エムエスホームより生活と住まいの情報を皆さんにお届けします　2022年10月号

爽風市川通心

爽やかな風が私たちの街と心を吹き抜けていく　Vol.151

調理系Youtuberが食卓を変える

私たちの生活の中で、Youtuberをはじめとする動画配信サイトでは、「見て遊ぶ」から「見て学ぶ」への進化を遂げつつあり、その先駆けとなっているのが、これからご紹介する調理系Youtuberの存在です。

【調理系Youtuberとは】

その名のとおり「動画で料理をしている光景」を配信したり、動画で料理のレシピを紹介したりすることを主に行っているYoutuberのことを総称する言葉です。現役料理人や料理研究家はもちろんですが、OLや会社員など、いわゆる素人が得意のレシピを披露する動画もあり、多くの視聴者を獲得している場合があります。

中には、Youtuberとして名を挙げて、本当に料理研究家になってしまった人もいるぐらいで、料理好きには絶好のチャンスとなります。

【Youtuber「リュウジ」】

チャンネル名「料理研究家リュウジのバズレシピ」で有名になったリュウジさんは、調理系Youtuberの先駆けともいえる人です。リュウジさんの動画サイトはチャンネル登録者104万人、動画1本あたりの再生数は10万を超えるのは当たり前という、まさにどんなテレビ番組よりも多く視聴されているキラーコンテンツです。

リュウジさんの動画が評価されているのは、家庭料理として再現できるレベルになっているところです。「自分で作ってみようか」と思えるよう、レシピ紹介はテロップなども使いながら、手順や食材の分量などをわかりやすく紹介しています。

なにより「楽な方法」「独自の方法」を随所に取り入れているところが売りで、今まで知らなかった調理テクニックを知ることができ、多くの視聴者の人気を集めています。

【日本人の健康を支える?】

朝ご飯を食べない、野菜が不足している、塩分が多すぎるなど、これらはすべて「日本が抱える食事の問題」です。これらを解消するには、調理系Youtuberの活躍が大いに期待されます。

実際、自治体などとタイアップし「野菜を上手に食べられるレシピ」などを公開している調理系Youtuberも登場しており、このままいけば調理系Youtuberが日本人の食事の問題を解決してくれるかも…と考えるのは、期待しすぎでしょうか。

でも、Youtuberになってお金を稼ぐ、という一獲千金のビジネスチャンスだけで考えてみると、一番地についた活動で、市民の理解と関心も高い分野ですから、これからこの道を目指す人には、おすすめなのかもしれません。

健康そうだん室

記憶障害

脳の疾病以外にストレスなどが原因になることも

覚えているはずの記憶を何らかの原因で失ってしまうことを言います。

一般的に、脳疾病などで記憶をつかさどる部分の機能が失われてしまうのが原因ですが、中には精神的なプレッシャーやショックを受けることで、記憶が失われる外因性の記憶障害も存在します。

●記憶障害とは?

本来覚えていることを忘れる、あるいは新しいことを覚えることが困難になるなど、記憶に障害をきたすことを言います。どの部分の、どんな記憶が無くなるかは人次第ですが、例えば自分のいい思い出が消えてしまう場合もあれば、特定の時期や時代のことが抜け落ちてしまうような記憶障害も存在します。ある日いきなり生じる場合もありますが、いわゆる「記憶喪失」は、記憶障害の最も重いケースと考えていいでしょう。

●記憶障害発症のメカニズム

アルツハイマー症に代表される認知症、事故や病気などによる脳機能のダメージが原因となることが多いですが、強いストレスや過労などの精神的なストレスが原因で症状が現れることもあります。

記憶障害に気づくタイミングとしては、今まで当たり前に覚えられていたことや覚えていたことが、急に思い出せなくなってしまう時です。

●記憶障害を抱える人へのサポート

記憶障害が進んでくると、今まで覚えていたことを忘れてしまうようになり、家族はもちろん、本人も大きなショックを受けます。やはり、大切な記憶が抜け落ちるかもしれない不安感、誰かに迷惑をかけてしまうことへのストレスなど、本人の精神的な負荷はとても大きなものですので、周りの人たちには「専門の病院にかかる」など、本人がさまざまなサポートを受けながら生活できる環境を整えることをお勧めします。

