

船津地産(株)より大切なあなたへお届けします

楽しい暮らし便り

2019年 1月号

〒334-0071 埼玉県川口市安行慈林709-2 電話 048-284-5330

ホームページ：<http://www.funatsu-chisan.co.jp> 電子メール：info@funatsu-chisan.co.jp

皆様とのご縁を大切に

先人の教えは、非常にありがたいものです。以前あるご高齢の方にこんな話をしてもらいました。

糸1本からひもが出来る。そのひもを紡いでいけば縄が出来る。縄を加工していけば、つり橋を作ることだって出来る。

「今、どうしても進まないといけない道の途中で、目の前に深さ50メートルの谷があると想像して「こらん」そこに橋を架け渡って行くのは、とても大変な事だ。でも、糸1本でも繋がって

いれば、紡いでひもを通すことができる。ひもを編んでいけば縄を通すことが出来る。谷に1本の縄が繋がっていれば、そこからつり橋を架けることが出来る。だから私は自分から縁を切らない。たとえ糸1本でも繋がっていればと思って。色々とご経験をされてこられた中で、

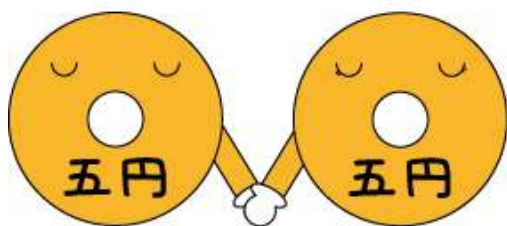
たどり着いた考えたところです。

私生活も仕事も全ては人と人の縁によって始まります。

日々の様々な出来事や感情は、

一時的な事です。ある程度の時間が経って、振り返った後にこの事によやく気づかされることとが、繰り返し起ります。時々この話を思い出すようにしているのですが・・・(笑)

このニュースレターも皆様をつなぐ糸1本になれば幸いです。



健康そうだん室

飛蚊症

視野の中に異物が見える？飛蚊症の可能性も

飛蚊症は、蚊が飛

んでいるような残

層が見える病気で

す。眼球の中には硝

子体（しょうした

い）という物質が詰

まっています、若い時

はゼリー状で柔軟

性のある状態を維持していま

す。しかし、加齢によって次第

に硝子体が衰えてしまい、劣化

して固まるようになります。

●飛蚊症の原因

飛蚊症の原因は、硝子体の劣化

によって隙間が生じること

です。剥離して隙間が生じた硝子

体の影が網膜に映って、小さな

虫や糸くず、あるいは雲のよう

な黒っぽい模様として見えるこ

とで、その大きさや出現頻度

によっては日常生活に支障をきた

すこともあるでしょう。

蚊のような模様ではなく、光

の差し込むような線が視界に見

える場合もあり、この場合は「光

視症」と呼ばれますが、その原

因は飛蚊症と全く同じです。

飛蚊症の症状にはもっと大き

な目の疾病の予兆も含まれま

す。例えば網膜そのものがはが

れて能力を失ってしまう網膜剥

離は、その予兆として飛蚊症が

見られることが知られていま

す。また、もともと強い近視が

ある人は飛蚊症になりやすいと

も言われています。

●飛蚊症の治療

飛蚊症は手術で治療すること

はめったに行われず、緑内障や

網膜剥離など他の疾病がある時

に行われるだけです。

基本的には目が健康的に動作

するように心がけるだけで、必

要に応じてビタミン剤の含まれ

た点眼薬を定期的に差すこと

と、目が疲れないようにパソコ

ンやスマートフォンを使う時間

や場所を適切にするだけのこと

です。単純な飛蚊症であれば、

放置したままでも症状が緩和す

ることがあります。日常生活で、

硝子体が移動してしまうので移

動したポジションによっては影

が映らなくなり、飛蚊症そのも

のが無くなってしまふこともま

れにあり得ます。



無理をしない掃除と片づけ（時間を上手く使う）

調理しながら使った道具をさっと水で洗っておく、食器は汚れたらすぐにお湯で洗う、それだけで時間も洗剤も節約できます。掃除や片づけは気が付いた時に、ササツとしておくと、あとの手間もかかりません。時間の使いかたは工夫ひとつで随分違います。

