

# フジハート

2024. 2  
Vol. 117

## 私とフジアートの人生いろいろ



先日は何年ぶりかの首都圏での大雪で皆様も大変だったのではないのでしょうか。天気予報通りに雪が降り始めたかと思うと、前が見えなくなるくらい降って来てあっという間に積もってしまいました。普段から雪に慣れていないせい、対応に戸惑ってしまいます。今回の雪は水分が多く夜に凍らなかったため、翌朝は影響がなく本当に良かったです。皆様、いかがお過ごしでしょうか。フジアート株式会社 代表の渡邊富士雄です。

桜より少し先に咲く桃の花は、日本人に馴染み深い花の一つです。原産は黄河流域の高原地帯で、日本には弥生時代に伝わっていたとか。昔は現代のように果物として愛されたのではなく、主に薬として用いられていました。

葉は湿疹や汗疹の治療に用いられ、種は血流を良くするところから婦人病に効果が期待されています。とても薬効が強いからこそ実の品種改良が始まった時期が遅く、明治時代まで果物としての価値はほとんどありませんでした。原産地の中国では、漢方薬としてだけでなく、不老長寿の果実として今も昔も尊ばれているよう。

こう書くと、日本では桃の実を軽んじていたように思われますが、そうではありません。桃の実が日本の文献で最初に登場したのは『古事記』です。日本列島を生み出した神様イザナミとイザナギの永久の別れのエピソードに出てきます。妻であるイザナミが黄泉の国に旅立ち、これを悲しんだ夫のイザナギが彼女を追っていききました。ところが、そこにいたのはよく知ったイザナミではなくゾンビのような姿。驚いたイザナギは黄泉の国から逃げ出そうとするのですが、ゾンビになったイザナミは仲間を連れて追ってきます。様々な物を投げつけ時間稼ぎをし、最後に投げたのが桃の実。これが功を成し、イザナギは九死に一生を得ました。ここから日本では、穢れを祓う植物として桃が認知されるようになったのです。

実は昔話『桃太郎』も、このイザナミとイザナギのエピソードが元になっているのではないかという説もあります。穢れを祓う桃から生まれた神のような存在として、桃太郎を描いたのではないか、川上から流れてきたのも、川がこの世とあの世の境界線ではないかといわれています。そう考えると、桃太郎が退治した鬼は、物理的な暴力を振るう存在でなく、日本人にとって最大の穢れである「死」だったのかもしれない。

10日からの3連休で社員と新潟のスキー場に行ってきました。10日の仕事終わりに出発し、宿で前泊、11日は一日中滑り、12日は午前中だけ滑って、帰りの渋滞を避けて早めの帰路というスケジュールでした。

私は昨年から本格的にスノーボードをしています。今年は去年より雪が少なく感じます。昔の新潟の降雪はスタッドレスやチェーンを付けていない車は走れませんでした。

宿のご主人の話では、以前は200件くらいあった宿泊施設も最近では50件以下に減ってしまったとの事でした。コロナや近年の雪不足が原因とスキー人口の減少も理由の一つだと思います。

私の世代は、バブルや映画「私をスキーに連れてって」の時代を経験しているので、スキー産業も復活して欲しいものだと感じています。

代表取締役 渡邊 富士雄



# After Time



リフォームアドバイザー  
三木直人

## 「釣りフェスティバル 2024」

早いもので2月も後半です。先日、奥さんへのプレゼンが上手くいって1月21日にパシフィコ横浜で開催された「釣りフェスティバル 2024」へ家族で行ってきました。

国内の主要釣具メーカーが年に一度、新商品お披露目会をするのがメインのイベントですが、イベント限定販売、アウトドアグッズ、体験コーナー、海産物系の飲食コーナー等々があり、釣具以外の見所も多くて家族も楽しめたようで良かったです。

息子はマス釣り体験コーナーをやりましたが、フィッシングカレッジの学生達が手解きしてくれるので安心して観ていられました。初釣りでも無事に釣る事が出来たので、今後一緒に行けるようになるのが楽しみです。

