

発行日 2024年 10月

KINOKA めーる

伍代幸夢店

季節を彩る色を探して

夏の暑さがやっと収まると、あっという間に次の季節へと移りかわります。少しずつ深まっていく秋を、あなたはどんな時に感じますか。

空がいつまでも明るかった夏に比べて、秋はどんどん日が暮れるのが早くなります。子供のころ、夏と同じくらいの時間まで遊んでいると、いつの間にか西の空が真っ赤に染まっていて、慌てて家路についたものでした。

秋は空気が澄んでいて、夕焼けの色も美しく鮮やかな色合いです。西の空に沈んでいく夕日を追いかけるように、東の空からは、明るい藍色が、静かに空を染め上げていきます。それはまるで、寒く冷たくなっていく季節から太陽を守る、藍色の毛布のよう。その藍色は、他の季節とはどこか違う秋だけの特別な色で、しかも瞬きをする間にもどんどんと深く鮮やかな漆黒に変わってしまうのです。

その季節だけしか見るこのできない、秋の夕暮れの空の色。その色を見るのが好きで、毎年秋が来るのが楽しみでもあります。

秋は、他の季節に比べて色が溢れています。美しい夕焼けや紅葉の「赤」。色づいたイチョウや頭を垂れた稲穂の「黄」。瑞々しい柿や蜜柑の「橙」。それらの色には、それぞれに名前がついていることをご存知ですか？

日本人は、古来から独特の感性で、色に名前をつけてきました。それらの名前は、着物や帯を染めるための染料や顔料、四季折々の自然に由来していました。

例えば赤なら、鮮やかな夕焼けは「茜色」、山々を染める紅葉は「紅葉色」、落ち葉は「赤朽葉（あかくちば）」など、同じ「赤」でも数えきれないくらいの種類があります。

日が暮れた後の空の色なら、黒がかった暗い青色「靛（めい）」、藍染めの中でも最も濃い藍色の一つ「濃藍（こいあい）」、そして闇夜に降りた帳のような「紺滅（こんけし）」など。漢字で書くと難しく感じますが、逆にその漢字からどんな色か想像がつくのも面白いですよ。それは私たちが日本人である証なのかもしれません。

四季のある国、日本。私たちはそれぞれの季節を彩る色を、感性の赴くままに生活に取り入れてきたのです。それは現代も同じ。ふと見渡せば、私たちの周りには色が溢れています。

素敵だなと思う色を見つけたら、インターネットや本で、その色の名前を調べてみましょう。きっと驚くほどぴったりの名前が見つかりますよ。そして、昨日までの景色が、いつもと少し違って見えるかもしれません。

季節を彩る「色」、それは、今しか見るこのできない自然からの贈り物。身の周りの自分だけの色を探してみませんか。

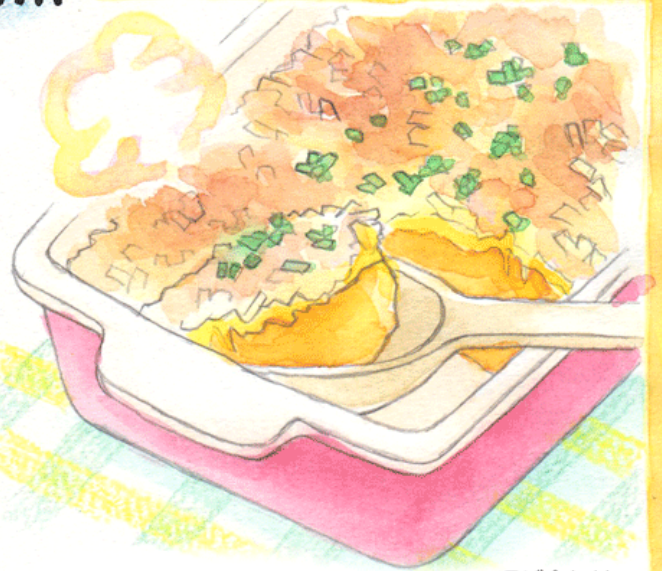


我が家のCook Time...

