

発行日 2024年 9月

# KINOKA めーる

伍代幸夢店

## 見守る月

秋になると、空気が澄んで、夜空の星がとても綺麗に見えますが、中でもひと際目立つのが、秋の季語にもなっている「月」です。

そもそも「月」とはどのようなものなのでしょうか。辞書で調べると次のように書いてあります。

「月」：地球のただ一つの衛星。

半径は1738キロ(地球の約4分の1)、質量は地球の約81分の1で、地球の周りを約27.3日で公転する。

自転と公転の周期が等しいので、常に一定の半面だけを地球に向けている。

太陽の光を受けて輝き、太陽と地球に対する位置によって見かけの形が変化し、新月・上弦・満月・下弦を繰り返す。

昔から人々に親しまれ詩歌・伝説の素材とされる。

夜の空で、他の星々と比べて際立って大きく、一際明るく輝く月は、昔から私たちの生活に深く関わってきました。

今来むと 言ひしばかりに 長月の  
有明の月を 待ち出でつるかな

百人一首21番、素性法師の歌です。

万葉集や百人一首などの日本古来の代表的な和歌集にも、月に相対して気持ちを詠んだ歌がたくさん残っています。

その対象は、恋人だったり、家族だったり、また友人だったり様々ですが、規則的に形を変えながら、いつも同じ面を私たちに向けて明るく輝く月は、とても身近な、そしてとても大きな存在感で、私たちの心に寄り添ってくれるのです。

例えば、満月の夜は、月明かりに照らされて心まで明るくなりませんか？

皓皓と輝く大きくて丸い月を見ていると、なんだか守られているようで、安心するような、ホッとするような気持ちになります。

逆に、今にも消えそうな細い三日月が低い空で心細げに光っている夜は、なんとなく不安な気持ちになったり、ふと、離れている家族や大切な人のことを思い出してしまうかもしれません。

恋をしている人にとっては、両想いが満月。満ちる直前の月に、両想いになる前のドキドキする一瞬をなぞらえたり、日に日に欠けていく月に、恋人との別れを予感したり。

そして、消えそうな三日月に、遠く離れてしまった恋人の気持ちが消えないように祈ったり。

こんなふうに、その輝きや満ち欠けに自分の気持ちを重ねたくなるような力が、月にはあるのではないのでしょうか。

古来より人々は、夜空の月に想いを馳せ、心を重ねてきました。

今も多く残る、月に関連する詩歌や歌は、私たちが月と共に生きてきた証拠であり、歴史なのでしょう。

明るい光で私たちをやさしく包み、守られているような気持ちにさせてくれる月は、私たちにとって永遠の守り人のような存在なのかもしれません。

見上げると、東の空に大きな丸い月。

優しい輝きに包まれながら、心穏やかな夜を過ごしてみませんか。



# 我が家のCook Time...

## 9月 蒸し鶏と海藻のゴマだれがけ

### 材料(4人分)

・鶏もも肉大2枚	・砂糖	小さじ1
・トマト 大2個	・酒	大さじ2
・乾燥海藻ミックス	おろししょうが	小さじ1
20g※	白すりゴマ	大さじ6
・きゅうり 1本	醤油	大さじ2
・塩 小さじ1	水	大さじ4



①鶏肉は皮を除き、余分な脂を取り除く。厚い部分に切れ目を入れて開き、耐熱皿1枚に鶏肉を1枚入れ、塩、砂糖各小さじ2分の1をもみ込む。酒大さじ1をふり、ふんわりとラップをかける。もう1枚の鶏肉も同じようにする。

②電子レンジに鶏肉1枚の耐熱皿を入れ、500w約3分30秒加熱する。そのまま5分おき、1cm幅に切る。もう1枚の鶏肉も同様にする。

③海藻ミックスは水でもどし、トマトは6~8つ切りにする。きゅうりは縦半分にして斜め薄切りにする。②と、さっと混ぜて器に盛り、※を混ぜればできあがり。



# げんき辞典

「さつまいも」は、江戸時代に中国から日本に伝わり、現在の鹿児島県にあたる「薩摩(さつま)」から全国に広まったことで、この名前がついたといわれています。甘くてホクホク、まさに秋の味覚ですね。

