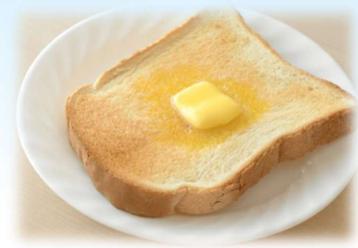


『バター』と『マーガリン』の違い

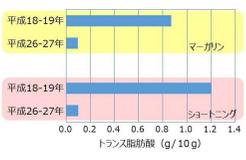


朝食のトーストに欠かせない、バターとマーガリン。こんがり焼けたパンにじんわりとしみ込んでおいしいですね。見た目はそっくりですが、どんな違いがあるのでしょうか。

【バター】は80%以上が乳脂肪分で、【マーガリン】は80%以上が大豆油やパーム油などの植物油脂です。そこで問題になって来るのが“トランス脂肪酸”です。マーガリンやショートニングなどの加工油脂は加工の過程で多量のトランス脂肪酸が生じ、このトランス脂肪酸がLDLコレステロールを増やして、動脈硬化や心筋

梗塞などのリスクを高める危険性があるとWHO(2003年)が報告しています。しかし、その後加工技術の向上と企業努力により、以前よりもトランス脂肪酸含有量ははるかに少ない製品も登場しているそうです。むしろ、バターの方が含有量が多い場合も…。通常の食生活では健康への影響は小さいと考えられているそうです。

牛肉やバターなど天然の食品にもトランス脂肪酸は含まれています。過剰摂取を控え、バランスの良い食事心がけましょう。



	バター	マーガリン
主な原料	動物由来の油	植物由来の油
味	牛乳のコク、クリーミー風味豊か、塩味	乳成分が少なくあっさり
溶けやすさ	20℃前後	10℃前後
保存方法	冷凍・冷蔵可	冷蔵保存のみ
植段	乳製品使用のためマーガリンより高い	バターより安い

「脂質の摂取→トランス脂肪酸を理解するために」内閣府食品安全委員会(平成20年)のデータに基づき作成
allabout.co.jpより

我が家のキッチン★

スピードぶり大根★

材料 2人分

作り方

材料	分量
大根	350g
ぶり(切り身)	2切れ(150g)
●水	カップ1
●しょうゆ	大さじ1+1/2
●酒	大さじ1
●砂糖	大さじ1
しょうが	1かけ

- ①大根は皮をむき、1cm厚さの半月形に切る。水大さじ1を振ってラップで覆い、電子レンジ(600W)に6分間かける。竹串がスッと通るくらいに柔らかくなったら、ざるにあげて水気をきる。
- ②ぶりは3cm巾に切る。しょうがは皮をむいて千切りにし、水にさらす。
- ③鍋に●の材料を合わせて煮立て、ぶりを入れる。アクをすくい取り大根も加える。落とし蓋をして時々煮汁をかけながら中火で15分間煮る。
- ④器に汁ごと盛って②の生姜の水気をきって添える。



※大根は水分が多いので電子レンジ調理に向く野菜。煮る時間がグッと短縮できます。



窓のことからエクステリアやメンテナンスまで住まいのお悩みご相談ください！



株式会社 **サンエー** 住建

住所: 〒940-0029 長岡市東蔵王 2-1-13
 電話: 0258-33-1066 FAX: 0258-33-8219
 URL: http://www.saneijukuken.co.jp
 E-mail: info@saneijukuken.co.jp



おまかせください！快適住まいのリフォーム

住まいの瓦版 第282号

2022年 12月号



prtimes.jp (伊豆シャボテン動物公園 元祖カピバラ露天風呂より)

冬至とゆず湯★



冬至は、1年で最も昼が短く、太陽の力が弱まる日とされています。ですが、この冬至を折り返し点として、以降はゆっくりと日が伸びる、この日を境に運が上向くと言われていました。ならば“運を呼び込む前に身体を清めよう”とお風呂に入ることになったのだそうです。冬至にゆず湯に入る習慣ができたのは江戸時代頃からと言われ、今のように科学が発達していない時代の習慣が現代まで継がれているのは奇跡のような話ですね。

では、なぜゆずをお風呂に入れるようになったのでしょうか。

それは、なんとゆずのいい香りです。香りだけで選んだらたまに偶然に良い効果があったのかもしれませんが、冬至の頃を迎えるゆずは香りが強く、邪気を払うと考えられていたのです。

今年の冬至は12月22日です。良い年を迎えられるよう、運気を呼び込むゆず湯に入りましょう。しかし、このカピバラ、なんとものんびりと気持ち良さそう。癒されますね・・・
www.rakuten.ne.jp より