10月 かぼちゃとチーズの スコープコロッケ

材料(4人分)

| | | | |
|-------|------|--------|----|
| ・かぼちゃ | 600g | ・オリーブ油 | 適量 |
| ・玉ねぎ | 1個 | ・パン粉 | 適量 |
| ・豚ひき肉 | 300g | ・チーズ | 適量 |
| ・塩 | 少々 | ・粉チーズ | 適量 |
| ・こしょう | 少々 | ・パセリ | 少々 |



①かぼちゃは皮をむき、耐熱容器に入れたらラップをして、レンジで600W、約8分加熱する。熱がきちんと通ったら、フォークなどでマッシュしておく。

②玉ねぎとパセリをみじん切りにする。

③フライパンにオリーブ油を入れ熱したら、玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。そこに豚ひき肉を入れ、塩こしょうで味を調え炒める。

④①に③を入れ、ヘラで混ぜ合わせたら、グラタン皿などの耐熱容器に移す。チーズ、パン粉、粉チーズを振りかけ、1000w200℃のオーブントースターで約15分焼いてパセリをかけたら完成。



ビューティーサロン ~ オーツミルクで 体の中から美しく ~

寒暖差が大きくなるこれからの季節。肌荒れや体調不良を引き起こしやすくなったり、体の冷えによって、お腹の不調が現れたりすることも…。そこで今回は、美容と健康をサポートしてくれる話題のオーツミルクをご紹介します！

オーツミルクってどんな飲み物？

オーツミルクは、オーツ麦が原料の植物性ミルクです。乳糖が含まれていないため、乳アレルギーや乳糖不耐症の方でも安心して飲むことができます。

水溶性食物繊維が豊富に含まれているので、腸内環境を整える効果や、血糖値の上昇をゆるやかにする効果も期待できるのが嬉しいポイントです。更にビタミンB12が肌のターンオーバーを促し、美肌効果も期待できます。

体の内側から美容と健康をサポートしてくれるオーツミルクは、美容家やモデルといった美意識の高い女性に大人気の飲み物です。

簡単！オーツミルクの美味しい飲み方

オーツミルクはそのまま飲むこともできますが、アレンジして楽しむのもおすすめです。ここでは、簡単でおいしい飲み方をご紹介します。

【オーツミルクラテ】

コーヒーとオーツミルクを4：6くらいの割合で混ぜましょう。割合はお好みで調整してもOK！オーツミルクのやさしい甘味とコーヒーの苦味は相性抜群です。

【オーツミルクスムージー】

お好みの果物や野菜と混ぜてスムージーにすれば、更に栄養価がアップします。ひとくち大にカットした果物・野菜と、オーツミルクをミキサーに入れて攪拌するだけなので簡単です。



すてきな Garden Life ~ 丈夫でかわいい ハナニラを植えよう ~

秋植えの球根が出回りはじめました。植えばなしで3年程度咲いてくれる、初心者さんにもおすすめの「ハナニラ」の育て方をご紹介します。今植えておけば、花数の少ない春先の庭が華やかになりますよ。

■初心者さんにもおすすめのハナニラ

ハナニラは、水はけがよければ半日陰でも育ち、土質も問いません。水やりも土がカラカラにならない限り基本的には雨水だけでOKです。

手間が不要で丈夫でよく咲く、育てやすいハナニラですが、すぐに増えるのも特徴のひとつ。気付いたら花壇いっぱい咲いていた、ということもあります。グランドカバーにしない方は、地植えよりも鉢植えで育てるのがおすすめです。



■上手に咲かせるには？

ハナニラは開花期が長いのも魅力ですが、上手に咲かせるには、植え付けの際に適量の緩効性化成肥料を元肥に混ぜ込んでおくのがおすすめです。

開花期は長いですが、追肥は特に必要ありません。

■ハナニラは食べられるの？

鑑賞用のハナニラは食べられません。葉は食用のニラとよく似ており、香りも食用と同じような香りがしますが、毒性があるためペットなどが食べないように注意してください。

花は葉や茎と違って、甘い良い香りがします。また、1度植えると植えばなしで3年程度毎年かわいい花を咲かせてくれるため、春先の庭作りの強い味方になってくれますよ。

ちょっと素敵なインテリア

~ ロールスクリーンで 気分転換 ~

今までのカーテンに飽きたら、ロールスクリーンをつけてみましょう。ロールスクリーンがあるとおしゃれな雰囲気になりますよ。

■ロールスクリーンとロールカーテンの違い

外からの視線や日差しを遮る役目はどちらも同じですが、ロールスクリーンは、素材によって光の透過具合が異なります。レース調や、鮮やかな模様など、種類が豊富でデザイン性があります。それに対してロールカーテンは、一般的に布地を使用しているため、柔らかさ、温かみがあり、高級感があります。他の窓のカーテンと同じ生地揃えすることもできます。今回はロールスクリーンをご紹介します。

