

家族の笑顔、家中に響く笑い声…。ただいまが言いたくなるほっとする家づくりをあなた様へ。

News letter

# かけはし

2016年5月号 | 特集：八十八夜

― 抜けるような青空が美しい季節ですね。新しい環境にも慣れてくる5月ですが、気分が落ち込みやすいのもこの時期です。5月病と呼ばれる気分の落ち込みは、うつ病に似た症状が多くあります。食欲不振やめまい、動悸、集中力の低下や寝付きが悪くなるなどの症状で、内向的な人や完璧主義の人が、かかりやすいと言われています。体調不良を感じたら無理をせず、ゆっくりお茶を飲んでリラックスしてくださいね。

## 新茶をおいしく淹れる

八十八夜に摘み取られたお茶は、不老長寿の縁起の良いお茶とされています。

また、この頃に摘まれたお茶を一番茶と言います。一番茶には前年の秋からの栄養がたっぷり詰まっています、お茶の旨み成分のテアニンが、二回目に収穫する二番茶に比べて、三倍以上あるそうです。

新茶は若葉のさわやかな香りと旨みを楽しむもので、お湯の温度はやや低めの七十度くらいが適しています。

茶葉は一人あたりティースプーン二杯、少し濡い目に入れると味わい深くなります。お湯は一度湯のみに入れて、湯冷ましした後に急須に入れます。

四十秒ほど抽出した後、急須を軽く二〜三回まわして、茶葉をしっかりと開かて旨みが出たところで、均等に注ぎましょう。

新茶の香りが広がってホッと一息、美味しいお茶が入ります。



## ■新茶の季節です

八十八夜は、立春から数えて八十八日目の事を言い、5月の初めごろにあたります。2016年の八十八夜は5月1日、「夏も近づくと、八十八夜……」の歌でお馴染みですね。

農家では稲の種を蒔く、とても大切な日となっています。また、茶畑では茶摘を始めると、目安の日、ということも、うまみ成分がたくさん詰まって、香りも高い美味しい新茶の季節なんです！

## ■ちょっとひと手間♪お茶をおいしくする方法

- ・ 水は硬水よりも、軟水を使う。
- ・ やかんのお湯を注ぐ場合、蓋を開け3分ほど沸騰させ塩素を抜いてから注ぐ。
- ・ うまみ成分が詰まった最後の一滴まで、注ぐ。



## こんな時にお茶がおすすめ！

- ・ 朝の目覚めをスッキリさせたい時に。一杯のお茶は、目覚めをスッキリさせます。
- ・ 食後の一杯に。お茶は胃腸の働きを活発にします。
- ・ 二日酔いの時に。カフェインとビタミンCが、肝臓の働きを助けてくれます。
- ・ うがいの時に。ビタミンCには、荒れた粘膜を修復する作用が期待でき、カテキンの殺菌作用が風邪の予防になります。
- ・ 目を洗う時に。カテキンの殺菌作用が、抗炎症・抗アレルギー対策になります。

## ■お茶に含まれる成分・効用

- ・ カテキン…殺菌作用・抗酸化作用・口臭予防・発ガン抑制作用
- ・ カフェイン…利尿作用・二日酔い防止・覚醒作用(頭をはっきりさせ、眠気を除去する)
- ・ テアニン…リラックス作用・冷え症の改善・高血圧の予防
- ・ サポニン…抗菌作用・抗インフルエンザ作用
- ・ ミネラル(カリウム、カルシウム、リン、マンガンなど)…生体調節作用



- ・ ビタミンC…抗酸化作用・皮膚、粘膜の健康維持
- ・ ビタミンB2…皮膚、粘膜の健康維持
- ・ ビタミンE…抗酸化作用・白内障予防
- ・ 葉酸…動脈硬化予防
- ・ βカロテン…肌を綺麗にする、免疫機能を高める
- ・ γアミノ酪酸(通称:GABA)…血圧低下作用
- ・ クロロフィル…消臭作用

## 春のリフォームフェア 沢山のご来場ありがとうございました!!



4月9日、10日開催

## なるほど!“木・自然素材”や“建築”にまつわるこんなお話し…

### 中世堂町からの独立集落

菅浦は日本一の湖「琵琶湖」の最も北、入り組んだ入り江が重なる葛籠尾崎(つづらおさき)の西の付け根に位置し、山と湖の間のわずかな平地にある小さな町です。

昭和46年、奥琵琶湖パークウェイが開通し周辺道路が整備されるまで、外に繋がる交通のほとんどが琵琶湖を渡る船という、まさに陸の孤島のような町でしたが、歴史は意外にも中世堂町時代に遡るとされています。

