

# フジハート

2022.10

Vol.101

## 私とフジアートの人生いろいろ



お天気が目まぐるしく変化し、一雨ごとに冷え込む季節になりました。皆様いかがお過ごしですか？コロナウイルスが少し落ち着き、外国からの旅行者が増えて旅行業界に明るい兆しが見えてきました。年末までひと頑張りしてゆっくりと穏やかな正月を迎えられるといいですね。フジアート株式会社 代表の渡邊富士雄です。

本格的な冬に入ると、コロナが勢いを増す可能性が大きいです。それに備えて、体力と免疫力を今からしっかりと養っておきましょう。そのポイントは3つ。

1.胃腸の立て直し 2.肺と粘膜を丈夫に 3.腸内環境を整備・・・です！

1. 夏場にアイスやビール、素麺、冷麦などをたくさん召し上がっていた方は、一夏で胃腸が冷えて機能が落ちている可能性があります。感染症を防ぐには、肺の働きを良くすることが大切ですが、東洋医学では胃腸が肺の親の働きをしますので、胃腸が弱っていると肺病（呼吸器感染症や喘息、アレルギー）に罹りやすくなります。食事では、切り干し大根、高野豆腐、鮭、ニラなどお腹を温める食材を積極的に摂取するといでしょう。
2. 次に肺の働きを高める養生です。肺は五臓の中で、最も乾燥に弱い臓器です。空気の乾燥により、鼻、喉、気道、消化管などの粘膜が乾燥すると、一気に免疫力が低下して、容易にウイルスを侵入させてしまいます。喘息やアレルギーがある方は特に、粘膜の血流を増やして免疫力を高める必要があります。食事では、長芋、オクラ、納豆、なめこ、ワカメなどのヌルヌル食品や、豆乳、白胡麻、百合根などを取り入れてください。
3. 最後は腸内免疫の強化です。便秘をしている方や、便やおナラが臭う時は、腸内の細菌のバランスが悪い時です。動物性の脂質や、お肉、加工食品、砂糖やマーガリン、ショートニングなどを使ったお菓子は、悪玉菌の餌となり、腸内環境を乱しますので、なるべく控えてください。腸活のために大切なのは夕食のとり方です。腸の活動が活発になるのは夜間・就寝時なので、夕食は寝る3時間前までに済ませ、胃腸の負担にならないよう脂質とアルコールは控えめに。乳酸菌や麹菌、酢酸菌などの善玉菌を含む食品を摂り入れることで、腸内環境を整える効果が期待できます。ヨーグルトをつかったサラダ、オクラなどネバネバ系食材の和え物、キャベツ・大根・なめこの味噌汁、玄米・雑穀を夕食に摂り入れてみると腸内環境を整える効果が期待できます。

以上が、体力を補い免疫力を養う養生ですが、タンポポ茶や切り干し大根茶による解毒の養生も併用すると良いようです。タンポポ茶は人混みに出かける前や、外から帰宅し、うがいをした後のタイミングの服用がお勧めです。

9月8日に生まれた犬の赤ちゃんですが順調に育ってくれています。2週間くらいで目が開いて、今では元気に走り回っていて3匹で楽しそうに遊んでいます。獣医の先生いわく、これだけ元気に成長しているので心配はなさそうとお墨付きも頂きました。これからワクチンを打って、来年になれば外に出せるようになります。3匹と散歩に行ったり、一緒に出かけたり出来る日が早く来ないかと胸をワクワクさせています。

代表取締役 渡邊 富士雄





# 神奈川県セカンドライフ



リフォームアドバイザー

高橋 恒夫

## 海とクラゲに癒されて

家族で海を散歩して来ました。

海の家も撤去され、人も少なく少し寂しい海でした。夏も終わりですね。

私は海が好きなので波の音を聞いているだけでも心癒されます！

しばらく海散歩をした後「新江の島水族館」へ！

ライトアップされた中を漂っているクラゲのなんと幻想的なことでしょう。

ふわふわと漂っているだけです、

観ているだけで癒されます。

クラゲコーナーだけで1時間以上は観ていました。

気になる可愛い奴を発見！



もちろんイルカショーも観ました！  
水しぶきもしっかり浴びせられ、  
楽しいショーでした。



名前はフウセンウオ「こんべいとう」だったかな？

間違えてたらごめんなさい。

みんな同じ方を向いて、岩に吸い付いたまま

じっとして微笑ましい奴らでした。

私の出身地、埼玉は海なし県なので憧れも強く、若いころから神奈川の海にはよく遊びに来てました。

住んでみて神奈川はやっぱり良いところだな～と実感してます。

海に癒されながら良い仕事をし、神奈川を満喫して行きたいと思います。

## イマドキ・トピックス

ちょっと気分があがる、今話題のコトや物をご紹介！



### クラフトコーラを作ってみませんか

昨年、インターネットの検索ワードで急上昇し、大手飲料メーカーからも発売されるなど話題になっている「クラフトコーラ」。輸入食材店や食品を扱うセレクトショップで販売され、町おこしとして地域の食材を使った「ご当地コーラ」も次々と誕生しています。着色料や保存料が使われていないこと、カフェインレスであること、スパイスやハーブなど体に良いとされている食材が使われていることも注目されています。

