

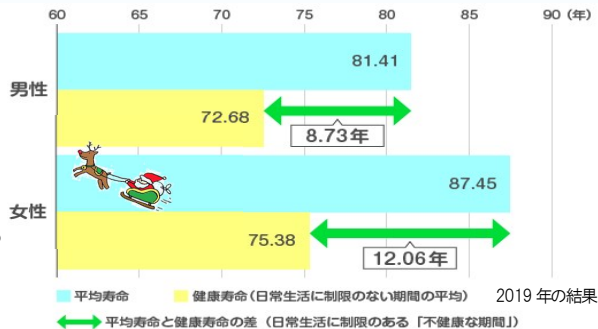
『健康寿命』と『平均寿命』の違い

寒さに
気を付けて



健康寿命という言葉聞いたことがありますか？「人生 100 歳時代」「長寿大国」と言われる日本ですが、寿命が長いことと健康であることは必ずしも一致するわけではありません。

【健康寿命】とは、健康上の問題がなく、日常生活を送れる期間のこと。
【平均寿命】とは、0 歳から死亡するまでの平均余命のこと。



少しでも長く健康で生活できるように日々の努力を頑張りましょう。

厚生労働省 e ネットヘルス より

長野県公式観光サイト
(高橋まゆみ人形館より)

健康寿命を延ばすためのポイント

- 生活習慣病に関して正しい知識を得る
- 適切な食生活を送る
- 適度な運動を習慣にする
- 十分な睡眠をとる
- 節酒・禁煙に取り組む
- 歯や口腔内の健康を維持する

我が家のキッチン★

材料 2~4 人分

材料	分量
手羽元	5~6 本
ささみ	4~5 本
A たまご	1 個
A 片栗粉	大さじ 3
A 牛乳	大さじ 3
A 砂糖	大さじ 1/2
A 顆粒コンソメ	小さじ 2
A オールスパイス	小さじ 1
A にんにくチューブ	小さじ 1/2
A しょうがチューブ	小さじ 1/2
A 塩・こしょう	少々
B パン粉	1 カップ
B ガーリックパウダー	適量
B 粗挽きブラックペッパー	適量

手羽元とささみのクリスマスチキン★

作り方

- ①ささみはフォークなどを使って筋を取る。
- ②手羽元はフォークで数か所穴を開ける。
- ③①と②と A をポリ袋に入れしっかりと揉み込み 30 分以上おく。
- ④合わせた B に③を入れ、握るようにパン粉をしっかりとまぶす。
- ⑤分量外の揚げ油を中火にかけ手羽元は 7~8 分、ささみは 5~6 分揚げたら一度取り出し、火を少し強めて更に 1 分ほど揚げれば完成。

※ザクザク感がたまらない、嬉しい楽しいクリスマスを！！



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



おまかせください！快適住まいのリフォーム

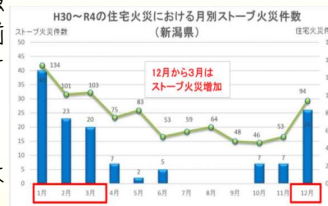
住まいの瓦版 第306号

2024 年 12 月号



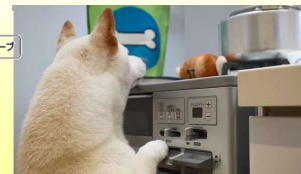
ストーブ火災に注意しましょう ★

冬は暖房器具の使用が増え、さらに乾燥や強風といった出火・延焼の起こりやすい条件が揃います。特に新潟県はストーブを出火原因とする住宅火災が最も多くなっているそうですよ。火の取り扱いには十分注意しましょう。



また、最近は屋内でペットを飼う人が増えるに伴いペットの思わぬ行動による火災事故も増加しているそうです。たとえば・・・

- ★猫がコンロのスイッチを押してしまい、コンロが点火して出火
- ★犬や猫が電気ケーブルを噛みショートして出火
- ★犬が振り回した衣類に電気ストーブの火が着火
- ★ペットが電気ストーブを倒して出火 など



