



ユトリエニュース

2020
2月号
NO.99

記念日カレンダー

これ知ってる?

めっちゃ旨レシピ

季節の話題

知っ得?知っ得!

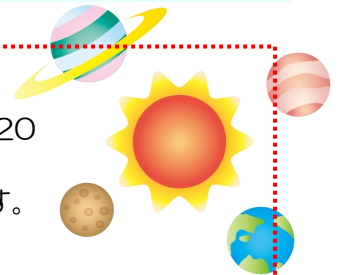
無料税務相談

2020年2月・第99号



記念日カレンダー

2月29日 ~ 閏年 ~



オリンピックと同じ4年に1回やってくる閏年(うるうどし)。4で割り切れる年、2020年の今年も閏年です。暦で1年は365日ですが、実際は地球が太陽を1周するのに365.2422...日(約365日5時間48分45秒)かかり、誤差が蓄積されていきます。それを4年に1回、2月29日を、平年より1日増やすことで調節しています。

ただ、1日では加え過ぎとなり、少しずつ誤差が出て400年で約3日プラスになります。そこで、400で割り切れない100の倍数年を平年とします(2100・2200・2300年は平年で、2400年は「閏年」です)。つまり100で割り切れて、400で割り切れない年は平年となります。

これにより、誤差は非常に小さくなり、1万年で3日ほどになります。この方式は「グレゴリオ暦」と言い、1582年にグレゴリオ13世が制定しました。現在、世界のほとんどの国で使われています。

ちなみに、「閏」の漢字、「門」の中に「王」の字、これは中国で閏月には宗廟(そうびょう)でなく門の中にもって政務をしない習慣が元となっています。その習慣については後漢の許慎著「説文解字」(西暦100年頃完成)に記述があります。

これ知ってる?

~ 生誕250年 ~
ベートーヴェン



ベートーヴェン(Ludwig van Beethoven/1770~1827)。誰もが知る古典派の作曲家・ピアニストの一人だろう。今年2020年は生誕250年のアニバーサリーイヤーで、世界各地で関連イベントが開催される予定だ。

ベートーヴェンは1770年12月に神聖ローマ帝国(ドイツ)のボンで生まれ、宮廷歌手だった父親から音楽のスパルタ教育を受け、8歳の時には人前でピアノを演奏をしている。22歳の時に出会ったハイドンに才能を認められ、弟子入り、ウィーンに移住する。その間に、交響曲9曲(第10番のメモ書きは発見されているが、未完)(第5番「運命」やいわゆる「第九」と呼ばれる第9番など)をはじめ、130以上もの作曲をしている。

晩年難聴に苦しめられた話は有名だが、そのことがきっかけで、発明されたばかりのメトロノームを愛用しその価値を見出したのはベートーヴェンであった。また、コーヒーが好きで、毎日60粒数えて豆を挽いて淹れていたそう。あんな厳つい顔をしているが、恋多き男だったことも忘れてはならない。曲を聴けば感じられるだろう。

今年、日本でもベートーヴェンプログラムのコンサートやイベントが数多く予定されているし、故郷ボンでは、ベートーヴェン・ハウス財団の系列団体として創設されたBeethoven Jubiläums Gesellschaft(ベートーヴェン周年記念財団)が、様々なイベントを予定している。

Panasonic Builders Group | パナソニックビルダースグループ

ユトリエホーム

(太田建設株式会社 テクノ事業部)

