

# 「無農薬」と「オーガニック」の話

無駄なく  
食べよう!



こだわる人はこだわる、「無農薬」とか「オーガニック」。体に良さそうなイメージはありますが、通常の食品よりお値段が張りますよね。オーガニックと言っても、農産物から洗剤、コスメなどいろいろありますから、今回は野菜に絞ってお話することにしますね。



【無農薬】の野菜とは、文字通り農薬を使わずに作られたという意味です。しかし、現在は商品に「無農薬野菜」などと表示することは禁止されています。それはいつ、どこに農薬を使わなかったのかなど情報があいまいで分かりにくい表現だからだそうです。なんとでも表示できますからね。



【オーガニック】の野菜とは「有機農業推進法」に基づき、厳しい条件をクリアした農産物のこと。「有機 JAS マーク」が表示されています。条件とは「種まき又は植え付け前に2年以上、禁止農薬や化学肥料を不使用」「遺伝子組み換え由来の種苗不使用」「登録認定機関が検査・認証」といったものです。

mainichi.jp より

## 我が家のキッチン★

材料 2人分

材料	分量
カツオ（刺身用）	120～150g
玉ねぎ	1個
ニンニク（みじん切り）	1片分
ルッコラ	1束
塩コショウ	少々
バルサミコ酢	大さじ1
オリーブ油	大さじ2～3
グリーンピースご飯は	
米2合に対してグリーンピース1カップほど	

旬の食材をおいしくいただきますよ。

## カツオのソテーガーリックソース★

作り方

- ①カツオは幅1.5cmに切る。玉ねぎは厚さ1cmの輪切りにする。ルッコラは根元を切り落とし4cmに切る。
- ②フライパンにオリーブ油とニンニクを入れ、弱火にかけ香りが立ったらニンニクを取り出す。
- ③残った油でカツオと玉ねぎを両面焼き、塩コショウを振る。
- ④器に玉ねぎを盛り、その上にカツオをのせる。②のニンニクを散らして、バルサミコ酢をかけ、ルッコラを飾る。



これにグリーンピースご飯でもあったら言うことなしですね。

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.saneijuku.co.jp>  
E-mail: [info@saneijuku.co.jp](mailto:info@saneijuku.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263号

2021年 5月号



## 5月の紫外線は要注意！！

さわやかで気持ちの良い気候の5月になりました。「五月晴れ」と言う言葉があるように快晴の日が多い5月は、過ごしやすい一方で、紫外線の量と強さは真夏並み！紫外線対策が欠かせない季節です。

肌の奥の「真皮」まで到達しシミ・シワ・タルミといった肌の老化現象を引き起こすA波（UVA）と火傷のように赤くなったリメラニン色素が沈着して、シミ・ソバカスの原因になるB波（UVB）の2種類があります。そして、油断してはいけないのが曇りの日。雲や窓ガラスを通り抜けて紫外線が降り注いでいますから、思わぬ日焼けをしないよう、日頃から油断することなくしっかりケアしましょう。



## そろそろ「白アリ」の季節です★



白アリとは「アリ」と名前がついていますがアリの種類ではなく、ゴキブリの祖先から分化したもので、ひとつの巣に数万から数百万匹もいると言われてます。4月下旬から6月下旬ころ羽アリとなって飛び立ちます。羽アリがいたら白アリの巣があるかもしれません。右のチェックリストで、チェックしてみてください。白アリは一年中活動しています。姿は見えなくても不安があったら点検・調査を依頼しましょう。資格を持ったプロがお伺いいたします。

当社では樹皮ピコイさんとパートナー企業として提携しています

- 家の近くで羽アリの飛ぶのを見た
- 家の周りに古材・廃材が放置してある
- 廊下や部屋の床がブカブカする
- 風呂洗面所入口の敷居がブカブカする  
または腐っている
- 風呂タイルの目地がヒビ割れている
- 押入の隅や畳がジメジメする
- 雨漏りしている箇所がある
- 建築後10年以上経過している。または5年以上予防工事をしていない



