛生面に徹底的にこだわった非加熱牛肉製品です。雄大な十勝平野の牧場で自由に過ごし、その牧場で収穫した牧草を食べて健康的に育った牛肉を、独自の生ハム製法で加工した

牛とろフレーク
- 北海道 -



牛とろフレークはまさに絶品です。熱々のご飯に凍ったままの牛とろフレークと薬味、たれをかければ、臭みもしつこさもなく、口の中でとろりととろける牛とろ丼に。美味しさに驚きを覚える絶品贅沢グルメです。

お問合せ・・・(有)十勝スロウフード
牛とろフレーク(200g)&専用たれ5袋セット
・・・2,700円(税込)

今どきリフォーム事情

～ 外回りを見直す ～

家の中をリフォームする方は多いですが、意外と外回りは見逃しがちです。庭、アプローチは意外と人目に付くところなので、気を付けておきましょう。

◆表札・ポストを見直す

外回りは、お客様や近隣を通る人、宅配業者さんなど目にされる機会が多い場所です。表札は古くなっていませんか？ 照明が入っている場合なら、照明が切れていませんか？ 表札を新しくすると、お家の雰囲気も変わって見えますよ。また、ポストも長年使っていると壊れている場合も。ポストは回覧板などが入る場所でもあるので、自分を取り出しやすいだけで無く入れやすいかも見直してみてください。

◆アプローチはスッキリと

門から玄関までのアプローチに色々なモノが放置されていませんか？ また、せっかく植木鉢を置いているのに、植物が枯れていたり、落ち葉が散乱していたりすると、家の印象も悪くなります。アプローチがスッキリと通りやすくなっているか、

歩きやすいかも考えてみてください。高齢になると、少しの段差でもつまずきやすくなります。未来を想像しつつ見直してみましょう。



◆樹木もお手入れ

家の外からも見えるのが樹木です。伸び放題になっていたり、枯れたのにそのままにいませんか？ 庭の樹木は通りすがりの人にも四季を楽しませてくれるので、さっぱりとしていると印象が良くなります。樹木の手入れも定期的に行ないましょう。扱いに困っている木がある場合は、造園屋さんに相談しても良いですね。

Healthy de Happy

たいじょうほうしん

～ 帯状疱疹 ～

些細なことでも体調を崩し、免疫力が低下しやすい季節の変わり目。注意したい疾患のひとつに「帯状疱疹」があります。

◆原因は水ぼうそうのウイルス？

子供の頃にかかることが多い水ぼうそうですが、実はこのウイルス、治った後も体内の神経の中に潜んでいるのです。そして、疲労やストレス、加齢など免疫力の低下をきっかけに、体内に潜んでいた水痘(すいと)・帯状疱疹ウイルスが神経を伝わって皮膚に出てきます。これが帯状疱疹です。

◆どのような症状があるの？

ピリピリと刺すような痛みと、赤い斑点が皮膚に現れ、その後小さな水ぶくれが帯状にできます。多くの場合、一本の神経に沿って出るので、身体の左右どちらか一方に集まります。そして、かきぶたへと変わっていきます。

斑点が出始めてかきぶたが取れるまで、2～4週間ほどです。帯状疱疹として他の人にうつることはありませんが、かかったことのない乳幼児にはうつる場合があるので、注意が必要です。



◆早めに皮膚科へ

帯状疱疹の発症者は40歳以上の世代が約70%です。通常は生涯に一度しか発症しませんが、免疫が低下している場合には再発することもあります。初期段階では、虫刺されやかぶれなどと思い違いをして、市販の軟膏を塗って重症化させてしまうこともあるようです。

体の片側に原因不明の急な痛みを感じたら、早めに受診するようにしましょう。

アンチョビ 春キャベツ

あなたとこゝろすてきにごはん

材 料 (2人分)

・春キャベツ	1/4 コ	④	・にんにく(薄切り)	3片
・しょうゆ	小1		・アンチョビ	3枚
・黒こしょう	適量		・オリーブオイル	大4



春キャベツは一口大にちぎり、耐熱皿に入れ、ラップをふんわりかけたら軽くしんなりする程度に電子レンジで加熱。



フライパンに④を入れ、アンチョビを崩しながら弱火で香りが出るまで加熱。



強火にして①のキャベツ、しょうゆ、黒こしょうを加え全体をざっくり混ぜ合わせて出来上がり。

Health Point

キャベツの栄養素を効率的に摂るには、生食か短時間加熱がポイント。レンジで短時間蒸すことで細胞膜が破壊され栄養素を吸収しやすくなります。

桜満開の良い季節となってまいりましたが皆様いかがお過ごしですか？
厄介な問題が世間を騒がしているこの時期ですが皆様の笑顔で乗り切りましょう！
免疫力をつけるのは笑顔が効果的とか

ご縁を大切に！



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。

