



ユトリエニュース

2020
9月号
NO.106

記念日カレンダー

これ知ってる?

めちゃ旨レシピ

季節の話題

知っ得?知っ得!

無料税務相談

2020年9月・第106号



記念日カレンダー

9月1日 ~ 防災の日 ~



9月1日は「防災の日」。2020年は8月30日から9月5日までの1週間が、「防災週間」とされています。毎年9月1日に防災訓練を行う学校や仕事場多いので、ほとんどの人が防災の日の訓練を経験しているのではないのでしょうか。

小学校で、椅子に防空頭巾を座布団として使って、訓練になるとそれをかぶって机の下にもぐって、暫くしたら外に避難するなんていう経験が思い出されます。

防災の日は1923（大正12）年9月1日に起きた関東大震災にちなんで1960（昭和35）年に制定されました。災害に対する備えを怠らないようにという注意喚起の意味も込められています。

ちなみに、3月1日、6月1日、9月1日、12月1日は「防災用品点検の日」とされています。

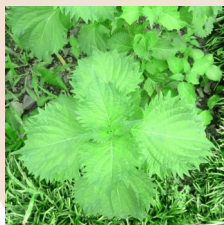
最近では地震や水害など、災害は誰にとっても他人事ではありません。定期的に防災用品の確認、家族で防災時の話をするだけでも、意味がありそうです。

9月は台風の多い季節、昨年も大型台風が家が吹っ飛ばされるのではないかと心配した夜がありました。台風が発生しないということはないのですが、被害がないことを祈るばかりです。



これ知ってる?

青紫蘇・赤紫蘇の違い



赤紫色の葉の赤紫蘇と青色の葉の青紫蘇（大葉）。漢字が表すように、シソは元々赤紫蘇のことをいい、青紫蘇は赤紫蘇の変種と考えられている。

紫蘇の歴史は古く、縄文時代の遺跡から種実が発見され、さらに平安時代の日本現存最古の薬物辞典『本草和名（ほんそうわみょう）』に漬物や民間薬として利用されていた記述がある。

両者はシソ科シソ属の植物で、赤紫蘇はシソニン(アントシアニン系色素)などのポリフェノールが豊富で高い抗酸化作用が、香り成分のペリラルデヒドには殺菌作用、リラックス効果がある。また、免疫系の過剰作用・アレルギー症状の発生を抑制する働きのあるロズマリニン酸とルテオリンが多く含まれ、花粉症などのアレルギー症状軽減が効果が期待されている。梅干しや漬物の色付け、紫蘇ジュース、ゆかりなどに使われる。

青紫蘇は抗酸化作用をもつβ-カロテンが多く、アンチエイジングが期待できます。β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を守るために働くので風邪予防や乾燥肌・ドライアイ予防が期待できる。刺身とは切っても切れない関係、ツマとして使われる。

刺身に添えられる「穂紫蘇」は青紫蘇の熟成する前の実をつけた芽、花が開いているものが「花穂」。醤油に実や花をこそげ入れて香りを楽しむ。

ちなみに、大葉に似たエゴマは同じシソ科シソ属だが、シソの変種で形や香りも異なる。



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

めちゃ旨レシピ

★ 焼き茄子の肉巻き ★



豚肉はエネルギー生産の役割となるビタミンB1が豊富で、牛肉の10倍。疲労回復によいとされています。



《材料》 4人分

- 茄子 …… 2個
- 豚バラ肉 …… 12枚
(お安い切り落としでOK！肉を重ねて具材を巻くようにする)
- シソ …… 12枚
- 塩・胡椒 …… 少々

タレ

- 醤油 …… 大さじ2
- みりん …… 大さじ2
- 白だし …… 小さじ1

1. 下準備

茄子：茄子を縦に半分、大きい茄子ならさらに縦に半分、または横に半分に切る。
グリルで3分程度、やわらかくなるまで焼く。
(ラップにくるんで電子レンジでチンしてもよい)
豚肉：両面に軽く塩コショウをする。
(タレで味付けするので、極、極薄く)
タレ：タレの材料を混ぜておく

2. 豚肉にシソ、茄子の順でのせて、くるくると巻く。肉が開いてしまいそうなら楊枝を刺す。

3. フライパンに薄く油をしき、中火で熱し軽く煙がたったら、上記2を並べ、表面を変えながら肉全体を焼く。
※ 並べるときに、肉の巻き終わりを下にして置くとと解体せずに焼ける。
焼き色がついたら、タレを入れ蓋をして1分。
肉に火が通っていれば完成。

★ 一口メモ ★

こんなバリエーションも美味しい！

1. 茄子と一緒にとろけるチーズを巻く
2. 肉に味噌(豆板醤やコチュジャンでもよい)を薄く塗って具材を巻いて焼く(タレは使わない)
3. 茄子のほか、オクラやニンジン、エリンギ、えのきなどのキノコ類を巻く。
意外とトマトも美味しい。
冬になったらネギがおススメ。

季節の話題

旬の話題 ～ 長寿 ～

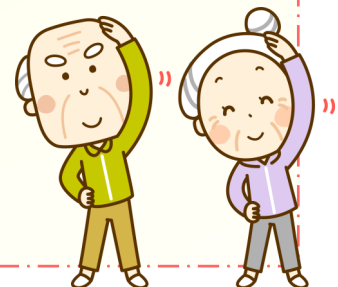
9月17日は「敬老の日」。国民の祝日に関する法律で「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」日として制定されている。

2020年7月31日に厚生労働省が発表した簡易生命表によると、2019年の平均寿命は、男女平均で84.2歳。男女別に見ると、女性87.45歳、男性81.41歳。女性は香港に続き5年連続世界2位、男性は香港、スイスに続き3年連続3位となった。

