

住まいのかわら版

2021年7月号

＜発行＞
（株）高建ハウジング
福島県福島市
TEL.024-572-7020
FAX.024-572-6306

ネバネバ食材で美味しく、健やかな日々を！

暑さや寒暖差などで体力が落ちる時期、
栄養豊富なネバネバ食材を取り入れてみてはいかがでしょう？

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「ネバネバ食材」です。

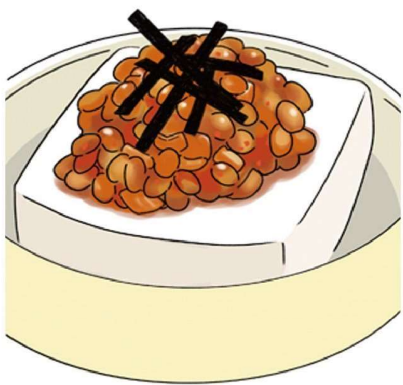
体に良いネバネバ食材 納豆はちよい足しで満喫

ネバネバ食材といえば、納豆やオクラなどがあります。ネバネバの成分には、ムチンやペクチンといった水溶性食物繊維が含まれます。どちらも疲労回復や整腸作用が期待でき、特にムチンは、胃腸の壁を保護する働きや、血糖値の上昇を抑える効果があります。そんなネバネバ食材を手軽に取り入れるアイデアを紹介します。

●納豆にちよい足し

・キムチと納豆は相性抜群！キムチに含まれる乳酸菌と納豆に含まれる納豆菌の相乗効果で腸内環境を整える手助けしてくれます。

キムチは、そのまま混ぜて食べても美味しいですが、細かく刻めば冷やしうどんや、しょうゆなど和風に味つけたパスタの仕上げに乗せれば、



納豆&キムチはシンプルに冷ややっこに乗せても美味しい♪

食べごたえ抜群。また、卵で包んでオムレツにしても良いですね。

・小口ネギは定番ですが、この組み合わせもおすすすめ。ネギに含まれる硫化アリルと納豆に含まれるナットウキナーゼの相乗効果で、血液サラサラにひと役買うほか、硫化アリルは納豆に含まれるビタミンB1の吸収を高めてくれるので疲労回復にも効果的だそうです。

・納豆はチーズとも相性抜群！チーズに含まれるビタミンAが抗酸化作用

を持つので、納豆と合わせることで、免疫力アップが期待できます。

アレンジして いろいろ楽しもう

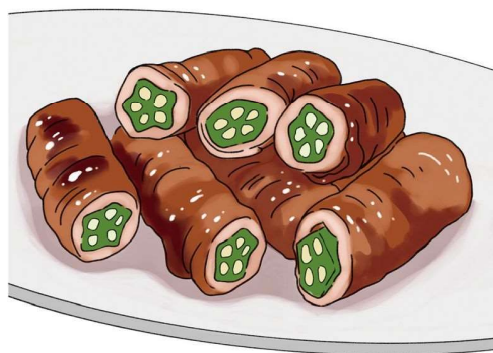
●オクラをアレンジしよう

納豆と同じムチンやペクチンを含むオクラは、アレンジのアイデアをご紹介します。

オクラは使う前に、産毛を取りましよう。オクラに塩をまぶし、まな板の上で転がすか、オクラ同士を合わせて軽くスリスリしたあとに水で流すと、取れやすいです。

・疲労回復に役立つビタミンB1を含む豚肉と一緒に炒めてみては？味付けは、しょうゆ&みりん、ポン酢のほか、味噌炒めも美味しいです。

・ごま和えもおすすすめ♪オクラは茹でて、生でもOK。細かい輪切りに



オクラを豚バラ肉で巻いて焼くのもおすすすめです

し、砂糖としょうゆ、すりごまと和えれば完成。鰹節を加えて混ぜると、より味わい深くなります。

・細かくしたオクラに同じく細かく刻んだトマトやキュウリと合わせて、そうめんのトッピングにいかが？

・細かい輪切りにして、スープに入ればちよっととろみのある仕上がり。わかめやネギと一緒にに入れて、中華風でも和風でも相性抜群です。



モロヘイヤの天ぷらもサクッと旨い♪生のまま、水で溶いたてんぷら粉で揚げましよう

●モロヘイヤも使える

スーパードなどで見かけてもどうしたらいいか迷うモロヘイヤ。ムチンのほか、ビタミンA、Bやβカロテンなども含み栄養豊富。シュウ酸を多く含むので、茹でて使うことをおすすすめします。茹でるとクセがなく食べやすいですよ。細かく刻んで卵焼きにしたり、めんつゆと合わせ、仕上げに鰹節を乗せて、おひたしも美味しいですよ。

