



# わくわく だより

虫の音もじんたん影をひらめ、だいぶ肌寒くなって  
きました。先日の連休によく衣替えをしたのですが  
お気に入りの服を見つけにのびちびちび着てみまいた  
すと...「あれ、キツイ」どうやら去年よりも成長してし  
ました様子。食べ物もおいしい季節はのびちびちびと思いた  
からダイエットを決意しました。みはさんもおいしい  
ものにはご注意ください。



## おいしくて 体に良い

### ●作り方●

1. 梨は皮をむき、1cmくらいのあられ切りにします。
2. リンゴは皮のまま1mm幅のいちょう切りにします。
3. 1、2を薄い塩水に10分ほどつけてから、ざるにあげて水切りします。
4. 豆腐は布巾などで水気を絞ります。
5. 器に4の豆腐と3の梨とリンゴを入れ、すった白ゴマを加えて混ぜ合わせて砂糖と塩で味を調えます。
6. レモンは薄い輪切りに八つ切りにし、青シソの葉は針切りにします。小鉢に5を盛り付け、レモンと青シソを飾って出来上がりです。

### ●一言●

- ・砂糖と塩は少なめにすると、果物本来の味が楽しめて、しかもヘルシーです。
- ・冷蔵庫で冷やすと、デザートのように一層美味しくなります。
- ・リンゴと梨は、体内のほてりを冷ます作用があり、便通も良くなります。常食すればアレルギー体質を改善する効果があります。

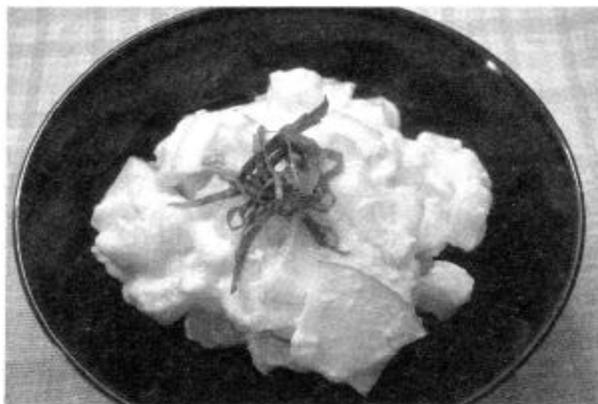
## リンゴと梨の白和え

デザート風な果物の白和え

ほてりを冷まし、便通も良くします

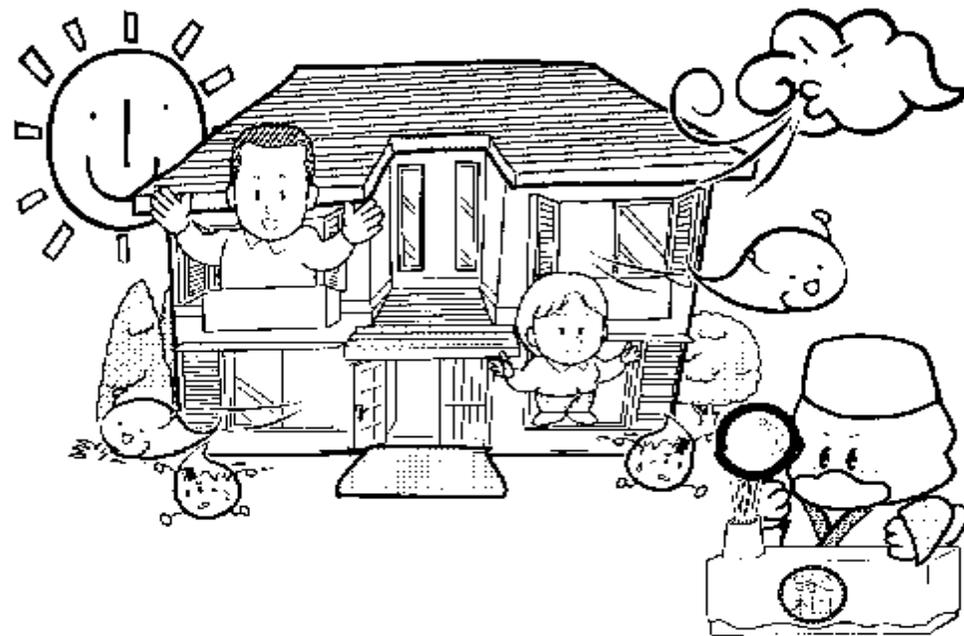
### ●材料(4人前)●

・リンゴ.....1/2個	・レモン.....少々
・梨.....1個	・青シソの葉.....少々
・豆腐.....1丁	・砂糖、塩.....適量
・白ゴマ.....小さじ1	



**りんごを塩水につけるのはなぜ?** ~それはりんごの中に含まれている色素とタンニンが酵素の働きで酸化されるからです。この酵素の働きは、食塩水や亜硫酸液で防ぐ事ができるので、塩水につけたり、酢やレモン汁をつけたりするんですね。すっかり“当たり前”になっている事ですが、その理由がわかると「なるほど!」と感心してしまいます。生活の知恵にも科学的根拠が隠されている事が多くあるものですね。

### その1「家相」ってナニ?



家相は古代中国に生まれた古いのひとつで、奈良朝の頃宮廷建築に伝わり、やがて日本の建築技術の進歩や気候風土、習慣などの影響を受けて少しずつ変化しながら現代へと伝わったとされています。

家相には、まだ家づくりが自然条件だけで決定されていた時代に、風通しや日当たりの加減、湿度、環境衛生、居住者の心理などさまざまな角度から、「どうしたら安全で気持ちよく暮らせるか」「家の間取りや材料、敷地の状態がそこに住む人にどんな影響を与えるか」といった家づくりのための生活の知恵が、いろいろと集められたものといえます。ただ、このような経験的知恵に、後になって陰陽五行説などの中国古来の相学(物事の形に現われたもので運命を占う方法)など、古い要素が盛り込まれたために、一般

の人達にはわかりにくく、興味本位な古い面だけがクローズアップされているという面もあるようです。

では家相を家づくりに上手に取り入れるには、どうしたらいいでしょう? それにはまず家相の科学的根拠を、よく理解することではないでしょうか。

家相は単なる非科学的な古いに準ずるものを除けば、①建築工学や住居的根拠に基づくもの、②家に関する社会的タブーを表わしたものから成り立っており、基本的な考え方は現代に通じるものも少なくありません。ただこれを単純に信じ込むのではなく、現代の住生活の変化や建築技術、設備の進歩に合わせた解釈と応用が加えられれば、本当の意味で私たちの家づくりの参考になると言えましょう。