また子どもには各メーカーが様々なノベルティーグッズを提供していて、帰りには荷物がいっぱいになり、息子も大喜びしてくれました。

奥さんは三崎の海鮮丼が良かったようで、通常より倍増しの具に大満足でした。

私も気になっていた新商品を一通り見られて触れて大満足。来年も行けるように、またプレゼンを頑張ろうと思います。



## 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します！



### キウイフルーツのいろいろ

年間を通して比較的手頃に購入できるキウイフルーツ。名前の由来は、ニュージーランドの国鳥キウイからきているのはご存知の方も多いかと思います。外国産が多いイメージですが、愛媛、福岡、和歌山、神奈川、群馬などでも生産されています。出回る時期は、ニュージーランド産が5月～12月頃まで、国産は11月～4月頃です。

グリーンとゴールドはよく見かけますが、ルビーレッドや紅妃といった果肉が赤い品種もあります。また一口サイズの「さるなし」という、日本に自生していたキウイフルーツの仲間です。皮ごと食べられるものもあります。

グリーンは酸味と甘みのバランスが良く、ゴールドは酸味が少なく甘いのが特徴です。栄養面では、ビタミン

Cや食物繊維のほか、葉酸やカリウム、マグネシウム、鉄分などのミネラルも豊富で、加熱に弱い栄養素や調理で失われやすい栄養素もまるごと摂れるところが魅力です。グリーンはゴールドよりも食物繊維が多く、ゴールドはグリーンよりもビタミンCやEが多いです。タンパク質分解酵素も含まれているので肉や魚料理と一緒に摂ると、消化が促進されて胃もたれを防ぐ働きがあります。

おいしいキウイの選び方は、果皮の褐色の産毛が均一で密についていて、表面にしわのないものがおすすめ。お尻と頭の部分を押ししたときに少し弾力があれば食べ頃です。まだ固い場合はリンゴやバナナと一緒に袋に入れて追熟させると早く食べ頃になります。



# 日だまり ゆるりらいふ

家事がちょっと楽しくラクになる豆知識など、無理せずできる、心地よい生活へのヒント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

2月になりました。今年は娘たちが高校受験なので、家の中はバレンタインという雰囲気でもなかったのですが、材料3つで出来る美味しそうなガトーショコラのレシピがあったので、作ってみました。

絹ごし豆腐をレンジ（600W）で3分加熱し、重しをのせて水切りしておきます。チョコレート进行細かく刻んで湯せんします。卵2個を割り入れてよく混ぜます。水切りした豆腐をクリーム状になるまで混ぜ、チョコレート液と混ぜ合わせます。材料を混ぜ合わせる際、最初は手動で行っていたのですが、なめらかに出来上がらない気がして途中からハンドミキサーを使用しました。