政府広報オンライン より

- 給油の時はキャップがしっかり締まっているか確認！
- 消毒用アルコールなど引火しやすいものは近くに置かない！

Takara standard 家事らくキャンペーンのお知らせ★

水まわりって、大切だから
2024 Summer Select
Takara standard BRAND NEW PRODUCTS

家事らくキャンペーン
今後の参考に！というお客様大歓迎！是非この機会にご覧ください！

開催期間: 2024.12.26日(木)まで ※水曜日休館

ご予約お申し込み
お見積り
お見積り
お見積り

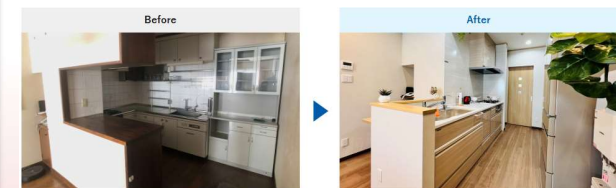
Takara standard 長岡ショールーム ☎0258-29-3350
〒940-2023 新潟県長岡市蓮田4-2-36(駐車場完備)
営業時間: 10:00~18:00 (土曜) 10:00~17:00 (日)

〒940-2023 新潟県長岡市蓮田4-2-36(駐車場完備)
営業時間: 10:00~18:00 (土曜) 10:00~17:00 (日)

〒940-2023 新潟県長岡市蓮田4-2-36(駐車場完備)
営業時間: 10:00~18:00 (土曜) 10:00~17:00 (日)

土屋太鳳さんのCMでお馴染みの住宅設備機器メーカー『タカラスタンダード』の長岡ショールームからキャンペーンのお知らせです。

ホーロー素材でお手入れの簡単なシステムキッチン、サイズオーダーできるピッタリサイズのシステムバス、機能性が高く、お手入れのカンタンな洗面化粧台、マグネットが使えるホーロー内装材“エマウォール”など。最新の機器を見て触って体感してみませんか。



前日までに必ず電話またはインターネットでご予約の上、お出かけください。素敵なプレゼントが用意されているようですよ。

ちょっとためになる豆知識



寒くなってきて『柚子』が収穫の頃を迎えているようです。知り合いから沢山もらったりしませんか？独特の香りと鮮やかな黄色の『柚子』、日本料理の名脇役としてお料理の吸い口にしたり、冬至の“ゆず湯”に利用したりします。実も皮も種も捨てるころがないと言われています。『桃栗三年柿八年、柚子の大馬鹿十八年』とことわざにも出てくる『柚子』、その魅力や利用方法などについてお届けします。



柚子のふるさと☆

柚子の原産地は中国の揚子江上流といわれ、奈良時代には既に朝鮮半島を経て渡来したと考えられているそうです。基本的に温暖な気候を好みますが、寒さにも強いので、日本全国各地でも栽培されているようです。近年の主要産地は、高知県・徳島県・愛媛県などでやっぱりみかんの産地と同じですね。

bionet.jp より



柚子の花

「青柚子」「黄柚子」☆

柚子には旬が2回あって、8~9月頃に青玉と言われる未熟な実が旬を迎えます。柚子胡椒などの材料になるそうです。11月から翌年1月頃には成熟した黄柚子が出回ります。柚子の皮には香り成分が豊富でリラックス効果のあるリモネンやピネン、ビタミンCや疲労回復効果があると言われるクエン酸なども含まれています。



「柚子ジャム」を作ってみよう！☆

【材料】 柚子と砂糖(皮と絞った果汁の重さの50%)
(柚子が400gだったら砂糖は200g)

