

# 10<sup>2014</sup> OCT ティータイム

暖かさ本物、手づくりの家。



一級土木建築設計施工  
一級建築士事務所  
●新築・増築・改修工事 ●小さな改修 ●外構工事、その他  
〒063-0850 札幌市西区八軒10条西13丁目1-35  
TEL:(011)621-6289・FAX:(011)641-6263

## 《食を考える》

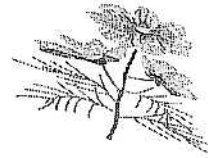
なにを食べても美味しい季節になりました。そこで気になるのが日本の食糧自給率。

世界の食糧自給率（カロリーベース）と比較すると、カナダ258%・フランス129%・アメリカ127%・ドイツ92%・イギリス72%・日本39%先進国の中では最も低い水準です。

日本国内での食糧自給率では、北海道200%・秋田県177%・山形県133%・青森県118%・岩手県106%新潟県103%・東京都1%・大阪府・神奈川県2%です。この数値から、潜在的な供給能力を見ることができます。減反政策や食生活の変化（米食からパン食）等、自給率の低下の原因になっていますが、世界では人口の増加による食糧不足が予測され、今後食糧の自給率を上げなければ大変な危機に陥ります。旬の物や地元で採れた新鮮な物を食べたり、バランスの良い食事を心がける事が日本の農業・漁業を支え自給率UPにつながることにあります。

最近、日本の食材を使用したファーストフード店や地元の食材で作ったお弁当など、食の関心が高まっています。私が数年前からやり始めたプランター家庭菜園（種子も遺伝子組み換えのものには注意が必要です）ですが、毎日の手作り弁当におおいに役立っています。 国産食材を応援しましょう！

蝦名 ゆきこ



## 《茶うけ話》・・・「頭皮」のお話し

健康な髪が育つ土壌は「頭皮」にあります。その「頭皮環境」が乱れてしまうと髪がパサついたり、ハリ・コシやボリュームがなくなってきたり、抜け毛が増え、地肌がベタついてしまいます。

これらの原因は適切な頭皮ケアをしていないことが原因のひとつと考えられます。

例えば、頭がかゆかったり、地肌のベタつきが気になるからといって、洗浄力の強いシャンプーを使って頭皮をこすり過ぎると、髪のバリア成分でもある皮脂を根こそぎ洗い流してしてしまいます。皮脂がなくなったことにより頭皮がまた過剰に皮脂を分泌させるため、かゆみやベタつきがひどくなるという悪循環になってしまうのです。髪の汚れの大部分はお湯で落ちるといわれますから、髪をゴシゴシ洗う必要はありません。シャンプー剤をお湯で軽く泡立てて頭皮につけたら、指の腹を使って優しくマッサージするように頭皮を洗いましょう。頭皮の血行不良は髪の成長に直接影響を与えます。頭皮をやわらかく保つためにも、頭皮マッサージは効果的です。髪や頭皮が濡れていない状態で、指の腹を使って地肌ごとゆっくり揉むようにマッサージするのがコツです。首の後ろや耳の上などから頭頂部へ向かって地肌を軽く押し上げる感覚で行いましょう。

清潔で健やかな頭皮環境を整え、美しい髪を育てましょう。



## 節約成功の秘訣

パセリは電子レンジで2～3分（ラップなし）加熱して、さめた後に手でもむとバラバラになり乾燥パセリができあがります。

## ヘルシークッキング

材料（4人分）

|            |      |
|------------|------|
| 豚ばら肉       | 100g |
| 白菜キムチ      | 200g |
| あさり        | 200g |
| 絹ごし豆腐      | 1丁   |
| にんにく       | 1片   |
| にら         | 1束   |
| 豆もやし       | 1袋   |
| 酒          | 大さじ1 |
| 鶏ガラスープ(顆粒) | 大さじ1 |
| 味噌         | 大さじ1 |
| 塩、こしょう     | 各適量  |
| 水          | 3カップ |
| ごま油        | 小さじ2 |

## 豆腐入りキムチ鍋

1. 豚肉は食べやすい大きさに切り酒をまぶしてほぐしておく。
2. 鍋にごま油とみじん切りのにんにくをいれて熱し、香りが出たら1の豚肉を炒める。肉の色が変わってきたらキムチを加えて炒め合わせる。
3. 水と鶏がらスープを加えて煮立て、あさり、にら、豆もやしを加え、豆腐を崩しながら加える。
4. アクを取りながら中火で煮て、あさがりが口が開いたら、味噌、塩、こしょうで味をととのえる。

お家の事でお困りのことがありましたらご相談下さい

TEL 621-6289 [www.medel-ebina.net](http://www.medel-ebina.net)