

2020年  
3月号

長く住み続けられる住まいを…

いきいき



ニュースレター

## 社長のひとり言

中国から発生したと言われた新型コロナウイルスによる感染症が、世界各国に急速に広がっています。発生当初のニュースでは、「中国は大変なことだなぁ。インフルエンザとそう変わらないものだろう。」と危機感もあまりなく過ごしていました。しかし、日を追うごとに日本でも感染が拡大し、その影響を受け学校の休校やイベントの中止・自粛など私たちの生活にもかなりの影響が出てきています。飲食業や観光業、建設業にも大打撃を与えています。建設業に関して言えば、トイレ、換気扇、IHコンロなど中国で部品を作っているものの大半が受注停止になっています。住宅の設備品はいろいろな部品、部材を使い成り立っているのを改めて感じているところです。本当に早く終息するのを願うのみです。

## 〇様邸間もなく完成です！

1月に上棟した〇様邸ですが大工さんや協力業者の皆様頑張ってください外構工事は残っているのですが住宅に関しては間もなく完成予定です。

外観にはラップサイディングという鎧張りに貼るサイディングを使用したり、内部の壁には白く塗装した板張りや造作家具など随所にこだわりがみられる住宅となっています。

残りわずかとなりましたが細部まで仕上がり等にこだわってお客様に喜んでもらえるよう頑張っていきます。

また、少し先にはなりますが完成見学会も予定していますので開催日時が決まりましたら連絡させていただきますので遊びに来ていただけたらと思います。



## おしらせ

今月の木工を楽しむ会は中止させていただきます。開催を楽しみにして下さっていた皆様には、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願いたします。

# 料理の基本「まごわやさしい」って？

「まごわやさしい」という不思議な言葉を知っていますか？

これはできるだけ多くの食材をとって栄養バランスのよい食事をするために考えられた言葉です。具体的に何を指しているのか、見ていきましょう。

「まごわやさしい」とは、バランスの良い食事をするために取りたい食材から一文字ずつとり、それぞれ**豆（大豆製品）、ごま（ナッツ類）、わかめ（海藻類）、野菜、魚、しいたけ（キノコ類）、いも（いも類）**を指し、一度の食事に全ての食材を取ろうという取り組みです。

**【ま】豆類** 人間の体組織のほとんどが、たんぱく質でできており、豆類は、たんぱく質が豊富！

●豆腐、納豆、みそ、枝豆 など

**【ご】ゴマなどの種子類** 脂質が多いのでカロリーが高めですが、ビタミンが豊富な食材。

●カシューナッツ、アーモンド、ゴマ、くるみ など

**【わ】ワカメなどの海藻類** 海藻類には、日常の生活で不足しがちな水溶性植物繊維やミネラルを豊富に含まれています。

●海苔、昆布、もずく、めかぶ など

**【や】野菜類** 腸内の善玉菌の働きを活発にするには、食物繊維が重要。

●ニンジン、トマト、キャベツ、ほうれん草 など

**【さ】魚類** 良質なたんぱく質はもちろん、ビタミンB群や必須脂肪酸もたくさん！

●アジ、さんま、鮭、ししゃも など

**【し】しいたけなどのきのこ類** きのこは、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富。

●マッシュルーム、エリンギ、舞茸、しいたけ など

**【い】芋類** 芋に含まれる“でんぷん”は、炭水化物と同じ働きをしますが、ほかの栄養素も多いので、積極的に食べて正解！

●じゃがいも、さつまいも、里芋、こんにやく など

食材にはそれぞれ特徴があり、栄養素もバラバラです。それらをバランスよく食事に組み込むことで、効果的にたくさんの栄養をとることができるのです。そうは言っても、一度にこれだけの食材をすべてとるのはなかなか難しいものですよね。毎日続けられるような簡単なレシピから試してみるのがおススメです。たとえば、ごまの場合は料理の仕上がりにばらりと振ったり、ふりかけにも含まれているので簡単にとることができます。また、わかめもお味噌汁の具としては定番です。使いやすいカットワカメを常備しておけばそのままお味噌汁に入れたり、もどしてサラダの具材としても重宝します。栄養バランスの取れた食事をして免疫力をアップさせましょう。