基本は水と砂糖（4～5杯分なら各200g程度）、そこにスパイスとレモンを加えます。クローブやカルダモン（20粒程度）、シナモンスティック（2本）。クローブは粒のまま、カルダモンは砕いて種を出し、シナモンスティックは折ります。

レモン（1/2個～1個）は皮ごと使うので国産がおすすめ。よく洗い、輪切りにします。鍋に材料全てを入れ、中火にかけます。沸騰してきたら火を弱めてさらに10～20分ほど煮ます。火を止めて粗熱が取れたらバニラエッセンスを4、5滴加え、常温（夏は冷蔵庫）で1日寝かせれば完成！1週間程度は保存できます。原液なので、炭酸で割って飲みます。材料の量はお好みで調整できますし、他にもレシピがWeb上でたくさん紹介されています。作り方がとてもシンプルで、街のスーパーにある食材で作ることができるのも嬉しいところ。バニラアイスやかき氷にかけたり、更にはビールで割ってフレーバービールにしたりと、アレンジも可能。試してみてください！



# 日だまり ゆるりらいふ

日常がちょっと楽しくなる豆知識などを主婦のつぶやきでお伝えします



事務スタッフ  
阿部 桃子

夏の終わりに、藤沢市青少年指導員の方々、子どもの学校の先生方、保護者の方とふれあいパトロールに参加しました。皆さんと一緒に通学路を歩いたのですが、草が生い茂っていて歩道が狭くなっていたり、見通しが悪くなっている所がありました。気になる箇所の草刈りの手配をしていただき終了しました。普段でも、気になる所があったら市役所や最寄りの市民センターなどに連絡をください、とのことでした(^^)



今回は訳ありリンゴをお得に買えたので、簡単なリンゴのケーキレシピを探して作ってみました。1. オープンは180℃に予熱しておきます。2. リンゴは薄くイチョウ切りにして、レモン汁をまぶします。3 耐熱ボウルにバターを入れ、600W のレンジで1分加熱し、◎を順に入れて混ぜ合わせます。4. リンゴを加えて、ざっくり混ぜ合わせます。5. 型に流し入れ、オープンに入れて25～35分焼き、竹串をさして生地がつかなければ焼き上がりです。ヨーグルトを使っているので、しっとりとした食感でした。シナモンの香りが好きなので、レシピの量より多めに加えましたが、美味しかったです。

リンゴ…1個  
レモン汁…大1  
バター…80g  
◎卵…1個  
◎砂糖…30g  
◎プレーンヨーグルト…100g  
◎シモンパウダー…3振り  
◎ホットケーキミックス…150g  
粉糖…適量

## スタッフに聞いてみました。

### Q. 芸術の秋！

いま触れてみたい芸術、行ってみたいところは？

大人になってから初めて行ったら、案外楽しかった！とか最近ハマっている（ハマりそう）なことも含めて聞いてみました

渡邊 … 映画が好きでよく観に行くのですが、去年見た「007」が今まで観た映画の中でNo.1でした。アクション映画が好きなのですが「007」を超える作品に巡り会いたいです。

白鳥 … 鎌倉殿の鶴岡八幡宮です！

守家 … サザンの曲にシンクロさせて花火が打ち上がる「茅ヶ崎サザン芸術花火」。今年で3回目の開催ということで、よし！行ってみようと思募したら当たったので、今から楽しみです。

小石 … 福岡県東峰村の小石原焼（こいしわらやき）の窯元に行きたいです。名前が同じなので興味を持ちました。飛び鉋（かんな）という表面に模様をつける陶器が特徴で、直に見てみたいです。コロナ禍で行くのを控えて、ネットでお皿を購入したら、さらに行ってみたくくなりました。

高橋 … 絵画教室に通いたいです。子どもの頃に初めて描いた夢が絵描きだったので(^ ^)

