

フジハート

2021.08

Vol. 87

私とフジアートの人生いろいろ



オリンピックが閉会式を迎え、まもなくパラリンピックが始まろうとしています。さすがは東京オリンピック！！自国開催で数多くのメダルを取りました。テレビ観戦でしたが沢山の勇気と感動をもらいました。オリンピック同様、パラリンピックの日本選手を応援したいと思います。皆様、お元気でお過ごしでしょうか。フジアート代表の渡邊富士雄です。

食文化とは、その地域や民族、宗教などで育まれた食べ物の文化のことです。当たり前ですが、その食文化に育った人には共通する好き嫌いや食のタブーがあります。

●日本人が苦手な食べ物って？

おそらく世界の中でも日本民族ほどあらゆる国の食べ物があり、それらを美味しく食べてしまう民族はいないでしょう。欧米など先進国の国々でも各国の料理が入ってきていますが、主にそれを食べるのはその先進国に移民してきた人たちで、古くからその国に住んでいる人とは食

べるものが違うものです。

そこで、世界では食べられているのに日本ではあまり好まれない食べ物を探してみました。

<鳩>タレントのアグネスチャンさんが、中国から日本に来たとき驚いたのが、日本には鳩がたくさん飛んでいたことだそうです。中国だとたちまち捕まえられて食べられちゃうんだとか。実際、中国を旅行した人に聞くと本当に中国の公園とかに鳩はいなくて、実際に捕まえて食べてしまうそうです。

フランス料理にも鳩のレシピはありますが、日本では一部のレストランや中国料理店でしか食べられません。

<カタツムリ>いわゆるエスカルゴですね。日本人は貝好きですが、陸の貝であるエスカルゴはほとんど食べませんし養殖もしません。

<牛豚鶏以外の肉>最近は少しメジャーになってきましたが、日本にはジビエ(野生の鳥獣)を食べる機会は、あまりありません。カエルやヘビなどもゲテモノになります。

<甘すぎて着色が派手なお菓子>海外のお菓子はやたらと大量の砂糖を使っていて、着色も原色で派手なものが多い。日本でこういうお菓子は子どもでも嫌がる人が多いようです。おみやげに貰って食べたならピミョ〜な顔になる人も...

●外国人が苦手な日本の食べ物は

<納豆>海外の人に圧倒的に不人気なのが納豆です。理由はいうまでもなくあのニオイとネバネバ。そして見た目もダメなようです。

<生卵>これも欧米の人からも中国などアジアの人からも「信じられない」といわれてしまうものです。理由はサルモネラ菌による食中毒を怖れてのことと、海外の人には見た目もグロテスクに映るようです。

<梅干し>甘いと思って思わず口に入れたら.....、という人も多そうですね。

味覚というのはとかく保守的なもの。食べ慣れていないものや、食べたことがないものには、なかなか手が伸びませんよね。ということで海外から来たお客様に絶対に出してはイケナイものとして、納豆に生卵を混ぜたものかも知れません。ちなみに映画『ロッキー』のパート1で主人公のロッキーが生卵を数個コップに入れて一気に飲み込んでからランニングをするシーンがありますが、日本人なら「お、精をつけてるな」と思うだけですが、欧米の人にとってはかなりのグロシオンであり、主演のシルベスター・スタローンは、飲むたびにギャラを別料金もらっていたとか。外国人にとって生卵を飲むというのは、それくらい危険で嫌悪する行為なのです。食べ物というのはその土地土地で育まれたもので、何事にも“食べ慣れる”ということが必要なのかも知れません。

皆様は新型コロナのワクチンを打たれたでしょうか？

私は1回目を打ち終わり、8月24日に2回目を予定しています。メディアの報道通り1回目は肩が上がり辛く、何日か軽い痛みがありました。2回目は発熱する人が多いという事なので接種の翌日は1日ゆっくり休もうと思っています。他国では3回目のワクチンの話題が出ていますが、まだまだ収束は遙か彼方なのでしょう。ワクチン接種後も感染対策に気をつけて過ごしたいと思います。

代表取締役 渡邊 富士雄



現場の風景

施工現場の様子をご紹介します



現場監督

岡 俊秀

令和3年7月23日 金曜日、24日 土曜日 天気 晴れ

戸建て和室の敷目天井をクロス張りに換える工事です。

既存のままではクロスが張れないため、4mm ベニヤを全面に貼り付けて下地を作っていきます。敷目天井の底目地の両サイドに木下地が入っているので、底目地にベニヤのジョイントをもっていきます。ベニヤは木工ボンドとステープルで止めます。ベニヤの裏に木工ボンドを点付けて細かくつけ、ステープルも細かく打っていきます。ステープルは打つと下地の中でハの字に広がり、抜けにくくなり、木工ボンドが乾けばがっちり下地が固まります。ベニヤのジョイントにパテを打ってなだらかにして、クロスを張って完了です。



