

爽風市川通心

爽やかな風が私達の街と心を吹き抜けていく

Vol.162

これから「秋の味覚」とは？

秋のご馳走と言えば「サンマ」「栗」「柿」「さつまいも」等、これらの「秋の味覚」に、変化が起きつつあることを、皆様はお気づきでしょうか。

あれほど安価であったサンマが、1匹300円を超えるなど高級魚になりつつあり、物価高騰も相まって、日本の経済に大きな影響を与えています。

【サンマが不漁？有名漁港の嘆き】

全国さんま棒受網漁業協同組合の調査によると、全国のサンマの漁獲量は、去年まで4年連続で過去最低を更新する深刻な状況に陥っています。

農林水産省の外郭団体である、水産研究・教育機構の調査によると、日本におけるサンマの漁獲量の減少は、2010年に突然起きた「分布の沖合化」が契機であったと考えられています。

そもそもサンマは、北からの親潮に乗って、秋ごろに日本沿岸に回遊してきました。しかし、温暖化などによって、三陸沖まで来ていた親潮の流れが変化した結果、サンマの生息域で

あった三陸沖の海水温が上昇し、サンマは日本沿岸に近づかず、東へ移動してしまっています。

移動先の沖合にはサンマのイサとなるプランクトンが少ないため成長が遅れ、サンマの量が減少し、日本近海での記録的な不漁につながったと定義されています。

【サンマの代わり】

サンマの不漁を横目に、ここ数年漁獲量が増加しているのは出世魚として有名な「ブリ」です。

日本近海を回遊する性質があり、漁獲量が多い長崎県や島根県のほか、冬の「寒ブリ」で有名な富山県などが産地で知られていました。比較的海水温の高い地域で生息していることから、北海道では水揚げが少なく、あまりなじみのない魚でした。

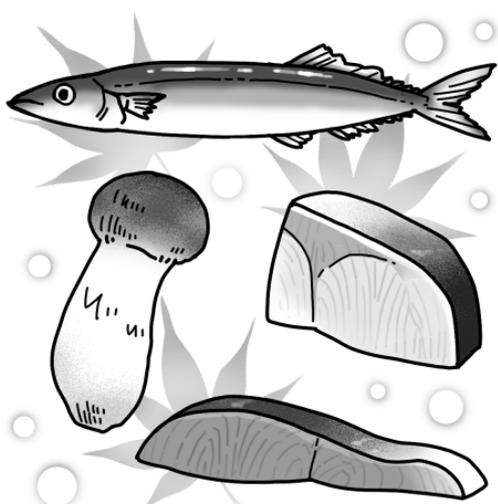
しかし、北海道におけるブリの漁獲量は、深刻な不漁に陥っているサンマやスルメイカを上回るまでになっていることも事実です。

【国産のマツタケは？】

「マツタケ」も収穫量の激減が続いています。多湿化と夏の高温化が進んだことで、マツタケの生育に適した湿度に達しないこともあり、国内産マツタケが全く生えなくなってしまう山も多数あります。

とはいえ、気候の変化とともに新たな特産物の開発や収穫ができるようになっていくのも事実です。実際、サンマ漁でも日本で本格的に行われるようになったのは江戸時代後期です。そのころから急にサンマの漁獲量が増えたのが原因なのですが、地球の環境変化の影響を受けたのかもしれない。

賢く秋の味覚を探し、美味しいものを楽しく味わう心の余裕を持つことがたいせつですね。



健康そうだん室

大腸がん

バランスの良い食事を心がけましょう

大腸がんは、大腸（結腸・直腸）に発生するがんのこと

を指し、腺腫という良性のポリープががん化して発生する場合と、正常な粘膜ががん化する場合の2種類があります。

●大腸がんの特徴

大腸がんは通常、腸の内壁の粘膜から始まり、ポリープと呼ばれる腫瘍が進行してがんに変化することが多いです。主な症状としては腹痛、便秘または下痢、便中の血液、体重減少などが含まれます。がんが発生すると、次第に大腸の壁を通過して体内に侵入し、大腸の壁の外か

