



先月の台風4号は意外と強烈でしたね。8年ぶりの6月に上陸の台風とのこと。今回は特に野菜ものへの被害が大きかったようです。私も毎年トマトやキュウリ・ナスなどを食べるのを楽しみに作っていますが今年は4号に完全にやられました。残念です。梅雨も間もなく明けて夏本番となります。節電もしながらこの夏を元気に乗り切りましょう！ 夏カゼにも注意をしましょう。

かんたんレシピ

ツナみそ

材 料

- ツナ缶(油漬け)1缶165g
- ショウガ20g
- A=(酒50ミリリットル
みそ80g・砂糖大さじ3
みりん大さじ2)



造り方

- 1.ショウガはよく洗い、皮ごと1センチ長さの千切りにします。Aは合わせておきます。
- 2.フライパンに、ツナ缶の油大さじ1とショウガを入れ、中火でショウガの香りが出るまでいためます。
- 3.ツナを残りの油ごと加えて軽くいため、Aを入れます。中火のまま、水分がほとんどなくなるまで煮つめます。

調理時間15分

安くて便利なツナ缶。そのまま食べられるので、非常食にと買い置きしている方も多いのではないのでしょうか。賞味期限が長いとはいえ、時々使って新しいものに入替えておくと安心です。今回は、日もちがして、あれこれ使えるおかずみそにしました。

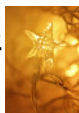
冷蔵庫で約1週間、冷凍すれば3週間ほどもちます。ごはんのともはもちろん、おにぎりの具にしたり、冷奴の上へのせたり、キャベツやナスと一緒にいためるのもおすすめです。ツナ缶の大きさ(量)はまちまちです。手持ちの缶の量に合わせて調味料を調節し、ぜひ1缶使いきってください。また、ショウガがたっぷり入ります。子供向けには少し控えるといいかもしれません。

ひとくちメモ

ツナ缶の油を、缶からとってそのまま使います。水分を含んでいて少しはねるので、先に油を入れてから火をつけてください。ノンオイルタイプを使う場合はサラダ油を大さじ1使います。

LED照明

節電の意味で最近LEDの照明器具が普及してきました。価格的にもだいぶ安くなってきました、8帖用のシーリングでも1万2千円ぐらいで買えるものも出ています。電球も10年ぐらい取替えなくてもいいので経済的です。私の家でも台所と母親の部屋と2階の私達夫婦の部屋の照明を買い替えましたが具合がいいです。替えるときには少し高いですが長い目で見れば相当に安上がりになると思います。



ちなみに消費電力は約五分の一です。

健康生活術

スケベで不良が長生きする！

「コレステロールは高くてもいい。スケベで不良が長生きする」コレステロールといえば病気のもと、体をむしばむ諸悪の根源かのような印象だが、免疫学的には少々高くても問題ない。免疫学者のある教授は話します。「60兆個ある細胞の膜はコレステロールからできていて、人間が健康に生きていくためには不可欠なものなのです。総コレステロール値は260ミリグラム/デシリットル以上ないと長生きできません。逆に低すぎると早死にする」と指摘する。細胞膜の影響を受けやすいのは脳の神経細胞。コレステロールが減ると脳の神経細胞の動きが鈍くなるといいます。コレステロールは脳内でつくられる性ホルモンの原料にもなる。例えばコレステロールを下げる薬によってLDL(悪玉)コレステロールが下がった男性を調べるとセックスの喜びが半減したといっています。要するにコレステロールが少ないとセックスをしにくくなってしまいます。コレステロールが母乳にもたくさん含まれているように、脳にはとても大切な栄養です。頭が良いこととスケベであること、それに長生きの3つはセットなのです」

頭の良い人はほとんどがスケベでコレステロールも高く長生き。総コレステロール値200～300ミリグラム/デシリットルの範囲なら死亡リスクに大差はないらしい。イギリスの45～59歳の男性918人を対象にした10年間の追跡調査では、性的な興奮頻度が多い群ではそうでない群に比べて死亡率は半分だった。いずれにせよ、性欲が強いほどウイルスやがん、さまざまな化学物質など生命を脅かすリスクから身を守る免疫力も強いというわけです。教授は「スケベな人は頭が柔らかい。また遊び心があると発想も豊かで免疫力もついてくる。さらには長生きできる。」と言っておられます。

災害や長引く不況で沈滞ぎみの世の中で、日ごろからストレスを感じている人も多くは、また風邪をひきやすい人は、ぜひ免疫力のアップをおすすめします。免疫学的には、ストレスをためすぎると健康を損なう可能性がある。例えば日本に自殺が多いのも責任感の強さが背景にあると教授は指摘する。ときには政治家のようなずうずうしさや無責任な生き方を見習うべきだと皮肉を込めてアドバイスをしています。

免疫力とは病気の原因となるウイルスやがんから身体を守る働きのことです。



今が設置チャンス! ぜひ当社で太陽光発電システム

- * 買い取り価格が10年間42円/kWh
- * 国の補助金3～3.5万円/KW(上限9.99KW)
- * 県の " 2.5万円/KW(上限10万円)
- * 浜松市の " 一律5万円(3KW以上)

まず見積りをさせていただきます。

地震対策をしましょう! 耐震診断は無料 設計や耐震補強工事には補助金がでます。

(対象は昭和56年5月以前の木造住宅)

- * 専門家の無料耐震診断=市が派遣する専門家による耐震診断を無料で受けられます。市の窓口で申し込みします。
 - * 補強計画の作成=(補助額)96000円/戸までで費用の2/3以内 工事箇所、工事費を検討して、補強設計を作成します。
 - * 耐震補強工事=(補助額)30万円～、高齢者のみの世帯は50万円～ 補助計画に基づき耐震補強工事を実施します。
- * 耐震補強工事費は約100万円～200万円ぐらいが一般的です。

浜松住宅は、新築・増改築・ちょっとしたリフォームから不動産のご相談まで、みなさまのお手伝いをさせていただきます。何でも気軽にご相談ください。

浜松市北区初生町883-5
浜松住宅株式会社 電話053-436-2031
営業担当 河野 拓造 080-6968-1815

建設業 知事許可(一般)第1985号 一級建築士事務所 知事登録第5752号 不動産取引業 知事免許第3352号 編集 河野