らんRun通信

第54号
令和元年6月

カイテクホームから皆様へ暮らしのお役立ち情報をお届けします！

こんにちは　カイテクホーム代表の野間田澄幸です。

代表　野間田澄幸

先日近所のホームセンターに買い物に行ったとき、ふと自転車用のライトが目に入りました。とてもコンパクトでハンドルにつけるだけのものでした。『今の自転車のライトってこんなんなんだ』とちょっと驚き、同時に小学生の頃、自転車で虫取りに行っていた記憶がよみがえりました。

その頃の自転車は発電機を回転させることで電気が点灯する仕組みだったため電気を点灯させると抵抗が加わり自転車をこぐのに一段と脚力が必要でした。それでもカブト虫やクワガタ虫ゲットのため夜必死で自転車のペダルを踏みつけていました。（今そんな小学生はいませんよね。）

ちょっとしたことから時代の流れを感じました。

6月の話題　ジューンブライド

結婚を考える女性に人気が高い「6月の花嫁」を意味するジューンブライド。しかし、日本の6月は、雨が多いため結婚式に適した月とは言えません。では、「ジューンブライド」にはどのような意味があるのでしょうか。ヨーロッパが起源であるジューンブライドの由来には3つの説があります。

ローマ神話の女神を由来とする説

6月に結婚式を挙げる由来は、**ローマ神話の主神・ユピテルの妻である女神ユノを由来とする説が最も有力です。**ユノは結婚や出産、育児の象徴とされており、女性や子ども、家庭の守護神とも言われています。

ローマ神話では1月から6月まで、それぞれの月を守る神がいます。結婚の象徴であるユノが守っている月が6月です。6月は英語でJune、ユノはアルファベットでJunoと書きます。このことからも、ユノが6月の英語名ジューンの由来になっていることが分かるでしょう。「6月に結婚すると幸せな結婚生活を送ることができる」と言われる理由は、結婚の女神ユノが6月を守護していることに由来しています。

6月は結婚が解禁になる月だったという説

かつてヨーロッパでは3月、4月、5月の3ヶ月間は農作業が大変忙しくなる時期でした。そのため、その間は結婚が禁止されていました。**結婚が解禁される月が6月であったため、**結婚を待ちわびていた多くのカップルが結婚式を挙げたことをジューンブライドの由来とする説です。

6月の気候・時季が結婚式に最適な説

ヨーロッパでは、6月は1年間で最も雨が少なく、天気の良い日が多い時季にあたります。天気にも恵まれ多くの人に祝福してもらえることから、6月に結婚式を挙げると幸せな結婚生活を送ることができるだろうという説が生まれました。

健康

らっきょうは畑の薬

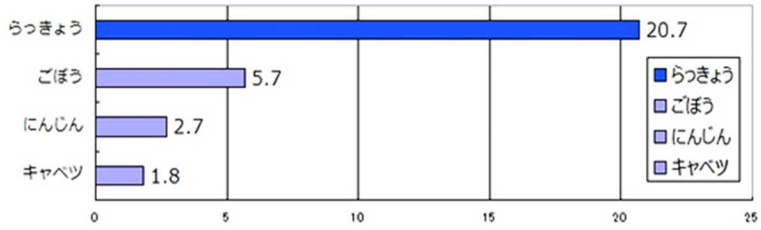
カレーの付け合わせといえばらっきょうですが、らっきょうには消化を助ける効果や脂質の吸収を抑える効果があり、油っぽいカレーとの相性が抜群なのだそうです！今回は小さい粒の中にぎっしり入っている栄養成分と効果効能、栄養を逃さない食べ方をご紹介します。らっきょうが「畑の薬」と呼ばれるワケがきっとお分かりになると思います。

らっきょうの効果と効能４つ

1. 頑固な便秘を解消！

らっきょうに含まれる「食物繊維」の含有量は野菜の中でトップクラスです。しかも、水溶性食物繊維ですので、硬い便に水分を与えることで排便を促してくれます。

100g あたりの植物繊維の総量



2. ガンを予防・抑制する「ジアリルスルフィド」の効能！

らっきょうのジアリルスルフィドには、ガンの発症を予防する酵素の働きを助ける作用があります。また胃ガン発生のリスクを高めるヘリコバクターピロリ菌を消滅させる効果もあります。