2019年9月15日現在、100歳以上の方が7万人を突破。その88%が女性で、117歳の最高齢の方も女性で、世界最高齢者としてギネスに公式認定された(2019年3月)。つい最近2020年8月22日に亡くなられたが、男性の最高齢は110歳だった。

また、人口10万人あたりの100歳以上の高齢者の数は島根県が105人と最も多く、高知県、鹿児島県と続く。当社のある千葉県は約40人でワースト3位。

これらの長寿の背景には、健康意識の高まりや医療技術の進歩があり、今後も緩やかではあるが上昇すると予想されている。健康寿命(心身ともに自立し、健康的に生活できる期間)という言葉があるように、長寿・高齢化社会だからこそ、健康で長生きしたいものだ。



知っ得？しっ得！



防災の備えは万全ですか？



本誌表紙の「記念日カレンダー」のとおり、9月1日は「防災の日」、そして「防災用品点検の日」です。

「防災」と言っても、地震、台風など様々な災害があり、地域によっても異なりますが、防災の日をきっかけに、ご家族で防災時の対応方法の確認や防災グッズの備え・点検など、災害について考える機会を持ってみてはいかがでしょうか。

今回は、首相官邸ホームページの「防災の手引き」に掲載されている家庭での最低限の備えについて簡単にご紹介します。詳しくお知りになりたい方は、同ホームページをご覧ください。

■家具の置き方

大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考えて、転倒防止対策を講じる。

- ・家具は壁に固定 ・寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かない。
- ・置く場合はなるべく背の低い家具にする ・倒れた時に出入口を塞がないよう配置を工夫。
- ・懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを手の届くところに備える。

■食料・飲料などの備蓄

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを、家族の人数分、備蓄する。大規模災害時は1週間分が望ましいとされている。

《例》・飲料水 3日分（1人1日3リットルが目安）

- ・非常食 3日分の食料として、ご飯（アルファ米など）、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
- ・トイレトーパー、ティッシュペーパー・マッチ、ろうそく・カセットコンロなど
- ・トイレを流したりする生活用水（水道水を入れたポリタンク、日頃から風呂の水をいつも張っておくなど）

■非常バッグの準備

被災し、避難生活を送ることになった時に必要な、非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めて、いつでもすぐに手に持ち出せるようにする。

《例》・飲料水、食料品（カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど）

- ・貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など）
- ・救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- ・ヘルメット、防災ずきん、マスク、軍手、懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、携帯電話の充電器、衣類、下着、毛布、タオル、洗面用具、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、携帯トイレ（乳児のいるご家庭は、ミルク・紙おむつ・ほ乳びんなど）

■家族同士の安否確認方法

- ・災害用伝言ダイヤル（「171」に電話をかけると伝言が録音できるサービス）
- ・災害用伝言板（携帯電話やPHSからインターネット上で文字情報を登録し、自分の電話番号を知っている家族などが情報を見ることができる）



■避難場所や避難経路

災害が起きた時に慌てず避難するために、住まいの自治体のホームページや国土交通省ハザードマップポータルサイトなどから防災マップやハザードマップを入手し、避難場所、避難経路を事前に確認。

《首相官邸ホームページの「防災の手引き」》 <https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/>

《災害時に役立つ政府の公式ツイッターアカウント》 首相官邸（災害情報） @Kantei_Saigai
（こちらのアドレスからもアクセスできます。 https://twitter.com/Kantei_Saigai）

《国土交通省ハザードマップポータルサイト》

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>

税のことって、わかり難いからと つつい先延ばしにしていますか？

無料税務相談

“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

対策は
万全？

無料相談

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★

柏市 T動物病院様 ～地鎮祭～

柏市T様邸の地鎮祭を執り行いました。T様は動物病院を経営なさっていて、住まいと動物病院兼用の住宅を施工します。

地鎮祭の日は雨模様。まさに「雨降って地固まる」（勿論、諺が意味する揉め事などの不安材料は一切ありませんが！）、字面のとおり雨は降りましたが、地固まる、良い住まいが完成するものと思います。

施主さまは、不安な気持ちを抱えていらっしゃる方が多いなか、なるべく安心できるような空間作りなど、動物病院にくる動物や連れていらっしゃるご家族のみなさんのことを考えて設計をしています。

完成まで当コーナーでご紹介します。みなさま、どうぞ楽しみになさってください。



【地鎮祭】日本に古来からある伝統的儀式で、家を建築するにあたって土地の神様に土地を使用することを許してもらおうという意味合いがあります。山海の幸、お神酒などをお供えして、儀式で最も重要な鍬入れの儀を行います。

今年の夏は、暑い一言でした。岡山県のJR姫新線はレールの温度が規定値57度に達して数時間運転を見合わせるといった日があったようで、ニュースを見て驚きました。

多くの学生は夏休みが例年より短かったようですが、今年の夏休み、皆さまはどのようにお過ごしでしたでしょうか。暑さは続くけど、9月に入ると急に夏の華やいだ気持ちが寂しさ変わるような気がいたします。

今年は、毎年8月末に開催していた木工教室の開催を見合わせました。暑い中、ものすごい汗をかきながらも、お客さまと楽しいひとときを過ごしていたことが、貴重なことであると改めて気づきました。

来年は木工教室が開催できるよう情勢が好転していることを祈っております。来年開催できましたら、今年の方も含めて、より一層楽しんでいただけるよう、張り切ってまいりたいと思います。それまでどうぞお元気で過ごしてください。



代表取締役社長
太田 亨