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。
さあ！チャレンジしてみてね！



答えは裏面をみてね！

01 さまざまな無人販売所が登場！

生産者さんが、自分たちで作った野菜などを無人で販売しているところは見られますね。最近はこのご時世もあり、野菜以外でも無人販売所が増えているそうです。た



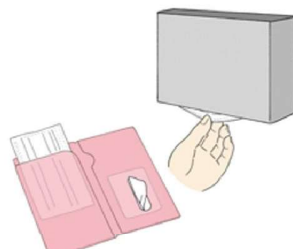
例えば、洋服屋さん。値段ごとにハンガーで色分けをすることで価格を明確化。欲しい服があったら、ハンガーの色と同じチケットを買って購入できる仕組みとか。もちろん、試着もできるそうです。また、本屋も全国的に増えているようです。省スペースで運営し、自動レジを導入することで人件費も削減できるメリットがあるとか。買いに来た人も、欲しい本がじっくり選べるメリットがありますね。ちなみに、古本屋もあるそうです。そして、なんと餃子の無人販売所も登場！大手コンビニエンスストアも無人店舗を導入しているようですし、無人販売のこれからに注目したいですね。

02 SDGsとは？

SDGs（エス・ディー・ジーズ）をご存知ですか？SDGsとは、2030年までに持続可能で、より良い世界を目指す国際目標のこと。貧困をなくす、飢餓をゼロにする、平和と公正をすべての人に、海の豊かさを守ろう、陸の豊かさを守ろうなど、17の目標があります。そのなかで、「つくる責任、使う責任」という目標があり、ひとつのキーワードとして、「エシカル消費」があります。日常の中でさまざまな食べ物やモノたちに囲まれているなかで、人や地球環境、社会に優しい食べ物やモノを選ぶことで、森や森に住む動物や、働く人たちの生活を守ることができるほか、水産資源や環境を守ることにつながるというものです。それらの商品には、「フェアトレード」（発展途上国の生産者の生活を支援するため生産物を適正価格で取引するマーク）、「FSC認証」（適切な森林管理を認証する国際的な制度のマーク）といった、表示がついているので、参考にするのも良いですね。

03 マスクケース選びについて

マスクが欠かせない今、マスクケースも同様ですね。マスクを玄関に置くときに便利なのが、衛生的に保管ができ、マスクを取り出し口からサッと引き出せるマスクホルダー。玄関ドアに貼りつけられるマグネット付きも人気です。シンプルな箱型でふたを開けて上から取り出せるタイプは、多くのマスクを保管できると好評。外出時に使うなら、クリアファイルのような素材でスリムタイプだと、バッグを選ばず使え、使用後はアルコールで手軽に除菌できておすすめ。食事中などに一時保管できるポケットと、予備のマスクを入れるポケットのほか、ポケットティッシュケースが一体化したものもあり、100円ショップでも見られます。また、スリムなハードケースタイプも持ち運びやすくて重宝。布製は、手軽に洗え、デザイン豊富なところが魅力です。



7月になりオリンピック開催の足音がすぐそこまで聞こえます。無観客なので足音もだいぶ静かですが…。コロナが蔓延することなく無事に終わることと選手の活躍に期待しています。注目競技はバスケットボールです。もともと好きではいますが今回の男子チームには現役NBA選手が2人、その他に海外リーグで活躍している選手が1人います。過去の国際大会では好成績を残せなかった日本ですが自国開催のオリンピックでは好成績を残して欲しいです。

1年も半分が過ぎました。毎年のことですが時間の流れはあっという間ですね。これから梅雨が明け、本格的な夏を迎えます。今年の夏も熱中症対策をしっかりとって夏バテのない夏にしましょう。本格的な夏を迎える前にエアコンの点検を忘れずに行いましょう。

弊社では今年も高校新卒の求人を募集しています。どの業界も人材不足に悩んでいます。建設業も同じです。家づくり、モノづくりに興味があり好奇心旺盛な若者を育成していきます。また【福島職業訓練技能協会】の力も借りて技術習得、技術向上をやっていきます。内容としては1週間に2回、福島市内にある職業訓練校に通学をしてもらいそこで様々な学んでもらいます。通学は3年間になりますが入学にかかる費用は弊社で負担しますので賃金を貰いながら勉強が出来ます。職場見学も受け付けていますので興味のある方はご連絡を下さい。ホームページでも求人情報を掲載しています。