3. 血液さらさら！疲労回復！らっきょうのニオイ成分「硫化アリル（アリシン）」

らっきょうに含まれる硫化アリルは、血液が固まるのを防いで血流をさらさらにする効果がありますので、動脈硬化や心臓病予防に効果があります。また、疲労回復のビタミンと言われる「ビタミン B1」が体内に吸収されるのを助けるので疲労回復にも効果があります。

4. コレステロール値を下げる！糖尿病を予防する！「フルクタン」の働き

らっきょうのフルクタンは、コレステロールを腸内に吸着して排出させる働きをします。また血糖値の上昇を抑える効能もありますので糖尿病の予防に効果があります。

らっきょうの効果的な食べ方

栄養を逃がさない食べ方は「加熱」か「生」です！らっきょうといえば酢漬けがポピュラーですが、少々残念なことに酢漬けは、らっきょうに含まれる豊富な水溶性食物繊維が、酢の中に溶けてしまっているのです。

らっきょうを加熱すると、らっきょうに含まれる「フルクタン」の甘さがアップしてとても美味しくなります。「焼きらっきょう」「てんぷら」「フライ」などがおすすめです。

生らっきょうの食べ方は、「味噌をつけて食べる」や「薬味や和え物にする」などがいいでしょう。

らっきょうの食べ過ぎに注意！

◆食べすぎるとどうなるの？

「胃もたれ」「腹痛」「下痢」などをおこす可能性があります。らっきょうに含まれる成分「硫化アリル」は殺菌効果が強いので、たくさん食べ過ぎると胃に負担がかかり胃の粘膜を荒らす可能性がありますので食べ過ぎにはくれぐれも注意してくださいね。

◆一日何粒食べていいの？

らっきょうは、一日 4 粒を目安に食べてください。食べれば食べるほど効果効能も増える気がしてぱくぱく食べてしまいがちですが、3 粒程度でも便秘改善に効果が出るようですので 4 粒食べれば十分な効果が得られると思います。何事も「ほどほど」が調度良いということですよね。

暮らしの情報

梅雨時期の洗濯物の乾かし方

梅雨時期の洗濯の悩みといえば「あの部屋干しの臭い！」ですよね。洗剤や柔軟剤である程度は抑える事はできますが、実は「乾かす時間」も大きく関係しているのです。エアコンの除湿機能や除湿器を利用するとよいのですが、電気代が気になる方は必見です！

臭いの正体は雑菌

あの部屋干しの嫌な臭いの正体は、「モラクセラ菌」という雑菌です。このモラクセラ菌が、洋服に残った皮脂などの汚れを食べながら「水分」のあるところで繁殖、増殖していく事で臭いが発生します。つまり「早く乾かしてあげること」で、雑菌の増殖を抑えることができます。

雑菌が増殖し臭いを発するタイミングは平均的に「5 時間後」

つまりは、5 時間以内に乾かす事ができれば、雑菌が増殖しにくくなるため、部屋干し臭がしなくなる、というわけです。

5 時間以内に濡れた洋服を乾かしきるためにはどうしたらいいの？

①できるだけ湿度が低く、空気がより大きく動く場所を選んで干しましょう。リビングに干す場合、壁際や窓際は湿気がこもりやすいので、なるべく部屋の中央に干しましょう。

②干し方のポイント

- ある程度間隔を開けて干す
- ズボンであればひっくり返して干す
- 長袖であれば逆さまにして干す
- 生地と生地がくっつかないように工夫して干す

③風を起こす扇風機やサーキュレーター、換気扇を使用する

扇風機ならば、洗濯物の下の部分に当たるように風を向けます。これは、水分が空気よりも重く、吊り下げた下の部分に集まっていくため、下の空間の空気を動かす事で、湿った空気を入れ替え、より乾燥を促してくれるためです。