フリーダイヤル **0120-318-093**

ユトリエホーム 検索

メール: techno@yutoriehome.jp

www.yutoriehome.jp

太田建設はZEHビルダーです。



ZEH29B-00279-CTR

[本社] 〒277-0861 柏市高田1313-4 TEL.04-7143-0506 FAX.04-7144-3345

めっちゃ旨レシピ

★ふるふる洋風茶碗蒸し★



大きなお皿に。
茶碗蒸しの上には、
フォームドミルク
(泡立てたミルクの
泡の部分)をのせま
した。



《材料》 4人分

卵	・・・2個
コンソメスープ	・・・300cc
牛乳	・・・300cc
パプリカ	・・・1/4個
ブロッコリー	・・・1/8房
コショウ	・・・少々

- 卵をよくかき混ぜて、卵白は箸で切るようにしてふるんとした感じがなくなるまでかき混ぜる。コンソメスープ、牛乳を加えてムラがないように混ぜ、コショウを少々振る。
- パプリカは薄い輪切りにする。ブロッコリーはレンジでチンして火を通して、一口大に小分けにする。
- 深めのさらに、ブロッコリーを均等に置いてから上記1の卵液を静かに入れて、上にパプリカをのせる。
- 上記3を蒸し器に入れて蓋をしてから火をつける。最初の1分は強火、その後弱火で10分程度。蓋を開けて、表面をスプーンの背で押してみても固まっているようだったら、または竹串を刺して出てきた液が透明なら完成。

★一ロメモ★

- 大皿の茶碗蒸し、皆でワイワイスプーンでつつくのが楽しい。
- 具材は、季節のものなら、白子がおススメ！とろっとした食感がたまらない。
- その他、温野菜で定番のお野菜なら何でも相性良し。
- ベーコン、鶏肉も抜群！
- もちろん、和風出汁に、シイタケ、生麩、銀杏なんかもOK！

季節の話題

旬を食べる ～納豆+旬の食材

右の記事にあるように、納豆は私たち日本人の伝統的食べもので、私たちの体に良い食品とされています。納豆は栄養豊富ですが、納豆にしか含まれない「ナットウキナーゼ」は脳梗塞や心筋梗塞の原因となる血栓を予防する効果があるものの、熱に弱い。

そこで、今回は火を通さず、旬の食材と組み合わせをご紹介します。

◆納豆 + 菜の花 + 鰹節 + 出汁醤油

菜の花の“菜”はアブラナ科の菜の総称で、小松菜、チンゲンサイなど種類も豊富、ビタミン類、繊維、ミネラルも豊富。30秒～1分塩ゆでして細かく切ったものを和えましょう。

◆納豆 + イカ + ワサビ + ネギ + 醤油

イカは亜鉛とタウリンが豊富。今の季節はヤリイカが旬。刺身用のものを5mmぐらいの細さに切って、ネギのみじん切りと一緒に和えましょう。

◆納豆 + ニラ + キムチ + 卵黄 + 醤油 (少々)

ニラはβ-カロテンやビタミンA、ビタミンC、カルシウム、リン、鉄などのミネラル豊富。茹でて3等分ぐらいに切って、納豆、キムチ、卵黄と和えましょう。キムチが塩辛いので、醤油は香り付け程度に。キムチなしも、絶品！！



★体にいいからと言って過剰摂取は逆に毒になるので要注意！セレンという微量元素は過剰摂取により肝機能不全などを引き起こすことがあります。1日65g（1パック強）程度が目安だそうです。

知っ得？しっ得！



2020年1月、国立がん研究センターが、日本人の大豆食品、発酵性大豆食品摂取量とその後の死亡リスクとの関連を調べた結果を、イギリス医学誌「BMJ※」に論文発表した。

※ BMJ：イギリス医師会雑誌：British Medical Journalの略称で、1988年からBMJが正式名称。British Medical Associationが監修し、国際的にも権威がい。

その内容をごく簡単に言うと、次のようなもの。

《発酵性大豆食品の摂取量が多いと死亡のリスクが下がる》

《納豆の摂取量が多いほど循環器疾患死亡リスクが低い》

総大豆食品摂取量は死亡リスクとの関連自体はみられなかったものの、死亡リスクの低下が見られたということ。

大豆にはたんぱく質や食物繊維、ミネラル、イソフラボンといった様々な成分が含まれ、血圧・体重・血中脂質などに良い効果を及ぼすことが先行研究から報告されている。特に、発酵性大豆食品は加工の過程で成分の消失が少ないことなどが、明らかな関連を認めた理由の一つとして考えられる。