Panasonic 室内物干しユニット こんな商品もありますよ～！

今や部屋干しは洗濯の常識！
 季節を問わず 一年中活用されています！！



(1)	(2)	(3)
使わないときは すっきり収納	竿を手元まで 降ろせます	干し終わったら 天井近くへ

広々空間で お部屋が スッキリ！！
 天候に左右されず 干せるのがいい！
 雪国には必需品ね！

これなら 高齢で 背の低い母でも 楽に干せるわ！！



天井付けタイプ・壁付けタイプ
 電動式・手動式・各種あります。
 お気軽ににご相談ください。
 sumai.panasonic.jp より



ちょっとためになる豆知識



新橋～横浜間を走った日本で最初の機関車

明治5年(1872)10月14日に日本初の鉄道が新橋-横浜間に開業しました。今年はめでたく150周年を迎えた記念すべき年です。テレビなどでも特集番組をたくさん放送していましたね。単なる移動手段にとどまらず、人々の夢や希望も乗せて走る鉄道。そんな鉄道にまつわるお話を集めてみました。

新潟県の鉄道の歴史★

新潟県の鉄道の歴史は、明治19年(1886)の直江津-関山の開通から始まります。また、東海道線が全通せず全国的にも早い時期での開通であったそうです。明治31年(1898)には直江津-新潟間が開通し現在の信越本線のルートになっているそうです。上越線の全通は昭和6年(1931)9月1日のこと。上越線の父と言われる、魚沼地域の政治家、岡村 貢らの長年の情熱と技術や努力により開通しました。当時の上野-新潟間は7時間10分だったそうです。そして、昭和57年(1982)11月15日、ついに三国山脈を貫き上越新幹線が新潟-大宮間で開業しました。現在は新潟-東京間を最短1時間40分で結んでいます。今後はさらに短縮され1時間30分以内で結ばれることになりそうですということですよ。

n-story.jp より

多種多様な鉄道ファン★

鉄ちゃん、鉄子、鉄オタなどと呼ばれる鉄道ファンには、様々な種類があって、その分類は多岐にわたります。撮り鉄、乗り鉄、くらはいわかりますが、音鉄、もじ鉄、ママ鉄、車両鉄、模型鉄、スジ鉄などなど…。その専門的な知識と情報量には驚かされます。こんなに人々を惹きつける鉄道の魅力とは何なのでしょう。

styie.nikkei.com より



3大豪華クルーズトレインの旅★

明治33年(1900)山陽鉄道で日本で初めての寝台車が導入されました。長距離の移動手段だったものが現代では移動時間を楽しむものへと変わりました。非日常が体験できる超豪華寝台列車「TWILIGHT EKPRESS 瑞風」「TRAIN SUITE 四季島」「ななつ星 in 九州」の豪華クルーズトレイン、いつか乗ってみたいものですね。まだまだ進化し続ける鉄道。さらにファンが増えそうですね。

nikkei4946.com より

ほっとひと息入れて年末ご挨拶

いつも瓦版をご覧いただきありがとうございます。今年も年末のご挨拶をさせていただく時期になりました。



つい先ほど、サッカー日本代表が残念ながらベスト8を逃しました。しかし、厳しいと思われた予選を突破して、日本中を熱くしてくれた。大健闘だったと思います。サッカーの試合のために大勢の人が集まり、声を出して盛り上がる様子をテレビで見て、ここ数年の抑え込まれた状況から変化して、日常が戻りつつあるんだなと実感しました。私も旅行や落語会など、なるべく人の多い所に行くことを控えていましたが、来年は気を付けつつ、いろんな温泉に入り、落語を楽しみ、この瓦版でお伝えできればと思っています。落語と云えば、9月に六代目三遊亭円楽が亡く

なりました。講演会で円楽師匠の話聞いたことはあるのですが、落語は聞いたことはありませんでした。一度聞きたかった…と残念に思いました。来年はYouTubeで『芝浜』でも聞こうかな…。

昨年から引き続き、資材の価格上昇、製品の納期遅れなどで、まだまだ皆様にはご迷惑をお掛けしております。また、人出が不足している職種も多く、工期が遅れたり、着工を待っていただいたり、本当に申し訳なく思っております。少しでも改善して、ご要望に応えられるように努力してまいります。

来年もどうぞよろしくお願いいたします。



担当は 片桐でした

リフォームしてみませんか!?

水まわりって、大切だから

Takara standard システムバス「グランスパ」

2022年8月29日に新発売になった、デザインや素材、オプション機能などを幅広い選択肢の中からお選びいただける高級感のあるシステムバスをご紹介します。

- リラックス機能【肩包み湯】(かたつつみゆ) 二つの吐水口から出る水流は、左右に分かれていることで肩から胸へと流れて全身を包み込みます。
- 高品位ホーロー製の【壁パネル】 普段のお手入れはスポンジとシャワーで流すだけ。マグネットも付くので生活に合わせでカスタマイズ可能。
- 約9mm厚のアクリル人造大理石のキープクリーン浴槽とベーシックで発色の良さが特徴のFRP浴槽から選択

毎日のバスタイムをちょっと特別に、家族みんなでおうちスパ。高級感のある「グランスパ」で癒されてみませんか。