ネジを外すのに、ネジ回しを探すのに5分も時間がかかった、なんて経験はありませんか。実際の作業時間は1分もかからないのに、道具を探すのに時間が掛かることは本末転倒です。ちょっとした整理整頓で、不必要な時間が節約できます。お掃除道具をお掃除する場所の近くに置いておくことも、時間の節約の方法です。改めて洗剤や雑巾を取りに行く必要もないし、気が付いたらすぐに汚れがとれるので、頑固な汚れになることを防ぐこともできます。

家事の知恵



がんたん レシピ チキンキャロットライス



材料



【4人分】

にんじん……………中サイズ3本	ごはん……………800g
鶏肉……………400g	黒ゴマ（パセリ可）…適宜
塩……………小さじ2/3	* * * * *
こしょう……………適宜	* * * * *
バター……………10g	* * * * *

ニンジン（人参）は滋養強壯の野菜。風邪予防や視力回復、乾燥肌対策などにいいとされています。火を通すと甘味があって食べやすく、安価で買いやすいのでたくさん食べられるから嬉しいですね。

今回はそんなニンジンをたっぷり使ってフライパンで作れるバターチキンライスをご紹介します。塩でニンジンの旨みが引き出し生かされるので、味付けは簡単です。

①ニンジンを洗って、2ミリ程度に細切りする。スーパーなどで数百円で買えるスライサーを使うと便利。包丁で切る場合はまず斜めに薄切りをし、それから数枚ずつ少しずつらして重ね、細切りにするとよい。

②鶏のもも肉をおおよそ1.5cm程度に小さく切る。③フライパンを熱し、バターを入れて溶かす。フライパンにまんべんなくバターをゆきわたらせたら、ニンジンを入れてしんなりするまで炒める。その後ニンジンを一旦別の容器などに移しておく。

④空いたフライパンを軽くティッシュでふいたら、そこに鶏のもも肉を入れて炒める。バターや油を追加してもいいが、皮が下になるようにして、皮の油を使うと油少なめにできる。大体火が通ったところで塩コショウをし、③を入れて炒める。⑤火を止めて、ご飯を入れ、ヘラなどでよく混ぜる。最後に1～2分炒める。

⑥底が丸い器に入れてかたどりと、お皿にあけたらアクセントに黒ゴマやパセリなどをのせて完成。



ちょっとこぼれ話



アイスクリームの雑学

アイスクリームの箱などの表面に種類別という表示があります。食品衛生法で成分規格が決まっています。アイスクリームと種類別に記載されているものは、乳固形分15%以上でそのうち乳脂肪分が8%以上のものです。アイスクリーム以下の成分規格で、乳固形分10%以上そのうち乳脂肪分が3%以上のものはアイスミルクと記載されます。同様にアイスミルク以下の成分規格で、乳固形分3%以上のものはラクトアイスです。体重が気になり脂肪分を控えたい方は、アイスクリームに代えてラクトアイスを選ぶことも一つのダイエットになります。ところでアイスクリーム類の賞味期限はいつまででしょうか。ご家庭では-18℃以下で保存して下さい。とぐらいしか書かれていませんね。アイスクリーム類は、品質の変化が極めて少ないため、賞味期限などは表示しなくてもよいのです。

お手軽 DIY



ちょっとしたお住まいのお手入れ（玄関編）

玄関の掃き掃除、どうしても埃が舞い上がりますよね。そんな時、新聞紙を水に浸して、しっかり絞りバラバラにちぎって撒きます。あとは箒で新聞紙を転がすように右左に動かすだけで、埃や砂が取れます。埃が家の中に逆流することを防止することができます。また、雨の日の傘や濡れた靴で玄関がびしょ濡れで困ったことはありませんか？対策として、ホームセンターで、煉瓦を購入します。耐火レンガ風の色のものの方がいいでしょう。2コあれば靴が乗ります。傘立ての下に置くことも可能です。濡れた靴や傘を置くだけで、煉瓦が水分を吸い取ります。煉瓦は、湿度をコントロールします。木片もいいのですが、煉瓦の方が見た目もおしゃれ、劣化や変色することはありません。

元気が倍増
今月の筆文字語録

災は転じて
福と成す

- 発行：船津地産株式会社 編集スタッフ一同
- 住所：〒334-0071
埼玉県川口市安行慈林 709-2
- TEL：048-284-5330
- FAX：048-284-5338
- URL：www.funatsu-chisan.co.jp
- e-mail：info@funatsu-chisan.co.jp



↑モデルハウス（住まいづくりサポート館）

FUNATSU HOME



制作協力：Raiclass, corp