- ①柚子をきれいに洗う。
- ②半分に切って果汁をしぼる。種を取り分けてお茶パックに入れる。皮のワタの部分のスプーンで取り除き皮を千切りにする。(又は皮を白いところがつからないようにりんごの皮をむくように丸くむいて千切りにする。)
- ③鍋に湯を沸かし柚子の皮を入れて茹で水気を切る。同様に3回繰り返す。水に10分ほどさらし水気をきる。(茹でた柚子の皮と果汁の重さを量っておく)
- ④鍋に皮、果汁、砂糖(茹でた皮と果汁の重さの50%)を入れて混ぜ、種の入ったお茶パックを加えて中火で熱し、沸騰したらアクを取り、弱火で加熱。
- ⑤混ぜながら好みのとろみ加減になるまで10分~15分煮て火からおろす。お茶パックを取り出し、冷ます。(冷めると硬くなるので緩くくらいにしておく)
- ⑥煮沸消毒した瓶に詰めて出来上がり。(砂糖の分量はお好みで50~80%)



柚子ジャムを作っておくと便利です。ステーキのソースに使ったり、大根と鶏肉の煮物、かぶや大根の甘酢漬、鶏肉とさつま芋の煮物などに使うと柚子風味の美味しい一品ができますよ。古来から日本人に愛されてきた柚子。癒しやリラックス効果も与えてくれます。この冬、ぜひ利用してみてくださいは如何でしょう。

note.com より



見たい・食べたい 教えたい！！

Vol.50

私が
スイーツ
大好きママです！



いよいよ冬が近づいてまいりました。寒くなってくると暖かい食べ物が美味しくなりますね。暖かい食べ物のひとつとして焼き芋屋さんを紹介したいと思います。

長岡市宮内の駅前通りにオープンしたばかりの『長岡いも奉行』さんです。店の外には紫色ののぼりがたくさん出ている所です。焼き芋はもちろん、焼き栗や大学いも、さつまいもポタージュやフルーツスカッシュなどもあり、テイクアウトや店内でも食べられるようです。

その日によって芋の種類が違うので、本日のメニューをお店の方が詳しく教えてください。ねっとり系やほくほく系と好みの芋を選んで

購入できます。私個人的には好みはねっとり系なので『紅はるか』と『甘はづき』を食べ比べてみました。『紅はるか』はねっとり系定番中の定番で、本当に甘いです。安定の美味しさでした。芋自体がこれからもっと甘くなるようなのでさらに美味しさが増すようです。そして、もう一種類の『甘はづき』は新種の芋で、今だけ限定との事で迷わず食べてみましたら、こちらも極甘でねっとりしっとり芋の甘さに感動する一品でした。さつま芋は食物繊維やカリウム、ビタミンなどがバランス良く含まれている食品です。暖かくほっこりできる焼き芋、如何でしょうか。



新築情報コーナー！

現在、長岡市内で平屋の事務所の新築工事が始まっています。上棟の日は晴天に恵まれ、良いスタートを切ることができました。年内の完成目指して、順調に工事が進んでいます。

ここ数年、新築住宅に占める1階建ての平屋住宅が増えているそうです。国土交通省の「建築着工統計調査」によると、新設住宅全体の着工戸数は減少傾向ですが、平屋の割合は10年間で2倍に増えているそうです。家族の少人数化が急速に進行していることや、ライフスタイルの変化、コストを抑えてSDGsへの関心の高さなども人気を集めている理由のひとつかもしれません。

magazine.sbiarui.co.jp より



年末にあたり、ひと言ご挨拶を申し上げます。今年も「住まいの瓦版」をご覧いただき誠にありがとうございました。能登半島では大地震に水害と大きな被害に見舞われ、今現在も大変な生活を余儀なくされている方が多くいらっしゃる中、幸いなことに長岡市は被害もなく、無事に一年を締めくくれそうです。皆様のおかげと感謝し、能登半島の日も早い復興を祈ります。来年もどうぞよろしくお願いたします。良い年をお迎えください。

片桐でした