三木 … 箱根湯本にある生命の星・地球博物館です。子どもの頃に行って楽しかった思い出があるので、子どもと一緒にいきたいなあ。

安部 … ヨーロッパの宗教絵画をガイドの話しを聞きながら、じっくり眺めてみたいです。「ビーナス誕生」とか。

岡 … 絵画教室です！高橋さんと一緒に通います。

鈴木 … 自分の料理を、自分で作った皿にのせて食卓に出したいから、陶芸ですね。

鎌田 … 映画館です。観たい映画がいっぱいです。

加藤 … 白鳥さん、それいいですね！鶴岡八幡宮、行きたいです！

阿部 … 漫画『進撃の巨人』にハマってしまったので、進撃の巨人 in HITA ミュージアムに行ってみたいです。でも遠い…音楽フェスにも行ってみたい！

三角 … ダンスパフォーマンスのライブを観に行ってみたいです。s\*\*t kingz(シットキングス)とか。観た後で、楽しかったー！と元気になれそうなので。



「好き」「心地いい」を見つける!

住まいの快適レポート

自分らしい秋時間を楽しみ、暮らしに彩り

秋の足音が近づいてきました。夏の疲れを引きずり、どこか気持ちが晴れないという方もいるのでは。リラックスできる秋の楽しみを見つけて幸せ時間を!

### 秋の夜長を満喫

昼と夜の時間がほぼ同じになる秋分の日から、冬至までの期間を表すとされる秋の夜長。心身を健やかに保つ、癒しの趣味を探してみましよう。



### 日中はマリンスポーツに挑戦!

人影もまばらになった秋の海は、サーフィンやSUPなどマリンスポーツに挑戦するのにベストシーズンです。柔らかな秋の日差しを浴びてリフレッシュ!

#### 読書

読書の秋と呼ばれるように、過ごしやすい気候からゆっくりと本を読むことに没頭でき、また長い夜を自宅で過ごすのにも最適。普段読まないジャンルへ挑戦したら、新しい発見があるかもしれません。

#### 手紙

メールが主流となりつつある現代。お気に入りの便箋を購入して、家族や友人に手紙を書いてみてはいかがでしょう。心のコもった自筆は、送る相手に安らぎをもたらします。

#### 星空観測

空気が澄んで、夜空に満天の星が輝きを増していくこれからの季節。自然の造形美に陶酔の時間を。

#### 焚き火

アウトドア派は、キャンプがおすすめ。焚き火の柔らかな炎や光の揺らめきは、リラックス効果絶大。

### インテリア

部屋の装いを秋色に染める手軽なアイテムで、気分一新。

#### カーテン

暖色系のカーテンに変更したり、ラグを敷いたりするだけで、ガラリと印象が変わります。

#### オブジェ

玄関やリビングの飾り棚をどんぐりやリス、紅葉の葉っぱなど、秋モチーフの雑貨やオブジェでディスプレイ。

#### 照明

電気を消して、キャンドル照明に。香りも楽しめるアロマキャンドルで癒し度アップ。



### グルメ

実りの秋。旬の食材を取り入れて、ヘルシーライフ。

#### 松茸などキノコ類

低カロリーでビタミン群豊富。

#### 栗

食物繊維やミネラルなどバランスのとれた栄養素。

#### 鮭

抗酸化作用の高いアスタキサンチンで老化防止。



Thank you for reading.

## 編集後記

事務スタッフ

三角由香



急に寒くなったり暑さが戻ったりと寒暖差はありますが、秋は徐々に深まっていますね。スーパーに並ぶ食品に季節を感じますが、「豆腐指数」という言葉をご存じですか? お豆腐は気温による売り上げの変動が大きく、消費期限が短い食品。豆腐メーカーは見込み生産となるため、作りすぎてしまうと廃棄するしかなく、食品ロスが深刻な問題です。そこであるメーカーと日本気象協会が開発したのが豆腐指数です。気象協会は過去の気温の変化と豆腐の販売数などの関係を徹底的に分析。SNS上の「暑い」「寒い」などのつぶやきをAIで拾い、人が感じる体感気温と、豆腐がどの程度売れそうなのかを数値化しました。豆腐メーカーでは、気象協会から送られてくる指数をもとにお店からの注文を予測して生産した結果、年間1000万円の無駄を削減できたそうで、今では豆腐だけでなく様々な商品に適用できる指数と評価されています。食品ロスの削減は運送コストや人件費、環境汚染物質の削減につながり、私たち消費者にも価格として反映されてきます。日本では全産業の3分の1が何らかの天候リスクを抱えているといわれています。AIやビッグデータ解析などの技術推進はもちろん、それらを身近な問題解決につなげられる人材の育成も今後ますます重要だなあと感じます。



## 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