焼き型に入れて170度オーブンで25～30分くらい焼いたら出来上がりです。

オーブンから出してみると生地がプルプルしていて、焼きが足りないのかな？と不安になりましたが、粗熱が取れた後、冷蔵庫で冷やしたら大丈夫でした。

豆腐のおかげで罪悪感は少なめ（^^）、しっとりしていて食べ応えがあり、美味しかったです。

次回はくるみを入れて作ってみようと思いました。



## 材料

絹ごし豆腐・・・300g  
チョコレート・・・200g  
卵・・・2個



## スタッフに聞いてみました。

### Q. 春を感じるのはどんな時？

「春は三寒四温でやって来る」といいますが、まだまだ寒い日も多くて、温かい春を待ち遠しいですね。みなさまはどんな時に春だなあと感じますか？

渡邊・・・ゴルフ場が桜で満開になると春だなと感じます。

三木・・・釣りに行く時、木々に新芽が着いているのを見ると春を感じます。

白鳥・・・春一番の風が吹いた時に感じられます。

小石・・・桜の開花情報をみると感じます。

岡・・・花粉が飛び始めて目がかゆくなる時です。

阿部・・・ニュースで今年の花粉飛散情報を見ると、今年も春きた～と思います。

ランドセルが歩いているような可愛い新小学1年生を見ると春だなあと癒されます。

鎌田・・・桜を見た時です♪

花村・・・春節を過ぎると脳内が春モードに切り替わる気がします 笑

守家・・・土筆を見かけた時。最近は見かけるのも少なくなった気がします。

小学生の頃は母が土筆の佃煮を作ってくれて好物でした。

加藤・・・真新しいスーツを着た若者を見た時ですね～

安部・・・高校の正門に「卒業証書授与式」と書いた看板を見た時。自身のことも、つい昨日のように思い出します。

三角・・・家の裏にある河津桜がほころび始めた時や沈丁花の香りがした時にもうすぐ春だなと思い、卒業式を見ると春を実感します。



住まいの寒暖差は健康障害を招く要因のひとつです。寒暖差を感じる場所や時間帯などを考慮して対策をしましょう。

## 住まいの寒暖差対策で健やかな暮らしを



### 住まいに潜む寒暖差の危険

#### ●ヒートショック

寒暖差に伴う血圧の急上昇・急降下によって、心臓や血管の疾患を引き起こします。

#### ●寒暖差疲労

気温差(7℃以上)が大きいと体温を調節する自律神経が乱れ、倦怠感や頭痛などさまざまな不調につながります。

暖かい室内 寒い脱衣所 寒い浴室 熱い浴槽内



屋内の温度差  
理想は  
2~3℃以内!



### 寒暖差を感じる主要ケース

- 朝の起床時、布団から出る瞬間。
- 脱衣所で服を脱ぐ、また湯船から出る時。
- 暖かいリビングから廊下などへ移動の際。
- トイレ

## 寒暖差を緩和するために実践したい予防対策

### 脱衣所やトイレには暖房設備を

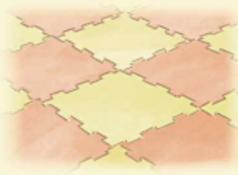
気温が下がりやすい脱衣所やトイレには、持ち運びできる小型ヒーターなどを利用。脱衣所は入浴の時間を見計らって、部屋全体を暖めておくようにしましょう。

### エアコンのタイマー設定を活用

起床時に、なかなか布団から出られないという方も多いでしょう。ベッドの横にすぐ羽織れる厚手の上着を用意しておくほか、起床の30分前にエアコンが稼働するようタイマー設定すれば、快適な目覚めに。

### 怠りがちな廊下の寒さ対策を工夫

廊下の寒さ対策は後回しにしがちですが、注意したい場所です。床にカーペットを敷くだけで寒暖差の減少に役立ちます。安価な上、設置も片付けも簡単なジョイントマットもおすすめです。



### 断熱性能を高めるリフォーム

外気の出入り口である窓やドア、床などの断熱リフォームがベスト。断熱性能を高めると、冷暖房効率もアップして、省エネにもつながります。ヒートショックが起こりやすい浴室の窓への内窓設置も断熱性アップに効果的です。

Thank you for reading.

## 編集後記

事務スタッフ  
三角由香



先日神奈川県がコロナ後遺症について、医療機関と感染歴のある人に対して調査を行ったところ、4割の人が「後遺症状がある」と回答しているという新聞記事を読みました。症状としては、倦怠感、持続するせき、嗅覚障害、味覚障害、息切れ、頭痛などで、後遺症が出た人の半数近くは学校や仕事を一定期間休んだり、辞めたりするなど日常生活に支障をきたし「現在も悩んでいる」と回答しています。ところが後遺症に対応している医療機関を知らない人や一般病院の検査で数値的には異常がなくて経過をみている人も多く、「医療機関を受診していない」と答えた人も半数。また後遺症を診療していると県が把握できていないため、公表にのっていない診療所があったことも調査で分かりました。コロナが5類に移行しても後遺症外来はとても混雑している状況だそうです。治療方法や治療薬には確立したものがなく、医療機関によって漢方薬、針治療、サプリメントなどを様々試しながらの治療ということで、患者さんの医療費負担も気になります。症状やその度合は人によって違うため、周囲の理解が得られず辛い思いをしている人が身近にもいるかもしれません。コロナ後遺症に限らず、種々多様に苦しんでいる人への理解と公的支援が拡がることを望みます。



## 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