

## 昨年から何かと話題を集めている『塩麹』

塩麹は、麹と塩・水を混ぜ、発酵させたもので、日本では古くから調味料として使用されています。そんな塩麹が注目を集めるようになったのは、近年の酵素ブームから！

酵素・酵母系の食品は、美容・健康・ダイエットなどの目的でたくさんの商品、前年比12%増の270億円規模市場にまで成長中、それだけ関心の高さが伺えますよね。

### ■酵素って何？

酵素は消化吸収・新陳代謝・排泄などを促す作用があります。主要成分はタンパク質で、代謝の時に働く代謝酵素、消化を助ける消化酵素、食物に含まれる食物酵素の3つに分類されており、一生のうちに体内で作れる酵素の容量が決まっているため、食品から摂取する必要があると言われています。

### ■酵素を含む食品とは？

野菜やフルーツ、お刺身、そして発酵食品

発酵食品は、前述した塩麹をはじめ、味噌・しょうゆ・納豆・漬物・キムチなどが挙げられます。

他にも、ヨーグルトやチーズなどの発酵食品も存在しますが、動物性由来のものは、摂り過ぎると動脈硬化の心配もあるので注意。

### ■加熱調理ばかりの食事は生活習慣病を引き起こす！

酵素は3,000種類あると言われていますが、そのうちの多くが50度～70度の熱を加えることで壊れてしまいます。そこで、生で食べるのがオススメ！ 逆に、加熱調理した食事のみの食生活をしていると、体内酵素が浪費され、さまざまな生活習慣病を引き起こすリスクが高まります。

## 美容健康効果

酵素がここまで人気になった理由は、その美容健康効果！

以前の発酵食品の購買層は50～70歳代の中高年層が多かったのが、近年ではファスティングダイエットのブームも手伝い、20～40歳代の利用者も増加しています。

次のような効果が期待出来ます。

- ・ダイエット
- ・便秘改善
- ・デトックス
- ・美肌作用
- ・美白作用



## 笑って 笑って は〜い笑いましょう



ウチの会社には金庫がある。  
しかし、誰もダイヤルロック番号を知らない。  
開けられなくなると困るので  
「ぜったい開めるな」  
という暗黙のルールがある。  
もはや給湯室の冷蔵庫以下の存在だ。



保育園の友達が  
「〇〇くんはおめめ大きいね」  
とされているの聞いて自分は？と聞き、  
「△△ちゃん鼻の穴が大きいね。」  
と言われたのに対して  
「やったあ！」  
とガッツポーズをしていたそうだ。



幼いころ食べた後すぐに寝転がると牛になると言われていました。  
しかし私の母の実家には、農耕用の牛が一匹いました。  
母の里帰りについていくたびに  
この牛は誰だろうと思い  
「おまえは誰だ」と必死で  
牛に話しかけていました。



うちの母は一週間ほど前に  
買った牛乳と  
昨日の牛乳とを混ぜて  
四日前の牛乳にしてしまう。

## お金を貯める方法

節約とケチは違う★キーワードは  
“無駄”です

- 1.目標を持っている
- 2.積み立てができています
- 3.食費が少ない
- 4.部屋がきれい
- 5.自分なりのお金のルールがある
- 6.人は人、自分は自分と思える

無駄遣いの達人の私から  
お勧め本！

書名 「節約の作法 年100万円  
必ず貯める55の知恵」  
著者 丸山晴美  
出版社 ソフトバンククリエイティブ

「4.の部屋がきれい」というのは意外だが…。

「整理整頓ができています。家のどこに何があるかを把握しているため必要なものだけを買増しできる。また、例えば服飾費なら、靴、バッグ、スーツ、コートにはお金をかけるなど、お金の使い方にメリハリがある人も貯まるタイプの典型。

そして、買い物に出かけたら、衝動に流されず、“予算オーバーだから買わない”など自分なりのルールを持っている人や、友人がブランドバッグを持っていようが、エステに行つてようが、人は人、自分は自分と考えられる人も貯まる人。

さらに、割引などのお得情報に敏感で、ポイント2倍デーのまとめ買いや電子マネーとポイントカードの合わせ技を心がけるなども低金利時代の必勝ワザです！

全部は無理でもできることから取り入れて、貯まる人になろう！

## 地元工務店が愛されるわけ

フリープランで注文住宅を。

住宅広告では「地域密着」などという言葉が古くから使われていますが、それが今でも使われ続け、事実、心に響くのはなぜなのでしょう？

それは、  
「ご近所にその会社さんがある」という安心感ではないかと思えます。

ときに、間取りの要望を伝えながら。  
ときに、設計の説明に耳を傾けながら。  
懸命に動いてくれる担当者さんがいて、その会社が物件のすぐ近くにあると、「何かあったらすぐ来てくれる。」そんな確信を得るまでに、そう時間はかからないものです。

古き、よき、「地域密着」。  
地域密着の会社さんがフリープランで貴方の家を描いてくれます。

## 暮らしの中から聞こえてきます。