こんなことにならないうちに！！

[www.picoi.co.jp](http://www.picoi.co.jp) より

# ちょっとためになる豆知識



5月のGWも終わりました。また、いつもの生活が始まります。朝起きたらまず顔を洗って歯を磨く…そんな毎日続ける一連の動作。これもルーティンのひとつですよ。

「ルーティン」(ルーティーン・ルーチン)とは決まった手順、お決まりの所作、日課などの意味です。(weblio.jp より)  
「ルーティン」という言葉が一般化したのはアスリートが取り入れて話題になったからだと言われています。そんな「ルーティン」の効果についてお届けしてみようと思います。

## アスリートのルーティン★

たとえ、ファンでなくてもメジャーリーグで活躍したイチロー選手や、ラグビー日本代表だった五郎丸選手のあの独特のポーズは見たことがあり、真似したくなったりしたのではないのでしょうか。一連の動作はプレーを成功させるためのものではなく、ルーティンそのものに集中するためのものだそうです。緊張する場面でルーティンを行うことは普段と同じ精神状態を作り出すことになり、自信がよみがえり、いつも通りの力を発揮することができるのだそうです。毎回決まった時に同じことを行うことによりいつもと違うことを修正し、失敗や怪我をする確立を減らすことにもつながるのだそうです。



ameblo.jp/golf-rire/entry-12411123692.html  
より 写真引用

## ルーティンするなら朝★

アスリートでない私たちがルーティンを実践するなら「朝」が良いそうです。目覚めとともにセロトニンが分泌され、心は清々しく、体には力がみなぎり、希望に満ち溢れたまっさらな状態だからだそうです。ルーティンのメリットとして、

- ①集中のスイッチが入る…これをすれば気持ちが切り替わる特定の動作をする。
- ②平常心…決まった行動・手順を守ることで平常心を保てる。
- ③判断の回数を減らす…行動を選択する機会は無数にある、考えたり悩んだりする時間を節約する。などが考えられます。ルーティンはひとりひとり違います。自分なりのルーティンをこなすことでリセット、活力あふれる一日をスタートさせましょう。

Studyhacker.net oggi.jp/6185050 より

## 長岡市住宅リフォーム支援事業 受付延長★

当初の受付期間は終了しましたが、予算にまだ余裕があるため、最長11月30日まで受付が延長されました。予算額に達するまで先着順です。検討中の方、迷われていた方はぜひ、この機会に。お早めに！！



# 見たい・食べたい 教えたい！！

Vol.29

私が  
スイーツ  
大好きママです！



少し肌寒いGWでしたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は長岡市上除町の住宅街にある「パンと珈琲・雑貨と絵・CoCo&LoLo」さんをご紹介します。ピンクの可愛いお宅の一階がお店になっていて、まず目に入ってくるのは可愛い雑貨たちです。ネックレス・ピアス・キーホルダーなどのキラキラした小物がずらりと並んでいます。手作りとは思えないほどの素晴らしいクオリティにびっくりするほどです。その隣はバゲットやベーグルのサンドなど、ハード系を主としたパンのコーナーになっています。その他にもクロワッサンやクロワッサン生地を使用したフルーツのデニッシュはと



にかく層がとでもきれいで、ケーキのような見た目目移りしてしまいます。

珈琲にもこだわっていて、いろんな抽出方法で珈琲を淹れてくれるので、迷った時はおすすめを提案してもらえます。カプチーノにはラテアートも施してくれるので素敵なデザインアートは必見です。

そして一番感動したのは壁に飾られているオーナーさんが描いた絵です。パステル調のふんわりしたやさしい絵が本当に可愛らしく癒されます。有料ですが写真を持って行くと似顔絵も描いてもらえますよ。

結婚式のウエルカムボードや米寿のお祝いなど、プレゼントにも喜ばれると思います。パンだけ、絵だけでも興味のある方はお出かけしてみても如何でしょうか。



## リフォームしてみませんか！？

風通しの良い家にしませんか？



料理をした後の  
ニオイがこもって  
抜けません。

いつも何となく  
ジメジメして不快！



通風ドア ラチス格子

勝手口から風が抜けて 気持ち良いですよ。室内が明るくなりました。

などの不満はありませんか？  
通風障子を上下にスライドさせて換気。障子を開けてロックしておけば、そのままの状態がキープできます。ドアを閉めたまま風が通せるので防犯面でも安心です。YKKAPのドアリモで勝手口ドア交換してみませんか？