■上げ下げも簡単

ロールスクリーンの上げ下げは、大きく分けてチェーン式とプルコード式があります。チェーン式はチェーンを引っ張って上げ下げするので、高い位置にある窓に便利です。プルコード式は、バーの中央に下がっている紐（プルコード）を引っ張って調節しながら上げ下げします。横にチェーンがないのですっきり見えます。

■和のデザインも

和室には、和紙の風合いを生かした障子風のものや、すだれ風のもの、珪藻土をイメージした和の色合いのものなどをかければ違和感なく和モダンな雰囲気になります。秋の柄も素敵。既存のカーテンレールに取り付ける方法もありますし、小さな窓ならつっぱり式のロールスクリーンもおすすめです。気分を変えて楽しんでみませんか？



「秋冬の心の健康法」

日ごとに日が暮れるのが早くなる秋冬。

この時期は「やたらに眠い」「何をするにもおっくう」「集中できない」といった悩みを感じる人が増加します。これは日照時間の短さに関係があるといわれていて、『季節性うつ』などと呼ばれ、春になると自然に回復していきます。

日照量が不足すると、日光に当たることで生成される「セロトニン」と「ビタミンD」が不足します。

「セロトニン」は神経伝達物質のひとつで、これが不足すると先に述べたような症状を引き起こすと考えられています。

・太陽の光で刺激を

秋冬は1日1時間を目標に陽を浴びるようにしてみましょう！「セロトニン」「ビタミンD」の生成を助けてくれます。窓から明るい屋外を見るだけでも不調の改善につながります。空を見上げることも効果的♪

・1日のストレスは、できるだけ持ち越さない！

美味しいものを食べたり、ぐっすり眠ったり、少しのストレスなら日々のケアで解消できます。しかし、積み重なったストレスは体の不調となって表れて、解消には相当の時間が必要となります。なので、「**ストレスはためずに、まめに解消！**」

日照時間の不足は、じわじわと私たちの心身に影響を与えます。

そうならないために、不調を感じる前から心の健康に気を付けましょう♪



10月17日は、2024年で月が地球より最も近い位置で満月になります。この月のことは『スーパームーン』とも呼ばれています。

夜空に浮かぶ巨大な月🌕

満月には何か特別なパワーがあるように感じられます。その満月の中でも一番大きなスーパームーンは願い事を叶えてくれるとか??

スーパームーンを見上げて、
パワーチャージしましょう(*'▽')



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



『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。

今月のラッキーグッズ

- 1月 生まれ** 洗顔料。夏の疲れが出やすい時。ポーッとしたり、集中力がダウン気味。
- 2月 生まれ** 油性太ペン。家電の故障や愛車のトラブルなど、アクシデントの予感。痛い出費あり。
- 3月 生まれ** 種。多忙でも色々と手を出さず、「これだけは…」ということに的を絞って。
- 4月 生まれ** 薬草茶。身近なところから体調不良者が出るかも…。健康管理には十分注意を払って。
- 5月 生まれ** 収納ケース。掃除も兼ねて、使っていないものや眠っているものは思い切ってリサイクルに。
- 6月 生まれ** 薄手のショール。あなたの頑張りを見ている人がいます。笑顔も増え魅力もUP。
- 7月 生まれ** サウナグッズ。ビジョンやプランだけではどうにもならないかも。焦らず時機を待って吉。
- 8月 生まれ** エコバッグ。価値観の合わない相手との交流時間は勿体ないかも。
- 9月 生まれ** 梱包テープ。人との関わり方に変化あり。ネガティブな人とは付き合わなくてOK。
- 10月 生まれ** 入浴剤。ルーティーンワークを楽しめる工夫がポイント。
- 11月 生まれ** 薬用クリーム。物価高ですが明るい気持ちになれるショッピングは吉。
- 12月 生まれ** 災害対策グッズ。お仕事も大切ですが、プライベートな時間を大切に。