■暮らしのたより■　　**暮らしの悩みを窓で解決！**

窓には、自然光や風を取り入れるといった役割だけでなく、部屋の寒さ・暑さを和らげる働きがあります。部屋の寒さや暑さにお困りなら、窓のリフォームで大幅に改善されます。

窓は住まいの中でも、最も熱の出入りが多い場所。冬場は家の中の熱の６割が窓から逃げています。断熱性の高い窓に替えれば、熱の出入りが抑えられ快適な室温を保ちやすくなります。窓を濡らす結露も、暖熱性の低さが原因で起こります。暖かい部屋の中の水蒸気が、冷たい窓に触れて冷やされることで、結露が発生します。

窓ガラスを複層ガラスにすると、窓の断熱性が上がります。複層ガラスは、２枚のガラスの間に空気層を持たせることで断熱性を高めたもの。また、サッシは、アルミよりも樹脂製の方が、断熱性が上がります。樹脂サッシと複層ガラスを組み合わせれば、窓の断熱性能がぐっと高まります。今ある窓枠に新しい枠をかぶせる「カバー工法」なら、壁を壊す必要がなく、比較的簡単な工事で窓を替えることができます。ほかにも内窓を設置する方法もあり、内窓は１ケ所につき３０分～１時間程度で取り付けられます。

もし、現在、部屋の寒さや暑さでお困りな場合は、窓の断熱性を高める工事を検討されて見ては如何でしょうか。

かんたんレシピ

豆苗とキノコのガーリック炒め

「豆苗を食卓に取り入れたい」「おかずを一品増やしたい」それならシンプルで簡単な炒め物を作ってみませんか。

使うのは、健康に良い野菜の定番でもある豆苗。たんぱく質や炭水化物、ビタミンＣなども豊富に含まれています。

野菜が不作の時期でも安定して手に入れることができる食材です。

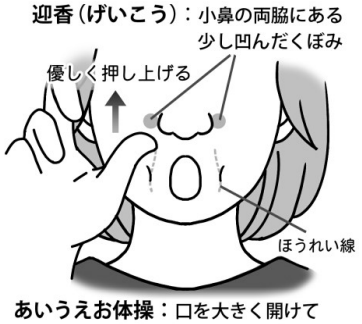
とても経済的でヘルシーなのも嬉しいですね。

材料【４人分】

豆苗（根を落とす）…1パック
椎茸（スライス）…小1/2パック
シメジ……小１/２パック
ちりめんじゃこ…大さじ2
塩……少々
粗挽胡椒……少々
［A］胡麻油　…大さじ1
にんにく（みじん切り）…少々
生姜（みじん切り）…少々
白ネギ（みじん切り）…少々
＊　＊　＊　＊　＊
＊　＊　＊　＊　＊

①豆苗は根を切り落としてから流水で洗っておく。椎茸は汚れをふき取り、石づきを切ってからスライスしておく。シメジは根元を切り落とし、手で食べやすい大きさにほぐしておく。②ニンニクは皮をむいてから縦に切り、芯を取り除き、みじん切りにしておく。生姜は皮をスプーンなどでこそげ取り、みじん切りにしておく。白ネギは根元を切り落とし手みじん切りにする。③フライパンに[A]の胡麻油、ニンニク、生姜、白ネギを加えて香りが出るまで中火にかける。ニンニクと生姜は焦げやすいので火加減に注意すること。
④フライパンにちりめんじゃこを加え、かりっとなるまで炒める。
⑤次に豆苗、椎茸、シメジを加え入れ、塩を全体にふって炒める。
⑥小さめの器に少量の水を入れ、分量外の水を少しだけまわしかける。火を強火にし、水分を飛ばしながら、さらに炒める。
⑦器に盛り付け、粗挽き胡椒をふったら完成。
【ポイントメモ】豆苗を有効活用して家計も大助かりです。