### ■便秘の改善に

切った時に出る白い液体は「ヤラピン」という成分で、腸のぜん動運動を促して便を柔らかくする働きがあります。「食物繊維」との相乗効果で、便秘改善にとっても効果があります。

### ■美肌やアンチエイジング効果も

肌のハリツヤを保つのに必要なビタミンCや抗酸化作用のあるビタミンEが豊富。ビタミンB群も含まれていてダイエットにも。

※さつまいものヤラピンやビタミンCは、熱に強いので加熱料理には向いていますが、水に溶け出しちゃうので、水にさらす場合は短時間で。

## 「さつまいも」



### ■お勧めの食べ方

栄養価は少し下がりますが、2~3ヶ月寝かせた方が甘みが増えて美味しくなります。寝かせる時は冷蔵庫には入れず、新聞紙などに包んで冷暗所で保存しましょう。

さつまいもの栄養は皮や皮と実の間に多く含まれているので、なるべく皮も食べるのがお勧め。皮ごと食べることで、おならも出にくくなります。焼き芋にする時も、きれいに洗って皮ごと食べましょう。ゆっくり蒸すほど甘みが増します。ゴマをかけて食べる大学芋などもお勧めです。

# すてきな Garden Life ~ 秋の庭に合う 手入れとは ~

秋の足音が聞こえ始める9月は、庭仕事も秋仕様にシフトチェンジ。秋の庭作業の押さえておくべきポイントをまとめて紹介します。

## ■鉢植えの水やりに注意！

土が良く乾く夏とは異なり、秋は土がしっかり乾いていないうちに水やりをすると、根腐れの原因になることも。水やりの基本を忠実に守り、土が乾いてからたっぷりと与えてください。台風前後は風で土が乾きやすいため、こまめにチェックするのがポイントです。

## ■お礼肥えで冬の寒さに負けない元気を

夏に元気よく咲いてくれたお花に、お礼肥えとして肥料を与えます。液肥の場合は、控えめの濃度から様子をみながら調整してください。

固形の肥料の場合は、株もとに施します。その際、直接肥料に触れると「肥料焼け」を起こしてしまうことがあります。肥料焼けを起こさないためにも、使用頻度や使用量を守り、根から離して施肥しましょう。

## ■切り戻しにも注意点あり

夏に控えていた切り戻しを行う時期です。開花期が終わったものは、好みで切り戻しが行えます。台風の風圧軽減のために、枝葉を軽くしておくメリットも。ただし、引き続き秋も花が咲くものは大胆な切り戻しはせずに、枝先を少し整える程度にとどめておきましょう。

## ■植え替えて来年のプランを

9月の半ばから10月までは植え替えが可能。来年の植栽プランを立てて苗や球根の準備をしておく、春先もお花のある庭が楽しめますよ！



# すくすくKids ~ 子供服の衣替え ~

子供服も大人の服と同じように、春と秋に衣替えを行うというご家庭が多いようです。増えやすい子供服は、手際よく衣替えしたいですね。

## ■上手な衣替えの方法は？

子供服はすぐにサイズアウトしてしまうので、衣替えの度に確認・選別して、量を調整しましょう。

- ①来年も着られるもの
- ②下の子に譲るもの（弟妹がいる場合）
- ③処分するもの（売る、あげるなど）

の3種類に分け、①はオフシーズン用のボックスなどへ、③は袋などへ仕分けしましょう。子供全員の衣替えを一度に行くと、②の服の移動がスムーズですよ。子供の場合、サイズ的にはOKでも、着心地やデザインが気に入らないなどで、着ない服もあります。衣替えの時に実際に着てもらえば、サイズも確認でき、着ない服を②や③にスムーズにまわせます。また、合物の服は何着か残して、季節が完全に変わってからしましましょう。スペースに余裕がある場合は、そのまま残しておいてもよいでしょう。