施工前



床の間の中の天井も敷目板です



ベニヤ裏にボンドを細かく点付けする



ベニヤを張り、ステープルで固定



↑ 施工完了



床の間の中もベニヤを張ってパテで平らにします



ジョイント部分にパテを打つ



全面に下地が張れました



↑ 打つとハの字に広がるステープル



← 木工ボンドとステープルを打つタッカー

イマドキ・トピックス

今話題のコトや物をご紹介します！



コーヒーフィルターって 意外と使える！

コーヒーをハンドドリップなどで淹れるときに使う紙製のコーヒーフィルター。ドリップ以外にも便利に使えます。

たとえば、ドーナツやサンドイッチなどを食べるとき、コーヒーフィルターを使えば、手をあまり汚さずに食べることができます。また、無漂白（ベージュ）のものは見た目が素朴でかわいいので、お菓子のおすそ分けにもおすすめです。色つきのホチキスで留めたり、マスキングテープなどで封をしたり、デコればかわいい雰囲気になります。

そのほか、ヨーグルトの水切りにも使えます。フィルターにヨーグルトを入れ、上にラップをかけて、水の受け皿を下に置いて冷蔵庫へ。好みの硬さになったら出来上がり

です。加糖ならレアチーズケーキのようなスイーツとして、無糖ならディップなどに使えます。また、水切りで出てきた液体は「ホエー」と呼ばれる乳清です。お肉を漬け込むと、乳清に含まれる成分の働きでお肉が柔らかくなり、臭みも取り除いてくれるそうです。お肉を柔らかくする際は、30分から1時間ぐらを目安に漬けこむとよいようです。

ポーチドエッグを作るのにも便利です。フィルターに生卵を入れて、沸騰したお湯で茹でるだけ。卵がうっすら透けて見えるので、ゆで加減が分かりやすいですよ。

また、出汁を作る時のだし袋の代わりとしても使えますよ。コーヒーフィルターは一度買うとかなり枚数が入っているので、ぜひ他の用途にも活用してみてください。





リフォームアドバイザー

小石 麻奈美

明日の活力に！
見聞きした体験をご紹介します

「目標達成シート」

今年ようやく開催されたオリンピック・パラリンピック。これを機にスポーツを観ることが増えた、という方も多いかと思います。今はメジャーリーグも開幕中ですね。日本人メジャーリーガーでは、ロサンゼルス・エンジェルスの大谷翔平選手の試合や活躍を楽しみにチェックされている方も多いのではないのでしょうか。

現在ホームラン 37 本でリーグトップの本数を打っていて、打点も 3 位の成績です。ピッチャーでも 5 勝しています。(7 月 31 日時点)

本当にすごい活躍ですよ！大谷翔平選手はオールスターにも投打で出場し、試合中のベンチに戻る途中でごみを拾ったりする行動も注目されていました。明るく前向きなプレイを見るとこちらも気持ちよくなります。

そんな大谷選手が高校 1 年生の時に作った「目標達成シート」をご存じですか？

プロを目指すために、「ドラフト会議での 1 位指名を 8 球団から貰う」ということを目標にし、そのためには何が必要で、何をすべきかを書いた表です。

中央に 8 個の必要な項目があり、その周囲にはさらにその 8 個を達成するために必要なことが書かれています。体力的なことや球速だけでなく、人間性や運も掲げられています。さらに細かく挨拶やゴミ拾い、思いやり、礼儀などがあります。今の大谷選手が活躍、成功し、ファンからも愛されていることが理解できる気がします。

この表はスポーツ選手だけでなく、私たち誰にでも目標達成のために作ることができます。

例えば試験合格、大会優勝、起業、ダイエット...何にでも作れますよね。それを実行、継続、達成するのが難しいかもしれません。でもどうすれば目標達成できるかが見えるので、指標になりそうです。

今の大谷選手の目標が何なのか、どういう表に変わってきているのかがすごく気になります。打者では三冠王、投手でも最多勝などを同時に取ることも可能かもしれませんね！ これからの活躍がとても楽しみです。

大谷翔平選手が高校 1 年生の時に立てた目標達成表

体のケア	サプリメントをのむ	FSQ 90kg	インステップ改善	体幹強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からボールをたたく	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ 130kg	リリースポイントの安定	コントロール	不安をなくす	力まない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	食事 夜7杯 朝3杯	下肢の強化	体を開かない	メンタルコントロールをする	ボールを前でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標、目的をもつ	一喜一憂しない	頭は冷静に心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸でまわる	下肢の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	雰囲気は流されない	メンタル	ドラ1 8球団	スピード 160km/h	体幹強化	スピード 160km/h	肩周りの強化
波をつくらない	勝利への執念	仲間を思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ライナーキャッチボール	ピッチングを増やす
感性	愛される人間	計画性	あいさつ	ゴミ拾い	部屋そうじ	カウントボールを増やす	フォーク完成	スライダのキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に使う	運	審判さんへの態度	遅く落差のあるカーブ	変化球	左打者への決め球
礼儀	信頼される人間	継続力	プラス思考	応援される人間になる	本を読む	ストレートと同じフォームで投げる	ストライクからボールに投げるコントロール	奥行きをイメージ