ら腹腔内に広がっていき、さらには大腸の壁の中の血管やリンパ腺からがん細胞が全身に広がっていくことも懸念されます。

●大腸がんの症状

初期の段階では自覚症状がほとんどないため、定期的に検診を行わなければ見逃してしまいます。

進行すると自覚症状が出てきますが、血便、下血などの場合、痔と勘違いしてしまう事もあるため、血液の性質や色、出血する頻度を確認して速やかに病院を受診する必要があります。

便の異常が見られるのも大腸がんの特徴です。便が細くなったり、頻度が増えたりすると、大腸の働きがおかしくなっている前兆でもあるので、自覚症状として覚えておいてください。

●大腸がんの治療

早期に見えられた場合、大腸がんは比較的治療可能です。スクリーニングテスト（大腸内視鏡検査やフィットネステストなど）を受けることで、がんの早期発見が可能になります。治療成功の可能性が高まります。治療法には手術、放射線療法、化学療法などが含まれ、患者の状態やがんの進行度に応じて選択されます。大腸がんについて心配な場合は、医師と相談し、スクリーニングや適切なケアを受けることが重要です。



■暮らしのたより■

ユニットバスの交換なら2～3日ほど！

お風呂の劣化が気になってきたら、そろそろリフォームを考える時期。浴室リフォームは、一步早めのタイミングで行うと安心です。浴室の寿命は、一般的に20年程度といわれています。浴室は水を使う場所だけに、劣化した場所から水が染み出すと、床下などの構造部を腐食させてしまうこともあります。そうすると、大掛かりな工事が必要になり、リフォーム費用が高つくことも。「壁や床、浴槽にヒビが入っている」「隣接する脱衣所の床がぶよぶよしている」などといった症状は劣化のサインです。劣化のサインを見逃さず、適切なタイミングでリフォームを行えば、工事にかかる日数も費用も、最小限に抑えられます。

浴室は、在来浴槽とユニットバスの2つがあります。天井や壁、床などを現場で作っていく在来浴室に比べ、ユニットバスは、工場で作った天井や壁、床などの部材を現場で組み立てるだけなので、工事が短期間で済みます。ユニットバスからユニットバスへのリフォームは、2～3日程で工事が完了。在来浴室からユニットバスへのリフォームは、現在の浴室を解体・撤去した後、コンクリートの下地造り、給排水管の新設といった工事が必要になりますが、それでも1週間程で工事は完了しますので検討されて見ては如何ですか？

がんたん レシピ！ 具材たっぷりのかす汁



材料



【4人分】

豚バラ肉 …… 100g	コンニャク …… 1/2枚
だし汁 …… 800cc	里芋（冷凍） …… 8個
ネギ …… 2本	[B] 酒 …… 1/2カップ
[A] 大根 …… 1/6本分	酒粕 …… 70～100g
ニンジン …… 1/4本分	味噌（甘口） …… 大きじ3～4
油揚げ・さつま揚げ …… 1枚	薄口醤油 …… 小さじ2強

肌寒さを一層感じるようになる11月。

そんな時こそ、ポカポカとあたためてくれる料理が恋しいですね。

今回ご紹介するのは具材たっぷりのかす汁。かす汁とは、酒粕を加えて煮込んだ日本の汁物料理。色んな具材が入っているので、栄養バランスもバッチリです。鍋にたっぷりと作っておけば、夕食時はもちろん、朝ご飯にもピッタリです。

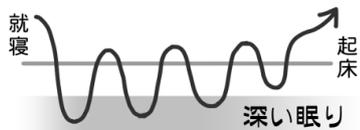
①大根は皮をむいて3cmほどの短冊切りにする。ニンジンは皮をむき、同様に3cmほどの短冊切りにする。油揚げは湯を沸かして油抜きをし、短冊切りにする。さつま揚げも短冊切りにする。コンニャクはアクを抜いて食べよく切る。大根とニンジンの大きさに合わせてもよい。青ネギは小口切りにする。②だし汁を鍋に入れ、[A]の大根、ニンジン、油揚げ、さつま揚げ、油揚げ、さつま揚げ、里芋を加えて煮る。里芋は冷凍のものを使うと調理がはかどる。③具材がやわらかくなったら、豚バラ肉を加えてさらに煮る。アクを取り除く。④鍋に[B]の味噌（甘口）、酒粕を溶き入れ、酒と薄口醤油を加え、火にかけてアルコール分を飛ばす。味噌はご家庭にある好みのものを加えるとよい。味を見て足りなければ塩で調味する。⑤かす汁を器に盛り付けたら、青ネギをちらす。好みで七味唐辛子を加えても。