## ■衣替えのしやすい収納方法は？

衣替えができれば、普段使う場所にはオンシーズンの服だけを入れ、オフシーズンの服は子供一人につき1つのボックスなどに入れてしましましょう。衣替えの時はボックスごと持ってくるようにすれば、オンシーズンの服と両方を一度に見られるので、作業が早くなります。また、オフシーズン用の服をしまうボックスを決めておくことで、それ以上増えないように量を調整することができます。



## 「きのこを食べて健康に」

まだまだ暑い日が続いていますが、暦の上では、もう秋！  
秋はいろいろな美味しい食べ物がありますが、今回はその中でもきのこをご紹介します！  
きのここといえば、カロリーが低く、栄養価が高いことは知られていますが、  
それぞれどんな効果があり、どんな栄養があるのかチェックしましょう。

### ・しいたけ

ビタミンDや食物繊維、グルタミン酸などが豊富に含まれています。  
グルタミン酸は脳の老化を予防する効果が期待されています

### ・えのき

GABA(ギャバ)という成分が豊富。GABAは、ストレスや疲労感を緩和してくれます。またビタミンB1はきのこでもトップクラス！

### ・まいたけ

ビタミンB2が豊富で肌荒れを防ぐ効果があります。肌の原因となるメタンの活性化を防止、肌の老化を防ぐアンチエイジング効果も♪

### ・しめじ

カリウムが多く含まれていて、血圧を下げる効果があります。発がん性物質やアルカリ性の物質を体外に排出する効果もあります。

## Point

干しいたけが栄養豊富なのは知られていると思いますが、生のしいたけも使う前にひだの方を上にして、天日に干すだけで、ビタミンD・食物繊維・ビタミンB1が10倍にUP！  
香りとうま味成分も増します！  
30分ほどでもOK！

季節を感じながら心身のメンテナンスをしましょう(\*^-^\*)

9月1日は「防災の日」です。

ここ最近、各地で地震や水害などの災害が起きています。

いつどこで起きてもおかしくない災害の為に防災対策をしましょう！

- ・地震が起きた時の家具等の転倒防止
- ・災害が起きた時の備蓄品の準備
- ・非常用の持出し品の準備
- ・身の回りに懐中電灯や履物、ホイッスルなど準備もうすでに準備されている方も多いかと思いますが、今一度、確認しましょう！

## 今月のラッキーグッズ

- 1月 生まれ** 焼きおにぎり。山登りや沢登り、釣り、BBQ、キャンプなど自然と親しみましょう。
- 2月 生まれ** 甘酒。シンプル志向になり、生活意識も変わりそう。余計な買い物も減り出費減。
- 3月 生まれ** 小銭入れ。「親しき中にも礼儀あり」がキーワード。飲食代も割り勘が無難。
- 4月 生まれ** 黒糖。普段より美容やお洒落に気を遣うと華やかさUP。
- 5月 生まれ** お風呂グッズ。ガムシャラに走ってばかりではなく、時には休憩を。
- 6月 生まれ** 腕時計。老後のお金の心配で倹約、節約をするよりは、今月はやりたいことをして吉。
- 7月 生まれ** 綿タオル。他人からの評価を気にするより「自分らしさ」を意識しては？
- 8月 生まれ** ペンダント。人間関係では変化あり。価値観の合う人に出会うかも。
- 9月 生まれ** 安眠グッズ。様々な物事から刺激を貰える時。ピンと来たら即行動。
- 10月 生まれ** ラピスラズリ。家族や身内の体調不良など、アクシデントの予感。時間に余裕を持って。
- 11月 生まれ** 新製品。普段と違う道を通ってみたり、気になるお店へ寄ってみて。
- 12月 生まれ** 味噌汁。イライラしたり強く当たってしまうのは恐れや不安、体調のせいなのでは？



会社名 株式会社 伍代工務店  
住所 鯖江市下野田町 25-7-2  
連絡先 0778-62-1258(代)  
ホームページ <http://www.kinokanoie.co.jp>  
Facebook [www.facebook.com/godai.koumuten](http://www.facebook.com/godai.koumuten)



『木の香の家』は伍代のこだわり！

新築・リフォーム・増改築・古民家の再生など  
適材適所を考え 皆様にご提案しています。

※配信の停止を希望される方は、弊社までご連絡下さい。