この時代、各地で現在の自治体の始まりにもなる「惣(そう)」と呼ばれる一種の独立自治体制をとる集落が発生していたと言われていて、この菅浦もその一つ。これはこの地で発見された、1200余点もの大変貴重な古文書「菅浦文書」から知ることが出来ます。

また、現在も集落の東西に位置する「四脚門(よつあしもん)」とよばれる草葺の門は当時、集落への関所役割を果たしており、この町が独立していたことを教えてくれています。

現在も草葺き屋根の伊賀造りの農家が点在する、隠れ家的な素朴な町は、古くから雄大な湖と共に生きてきた町なのです。



## 暮らし楽し！インテリア&雑貨 NANA スツール 株式会社 ガルト

佐賀県神埼市にある株式会社ガルトは、1992年に設立された家具製造・輸入のメーカー。カジュアル・スタイリッシュをコンセプトに、独自のデザイン性で様々な家具を製造しています。

NANAシリーズはソファの製造から始まり、他にベンチソファやスツールも製造されました。今回ご紹介するNANAシリーズのスツールは、非常にデザイン性・独自性の高い製品。何より目を引くのは、大胆な花柄の模様とそのカラーリングです。レッドを基調にブルーやイエロー、ピンクにパープルと実に様々なカラーが使われています。

優雅な花柄だけでなく、ライン柄も取り入れたデザインは絶妙で、正しくカジュアル・スタイリッシュと呼ぶにふさわしいデザインです。

スツールと言えば素っ気ないデザインが多い中、丸いフォルムが可愛らしいNANAのスツールは、そんな固定概念を無くしてくれる一品。



お部屋の雰囲気も、可愛らしいものにしてくれるスツールです。

## 暮らしを楽しもうインテリアのあれこれ

かんたん風水♪～カーテンの風水～  
カーテンは良い気を家の中にとどめ、悪い気を外に出す、気のフィルターのような働きをしてくれます。

○リビングのカーテン  
家族が集まるリビングのカーテンは、ダークカラーで重い印象のものよりも、明るくやさしい印象のものを選ぶと良いでしょう。

○寝室のカーテン  
良い気は寝ている間に吸収することができます。レースのカーテンと普通のカーテンとの二重使いにすると、良い気をとどめやすくなります。



## 網代建設社員の パトシリレー



前号の大平参与から第17走者は、建築部の本間主任へバトンが渡されました。

建築部の本間です！

- Q1. 網代建設に勤めてどのくらいですか？  
A1. 3年になります。
- Q2. 入社したきっかけ、またこの職業を選んだ理由は何ですか？  
A2. 中学生の時に米沢工業高校の新校舎を見て、自分もそういったモノを作りたいと思ったからです。
- Q3. 趣味・特技は？  
A3. ドライブです。
- Q4. 休みの日はどんな風に過ごしていますか？  
A4. 家の掃除をしたり、買い物に出かけたりしています。
- Q5. どんなTV番組を見るのが好きですか？  
A5. 「呪いのビデオ」です。怖いものを見るのが好きだからです。
- Q6. 仕事で「大変だなあ」と思う時はどんな時ですか？  
A6. 毎日内容が変わる仕事なので、工程通りに進まない時にどのようにすれば良いのか考えて行動することが大変です。
- Q7. これからの夢・目標を教えてください。(仕事でも、プライベートでも)  
A7. 早く結婚して子供を持つことです。
- Q8. 最後に第18走者をご指名ください！  
A8. どんな仕事でも器用にこなす、建築部の佐藤正樹さんをお願いします。

次号は、佐藤正樹さんです。お楽しみに！

家づくりのことなら、なんでもお気軽にご相談ください。

## 株式会社 網代建設

〒992-0116 山形県米沢市大字竹井1657-1  
資料請求やお問い合わせはこちらまで

# 0238-28-2775

FAX 0238-28-2507

✉ kk-ajiro@minos.ocn.ne.jp

🌐 http://www.ajiro-kensetu.co.jp

## 不動産のご相談はあじろでどうぞ

- ・相場はいくらなのだろうか？
- ・こんなに古い建物買う人はいるのだろうか？
- ・いつ売るのが良いだろうか？

まずは現場監督、担当スタッフにお気軽にご相談下さい。

担当：宅地建物取引士 網代 修