同センターの以前の研究では、エネルギーに対する植物性たんぱく質の割合が多いほど、総死亡・循環器疾患死亡リスクが低いことを報告している。植物性たんぱく質の主な摂取源でもある大豆製品の中でも、発酵性大豆食品が関わっている可能性が示された。

例外として、循環器疾患にかかった方で、血液を固まりにくくする薬を飲んでいる方については、納豆はその作用を弱めてしまうので、この結果に当てはまらない。

発酵性大豆食品は日本特有の食品であり、日本人の長寿の要因の一つとかもしれない。

(同センターHP (<https://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/8438.html>) より抜粋)

成果についてのみ抜粋したので、諸条件やマイナスの側面など、詳しく知りたい方は、同センターHPをご覧ください。

発酵性大豆食品の代表は納豆、味噌。洋風の食事が増えている昨今、これを機会に見直してみるのもよいかもかもしれませんね。

無料税務相談

税のことって、わかり難いからと
ついつい先延ばしにしていますか？

“税務・保険” 無料相談

★私はこれで、京都に行ってきました★

節約って、好きな何かをやめたり、我慢したり、結構努力が必要ですよ。でも、ちょっと生命保険を見直して整理するだけで、簡単

場所：ユトリエホーム 柏モデルルーム

参加費：無料 * 随時受付中！

★経験を積んだファイナンシャルプランナー

生命保険を見直す、かしく使う

生命保険・節税に関するこんな“お悩み”ありませんか？

- 現在加入中の保険内容を良くご存知ですか？
- 意外と知られていない節税に関するお話を伝授します。
- 保険・税金を賢く活用すると家計が楽になるかも？
- そもそも相続税・贈与税のしくみをあまり知らない。
- 親族に資金援助（住宅資金等）をしたいけど、非課税はいくらまで？自分に合った対策を知りたい。

★随時受付中。ご連絡頂き日程をご相談させて頂きます★

取手市 K様邸 ～ 屋根工事 ～

取手市K様邸は、上棟が終わり、屋根工事に入りました。上棟時に組み上げられた屋根の垂木に下地となるボードを固定していきます。地面に近い端から、隙間なく、丁寧に作業を進めます。何年経っても雨漏りが起こらないよう、職人が新調に作業を進める工程です。その後の作業は内部工事と同時進行で施工します。



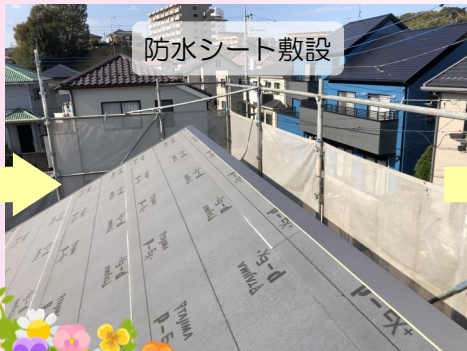
屋根下地垂木設置



屋根下地ボード設置



隙間なく丁寧に



防水シート敷設



ガルバニウム鋼板を屋根に設置



一枚ずつしっかり固定

紅白のかわいらしい梅の花が咲き始め、気持ち少しずつ春に向かって華やかになりました。

例年だとインフルエンザが流行り、花粉症の人がマスクをし始める、2月の話題が今年は一変、新型コロナウイルスが独占しています。

明確な原因や解決法がわからないこと、潜伏期間が長いことが、恐怖心を煽っているように思います。飛沫感染をするが、空気感染はしない。その事実と最新情報を頼りに、今の段階ではマスクをする、手洗い、うがい、目鼻口がある顔を手で触らない、ということ徹底するしかないと、私も実践をしています。あと、情報のアンテナを立てておくようにしています。

みなさんは、どのようになさっていますか。いずれにしても、まだまだ朝晩の冷え込みで風邪をひきやすい季節、油断禁物です。どうぞお元気でお過ごしください。



代表取締役社長
太田 享