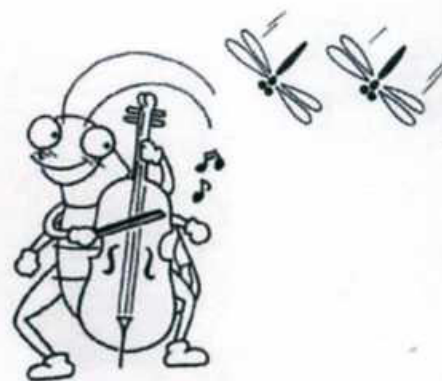


イテア通信

第5号

2003年9月10日号

奇数月10日発行



伊藤です

今年は世界的に異常気象で、特にヨーロッパの猛暑は深刻でパリでは連日40℃に近い暑さが続き、とてもエアコン無しではいられないでしょう。北米の大停電では、当たり前のように使っていた電気が使えなくなり、右往左往している姿をニュースで見かけました。日本は冷夏で、心配された電力不足は解消されているようですが、もし自分の住んでる町が停電したら？を考えるとハイテク機器の生活に慣れすぎた私達にとって臨機応変に対処ができたであろうかと考えてしまいます。限りある資源、まず最初の一步として皆さんもエアコンの設定温度を1℃上げるなど、小さなことから始めて見ませんか？

そんな中、面白いイベントを発見しました。8/25各自打ち水をして東京を冷やそうというものです。題して「大江戸打ち水大作戦！」百万人が同じ時間に打ち水をすれば東京の気温を2℃下げられるというシミュレーションの実証実験なんだそうです。当日は34万人が参加し、気温を1℃下げた結果が出たそうです。イテアも毎朝、打ち水実行中です。

夏バテの今と昔



昔 クーラーがまだ普及していなかった昭和30年代、猛暑による体力消耗や食欲不振を意味し夏痲せという症状を引き起こした。

今 温度差ストレスによる自律神経の不調によるもので症状が複雑。弱った胃腸に焼肉やうなぎ等の脂分は消化できない。さらにジュース類でカロリーを過剰に摂取。現在の夏バテは太ってしまうのである。

現代の夏バテ解消食材

「**生姜**」東洋医学でははっきり異常が表れない夏バテでも植物の葉や根など自然の薬効成分をそれぞれの症状に合わせて処方してくれる。その中で最も夏バテに効くのが生姜である。

「**さば**」江戸時代から夏の盛りにさばを食べる風習が各地にある。血流を良くし、血圧を下げる成分が豊富で体の細部まで血液を行き渡らせ、冷房病には効果大。

「**味噌**」吸収の良いアミノ酸にどんどん分解し、特に小腸での吸収が早い。夜中や昼間の冷えに効果あり。

今年の夏は冷夏でしたが、気温差が激しく体がだるいという人が多いです。そんな方にも！



最も効果のある夏バテ料理とは？

夏サバのサッパリみそ煮 材料(4人分)

- ・さば・・・1尾(3枚おろしが2枚おろしにする)
- ・オクラ・・・適量(付け合せ)
- (A) 下煮用煮汁
 - 醤油/みりん・・・各大さじ1
 - 日本酒・・・1/2カップ
 - 水・・・1/4カップ 生姜
- (B) みそだれ
 - みそ・・・大さじ1強 砂糖・・・大さじ1
 - みりん・・・大さじ1 水・・・1/4カップ

Point

- ①下煮用煮汁を作る
 - ・大きめの生姜はスライスしてたっぷり入れる。
 - ・味噌で下煮をしない。(魚の臭いが出るのを防ぐ)
 - ・さばは必ず煮立っているところに入れる。
 - ・煮立つまで蓋をして少し(約5分)待ち、煮立ったところでさばをいれ、続いて味噌だれを作る。
- ②味噌だれを作る
 - ・水とみりんとお味噌と砂糖を混ぜる。(夏の魚は砂糖を少し効かせた方が味が良い)
- ③強めの火で煮汁をかけながら煮る
 - ・魚には完全に火を通す。
 - ・仕上げり煮汁はどろどろさせずさらりとさせる