「オープンウィンドウ 64」または「マンダラチャート」ともよばれ、中央に配置する基礎思考（大目標）から、その達成に向けた周囲の実践思考（中目標・小目標）へと、行動を具体化していくための項目を入れます。

「大目標」は、「中目標」の実現により達成され、「中目標」は、日々の「小目標」の実行によって達成されていきます。

先のオリンピック 2021 東京大会に陸上男子 100 メートルで日本代表として出場した多田修平選手もこの目標シートを実践していたそうです。

(注)FSQ、RSQは筋トレ用のマシン (出所)スポーツニッポン

夏場のお洗濯のポイント

気温も湿度も軒並み上昇し、毎日汗だく。衣類からは不快なニオイも発生し、気分も減るばかり。消臭・防臭を心がけ、爽やかに夏の1日を過ごしましょう！

ニオイケアに最適な洗濯方法

汗をたっぷりかく夏場。汗や皮脂で汚れた衣類は菌が増殖し、ニオイの原因にも。洗濯のコツをつかんで、衣類の消臭・防臭を。

- 洗濯物は溜め込まず、こまめな洗濯を。数日洗濯ができない場合は、衣類に消臭・除菌スプレーを吹きかけておきましょう。
- 洗剤と柔軟剤を併用すると消臭・防臭アップ。ただしそれぞれ混ざり合うと効果が薄らぐので、柔軟剤は必ず専用の投入口へ。
- 頑固なニオイや汚れは、漂白剤を使用して、つけおき洗いを。



！つけおき洗いでニオイ汚れはすっきり解消！

- ① バケツに 40℃のぬるま湯を入れて、洗濯機に使用すると同等の1回分の洗剤を混ぜ合わせる。
- ② ①の中に衣類を浸し、30分～2時間ほど(ニオイ汚れの程度に応じて時間は調整)つけおき。
- ③ ②をそのまま(洗剤液も含む)洗濯機に入れて、他の衣類も合わせて、通常通りに洗濯する。

※漂白剤によって色落ちする衣類もあるので、あらかじめ必ず確認を。またウールや絹などの素材は避けること。

ニオイの要因は乾かし方にも

洗濯に気を遣っているのに、どうしてもニオイが軽減しない…。そんな場合は、干し方や乾かし方を見直してみましょう。

- 生乾きの衣類は、菌が好む場所。効率のいいアーチ干しですばやく乾かすことが鉄則。
- 部屋干しはサーキュレーターや扇風機を稼働させ、空気の流れを作るのが重要。
- 除湿機の使用もおすすめ。洗濯物の真下に配置するように。

照りつける太陽の下、洗濯物を外干し。素早く乾き、ニオイの心配も軽減しますが…。肌と同じように、衣類も日焼けするので注意が必要です。

- ・衣類は裏返して干すのがおすすめ。
- ・直射日光が均等に当たらない際は、陰干しに。

！
日焼け防止も忘れずに！



Thank you for reading.

編集後記

事務スタッフ
三角由香



気づけばお盆も過ぎ、夏も後半ですね。まだまだ暑さは続きそうですが、仕事の帰り路、トンボがたくさん飛んでいる光景に秋を感じました。暑い日はつつい冷たい食べ物や飲み物を欲してしまいがちですが、身体のためにはそろそろ季節の変わり目対策が必要なようです。

夏野菜には「身体を冷やす」作用のあるものが多いのですが、◆ピーマン・キャベツ・南瓜などの身体を冷やさない食材を選んで、熱を加える調理をする ◆生姜やみょうがなどの

香味野菜や、干し海老などの身体を温める食材と組み合わせる、などの工夫をして旬の栄養を摂ります。そして夏の間に使った胃腸を整え、元気を増す食材(鶏肉、キノコ類、鶏卵、豆類、山芋、芋類)を積極的に取り入れます。こうした食材を使って、超簡単にできるものといえば… ピーマンとしめじにオリーブオイルをまわしかけ、レンジで2分ほど加熱。お酢・粒マスタード・砂糖・塩コショウで和えればマリネになります。オリーブオイルをごま油に変え、鶏がらスープの素・砂糖・すりごまで和えればナムルにもなります。この方法、材料を上記の他の食材に替えてもたいていは美味しくなるはず！



フジアート株式会社

藤沢大庭営業所 & ショールーム
〒251-0861 藤沢市大庭 5138-1
0120-34-6829

鎌倉大船営業所
〒247-0056 鎌倉市大船 3-15-28
0120-43-6829



フジアートHP