頭の体操②　クイズ

★この言葉の正式名称は何でしょう？（略語クイズです。）

①ビー玉　②ブログ　③ダントツ
④電卓　⑤口コミ

★〇に当てはまる言葉は何でしょう。（〇には漢字かカタカナが入ります。）

⑥テキサス州〇〇〇で遊説中の米大統領・ケネディが暗殺されました。
犯人と目されたオズワルドも殺害され、真相は不明のまま。

⑦奈良時代に建てれた東大寺正倉院は〇〇造りの代表的な建物。
約 9000 点もの宝物が保管されています。

⑧世界三大料理といえば中華料理、フランス料理、〇〇〇料理。

⑨日本国憲法で定められている国民の三大義務とは「勤労の義務」「納税の義務」「子どもに〇〇を受けさせる義務」です。

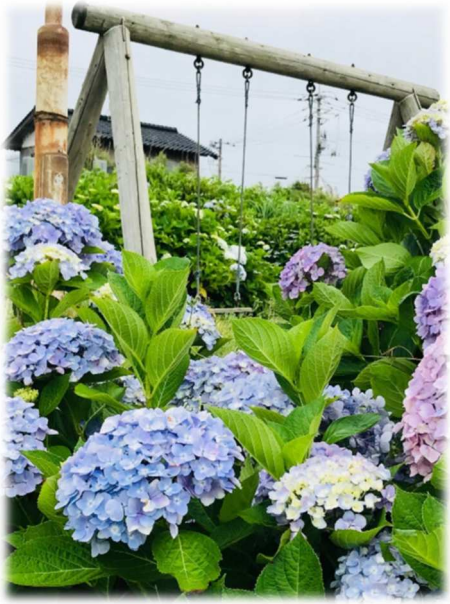
⑩きゅうりやなすなどの生野菜に塩を振りかけると、水分が出てきます。
これは塩の〇〇〇作用によるものです。

こたえはさいごのページにあるよ

地域　鳥取県中部

今月のお花見情報

逢束アジサイ公園　＜アジサイの見頃　6月中旬～7月上旬＞



もともとは塩害防止のために植えられたアジサイだが、その美しさから公園として整備された。時が経つにつれ数が増え、現在では 10 種類 2,000 本ものアジサイが咲き誇り、海からのすがすがしい潮風を感じながらその色合いを楽しめる。ほかではなかなか見られない海とアジサイという組み合わせも趣がある。

住所	鳥取県東伯郡琴浦町逢束
TEL	0858-55-7801（琴浦町商工観光課）
営業時間	見学自由
アクセス	公共交通：JR 浦安駅→琴浦バス二軒屋行きで 5 分、バス停：あじさい公園前下車、徒歩 1 分 車：山陰道大栄東伯 IC から県道 267 号経由 2km5 分
駐車場	あり／20 台

東郷湖羽合臨海公園あやめ池公園　＜花菖蒲の見頃：6月上旬～7月中旬＞

あやめ池公園では、江戸系、肥後系約 100 品種、白、黄、薄紅、紫など色とりどりのハナショウブ約 5 万本を見ることができる。毎年花の見頃の時期には、花と緑のフェアを開催。ほかにも藤、スイレン、タマノカンザシなどが咲く花の名所として有名。

住所	鳥取県東伯郡湯梨浜町藤津 650
TEL	0858-32-2189（管理事務所）
営業時間	見学自由
アクセス	公共交通：ＪＲ松崎駅→徒歩 20 分 車:中国道院庄 IC から国道 179 号経由 65km1 時間 30 分
駐車場	あり／77 台

【発行】　思いやりと技術で快適なくらしを提案する
～kind & Technica～
カイテクホーム建築設計株式会社
代表取締役　野間田澄幸

〒689-2501
鳥取県東伯郡琴浦町赤碕 777 番地
E-mail：kaitechome@nomakensekkei.com
TEL　0858-55-1096　FAX　0858-55-1254

カイテクホーム　検索

クイズこたえ　①ビードロ玉　②ウェブログ　③断然トップ　④電子式卓上計算機
⑤口頭でのコミュニケーション　⑥ダラス　⑦校倉　⑧トルコ　⑨教育　⑩浸透圧