【ポイントメモ】

大根やニンジンはレンジにかけて時短調理でもいいでしょう。



ビューティー サロン



美肌に睡眠は重要

美肌と睡眠の関係は非常に密接であり、良質な睡眠は、肌の健康と美しさに影響を与えます。睡眠中、体は細胞の修復と再生を行います。特に深い睡眠段階で、肌細胞が再生され、ダメージが修復されます。このプロセスが十分に行われないと、肌のトーンや弾力性に影響を及ぼす可能性があります。また、コラーゲンの産生が活発化します。コラーゲンは肌の弾力性とハリを保つために重要であり、十分な睡眠を得ることで肌が若々しさを保つのに役立ちます。

他にも、睡眠中は体の血液循環が改善され、栄養素や酸素が肌に適切に供給されます。このように十分な質の良い睡眠を確保することは、美肌を維持するために重要です。良質な睡眠を優先し、健康な生活習慣をサポートすることが美肌を維持する秘訣です。



■お客様の施工現場から■ 玄関ドアを防犯性の高いドアに取り替え/中国分 K 様邸

築45年、建坪30坪の木造モルタル2階建てのお住まいで、約25年程前の水廻りの水漏れ修理からお付き合いが始まり、その後、トイレ、洗面所、居間リフォームや屋根葺き替え、外壁塗装等のご依頼を頂いてまいりました。そして、このたびは、既存の玄関ドアの上部にガラス明り取り窓があり、更に、ドア本体のガラス明り取り窓にも防犯上の不安があるため、より堅固なドアへの取り替えのご要望により工事に入らせて頂くことになりました。そこでまず、より防犯性を高めるための改良点は、既存玄関ドア上部のガラス明り取り窓とドア本体のガラス明り取り窓の両方の不安を満足できるドアの選定の必要性がありました。

このため、今回取り替えのドアは、間口1365mmx高さ2340mmの幅広の親子ドアを選定したため、既存ドアを撤去した後、新規ドアが設置できるように、新たに開口したドア枠廻りや玄関屋根廻りの全面的な造り替えも必要となりました。そして、着工から約1週間にて全ての作業を完了させて頂くことになりました。

そして、このたびの取り替え工事にて、今迄の防犯上の不安も解消され、また、玄関廻りの景観も改善されて、お施様も安心、快適な日々をお過ごし頂けるのではないかとお思います。

ひまわり

こんにちは。エムエスホームの佐原です。
いつもお世話様になります。

日頃、市川市内のお客様のお住まいや工事現場を巡回しておりますと、郊外のあちらこちらの木々の葉もすっかり色付いて、いつの間にか秋の深まりを感じられる今日この頃です。

現在、私共がお付き合いさせて頂いておりますお客様は、中高年齢層の方々が多く、それぞれに長年住み慣れたお住まいで日々快適にお過ごしになられておられます。

そして、多くのお客様に少しでもお役に立てればとの主旨から、毎月、定期的に、住いと生活の情報紙、「爽風市川通心」をお届けさせて頂いております。

幸いにも、数ヶ月振りにお会いできて、ご主人や奥様の様子をお尋ねしますと、ご病氣中であつたり、ご入院中であることもここ数年多くなつてまいりました。この様な時の流れの中で、日頃から、健康には十分留意いただき、ご家族の皆様と共に思い出と愛着あるお住まいで、何時までも快適にお過ごし頂けることを希望しております。

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
- フリーダイヤル： 0120-541-209
- TEL： 047-323-2280
- FAX： 047-323-2285
- URL： <http://www.ms-home.com>
- e-mail： ms-home@din.or.jp



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、バリアフリー、
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
フリーダイヤル：0120-541-209
ホームページ：<http://www.ms-home.com>