ビューティーサロン



あいうえお体操：口を大きく開けて
顔全体を動かすように

若見え！ほうれい線撃退ケア

お肌のたるみにより、目立ってしまうほうれい線。主な原因は、加齢と紫外線です。ハリ・弾力の元となるコラーゲンやエラスチンが減少したり、表情筋の衰えにより、皮膚や脂肪を支えきれなくなり、たるみを引き起こしたりしてしまいます。顔は一日中外気にさらされ、紫外線や空調による乾燥など、様々なダメージを受けやすい部分です。まずはお肌を守るバリア機能を整え、ダメージを最小限に抑えましょう。そして表情筋を鍛えるために、「あいうえお」の口の形で顔の筋肉を大きく動かすだけでも効果的です。

また、小鼻の両脇にある迎香というツボを親指で持ち上げるように刺激すると、老廃物が排出されやすくなります。

■お客様の施工現場から■　　市川市介護保険助成による廊下と浴室の改修/新田　W 様邸

こちらのお客様は、２０年程前から水廻り、屋根廻り等々、住まい各所の工事のご依頼を頂いてまいりました。そして、近年、高齢になられました旦那様、奥様共に、日々の生活のなかで、足元に不安を感じられるようになりました。現在、ご夫婦共、既に、介護保険の要介護認定を取得させれておられるため、この介護保険制度を利用させて頂き、住宅改修を進めさせて頂くことになりました。

そこで、まず、ご主人様の介護保険による住宅改修は、玄関を上がった廊下から和室、居間、キッチン、トイレへの段差解消のため、既存の廊下の床面にフローリング材を重ね張りし各部屋の敷居の段差を解消する工事の申請をさせて頂きました。そして、奥様の介護保険による住宅改修は、在来のタイル貼り浴室の浴槽廻り２ケ所と、入口ドア脇のタイル壁１カ所にそれぞれ転倒防止用手すり取り付けの申請を致しました。

そして、市川市役所への申請から３週間後、介護福祉課担当者様から申請内容承認のご連絡を頂き、まず、お客様と工事契約を交わし、必要な材料部材を手配、そして、浴室の手摺りの取り付けから着手し、次に、玄関廊下のフローリング重ね張りを進め約１週間程で全ての作業を完了せて頂きました。

ひとり言

こんにちは。エムエスホームの佐原です。

いつもお世話になります。

「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあります。夏の暑さは秋分の頃、冬の寒さは春分の頃迄には和らぎ、日々の生活を送るうえでも凌ぎやすくなるという例えでもあります。

思い起こしますと、今年の梅雨明けは平年より三週間も早く、史上最短で梅雨明けが宣言され過去の記録を更新しました。これに伴い、降水量も少なく、真夏の水不足も危惧されておりましたが、何とか持ちこたえ峠を越えることができました。

今年も、秋のお彼岸を境に、暑さも一段落して多少の雨でも庭木も生き返り、まさしく、ことわざ通り、「暑さ寒さも彼岸まで」の爽やかな季節を迎えられ、どこか心身ともに元気を取り戻したようにも感じられます。

私し事ではありますが、日常の運動不足を防ぐため、週に2～3回、早朝の早足散歩に出掛けておりますが、真夏の時期と比べますと、気温も適度で爽やかな秋風も吹いて快適な早朝散歩を満喫しております今日この頃です。

建築職人組合 市川支部

●発　行：有限会社エムエスホーム
●編　集：佐原正男
●住　所：〒272-0824
　市川市菅野 4-18-27
●フリーダイアル：0120-541-209
●ＴＥＬ：047-323-2280
●ＦＡＸ：047-323-2285
●　ＵＲＬ：http://www.ms-home.com

代表の佐原です。地元のお客様へ最適なリフォームの提案とサービスの提供に努めております。お住まいのことで、お困りな際には、どうぞ、お気軽にご相談、ご用命ください。

エムエスホームの概要

商　　号：有限会社エムエスホーム
設　　立：平成９年８月１日
許 認 可：千葉県知事建設業許可
　（般-17）第 42746 号
営業内要：大工工事、内装・水廻り、
　屋根・外壁塗装、バリヤフリー、
　耐震補強工事、その他小工事
所 在 地：市川市菅野 4-18-27
電　　話：047-323-2280
ﾌﾘｰﾀﾞｲﾔﾙ：0120-541-209
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼ：http://www.ms-home.com