作り方

- ①さばの半身を2つに切り、水気を拭取る。皮に包丁目を入れる。
- ②鍋に下煮用煮汁(A)と生姜を入れて火にかけ、フツフツしてきたら、さばの皮目を上にして、重ならないように並べる。
- ③中火より強めの火で蓋をして煮る。時々煮汁を回しかける。
- ④汁気が少なくなって魚にほほ火が通ったら味噌だれ(B)を加え、鍋ごと回してなじませる。
- ⑤強めの火で煮汁をかけながら煮て、再び煮立てば出来上がり。
- ⑥皿に盛り、鍋の味噌だれをかける。お好みで湯通ししたオクラをあしらう。

贅沢品から必需品へPART②

生ゴミ処理機



毎日出る生ごみ。これを家庭で処理する生ごみ処理機は、環境・リサイクル問題を考えると、今や必需品です。最近により扱いやすくなった高機能商品が増えています。ごみ問題は私達生活者にとっては避けては通れない問題です。ごみの減量化とリサイクルに取り組む各自治体では、収集の有料化や生ごみ処理機の購入助成金制度を全国2024市町村が導入しています。

▶ 処理機の種類はあるの？

現在市販されている処理機には、バイオ式と乾燥式の処理方法があります。

▶ どんな違いがあるの？

処理能力=4人家族の1日分の生ごみ約700gと想定

■バイオ式

タンク内にある微生物が生ごみを分解処理。処理能力は一日最大で2~3kg。

バイオ基材の交換又は補充が必要。屋外設置型が基本。

標準価格 60,000~85,000円

■乾燥式

高熱で乾燥し生ごみを小さくして処理。扱いが簡単で、処理スピードが

速く、一日最大8.8kgも処理できます。室内設置型が主流。

標準価格 76,000~87,000円

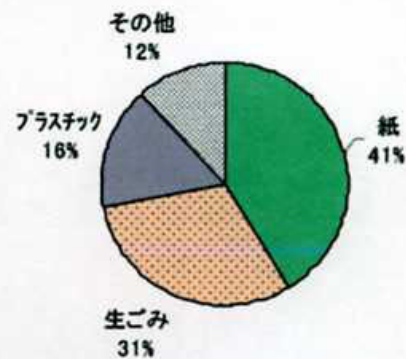
助成金って？

▶ 地方自治体毎に、ごみ容器や処理機に対する助成を行っています。申請の仕方は各市町村へ直接お申し込み下さい。

市町村名	助成品名	助成限度額	備考
横浜市	容器	3,000	
川崎市	容器	2,800	
藤沢市	処理機	30,000	購入金額の1/2
鎌倉市	容器	40,000	購入金額の1/2 (1世帯2基まで) 初回発酵材含む
	処理機	40,000	購入金額の1/2

生ごみデータファイル

家庭ごみ分布図



2002年横浜市の家庭ごみ処理費用 251億円
生ごみを各家庭で処理をすると77億円も減ることになります。

ご来場ありがとうございました

去る7/26.27の展示会を開催いたしました。暑い中何度もご来場いただいたり、説明等聞いて下さり誠にありがとうございました。展示会を通してたくさんの方々とお会いする事ができ、私達も楽しい時間を過ごすことが出来ました。

今後もいろいろイベントを考えていきますので、ご参加をお待ちしております。

皆さんの声に耳を傾けています

工事をさせていただいた際にアンケートをお願いしています。営業マンや職人さんの態度、施工中ももっとこうして欲しかった、説明が不十分だった等、いろいろご意見をいただいております。なぜそうなってしまったのか？という対処が適切であったかをみんなて話し合い、同じ間違いをいないようにマニュアルを作成し、より一層のサービスが提供できますように努めています。

悪いところは改め、前向きに仕事をしていきます。不十分な点はどんどんお叱りをいただきたいと思っております。

今後共アイデアをよろしくお願い致します。

IDEA
アイデア

住まいの問題解決隊 株式会社アイデア

〒247-0033 横浜市栄区桂台南1-9-1グランボア2F

営業時間9:00~20:00 電話リダイヤル 0120-39-3992

※アイデア通信は、今までに工事をした方、資料請求いただいた方、セミナーに参加いただいた方を対象に配布をしています。

ご意見・ご要望・ご提案なんでもお待ちしております。(熊澤)