

「ヤブ原産業タイムズ」は、ヤブ原産業 仙台支店が快適な暮らしをめざす皆さんにお届けするニュースレターです。

## 北海道150年

先日、北海道のアンテナショップ  
北海道どさんこプラザで買い物をしました。

北海道で主役なグルメと言えば・  
カニ、ジンギスカン、札幌ラーメンと、  
メジャースターがそろっていますよね。



どさんこプラザ仙台店 青葉区一番町

しかしそんなスターぞろいの中、私個人として  
はスープカレーがオススメです！  
「スープカレー？でも結局はカレーライスの  
親戚でしょ」とあなどってははいけません。

そのスパイシーで辛い旨みスープを飲み  
干すと思わずニンマリ。

映画アベンジャーズで例えれば、カニ・ジン  
ギスカン・札幌ラーメンが人気の主役級。  
スープカレーはブラックパンサーのように  
脇役っぽいけど、実は地元じゃすごい人気の  
影の実力者といった感じでしょうか。



2018年は北海道命名150年

お近くの北海道ショップでぜひお買い物。  
食の宝庫、北海道の味覚を楽しんでみて下さ  
いね。

季節のたより

### 快適な睡眠を

食欲、行楽、スポーツ、読書、  
芸術……。これらに共通する言  
葉といえば？ 答えは、言うま  
でもなく「秋」です。みなさん  
もそれぞれお好みの秋を満喫  
されることでしょう。さまざま  
な「○○の秋」の中で、「睡眠」  
というワードも定番として挙  
げられます。アクティブな方か  
らすると、秋の快適な時間を寝  
て過ごすのはもったいないと  
思われるかもしれませんね。春  
と違って「秋眠」という言葉こ  
そありませんが、夏の暑さから  
解放され、夜が徐々に長くなる  
この時期は、眠りに最適です。  
また、スポーツや行楽を満喫す  
るためにも、夜の十分な睡眠は  
欠かせません。日本人の睡眠時  
間は海外の人に比べて少ない  
といわれています。秋を機に、  
生活習慣の改善を図ってみる  
のもいいかもしれませんね。寝  
つきの悪い方は、難しい本を枕  
元に置いて、「読書の秋」から  
「睡眠の秋」に移行してみても  
いかがでしょうか。

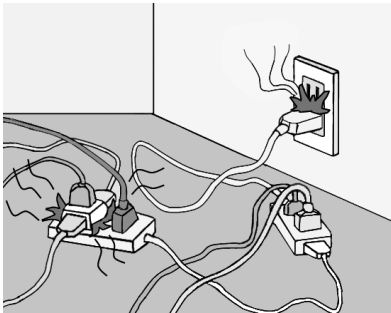
# 火を使っていなくても火災は起きます

空気が乾燥するこれからの時期に、気を付けねばならないのが火災です。統計を見ると、毎年秋・冬に火災の発生件数が増加していることがわかります。原因について見ると、放火、たばこ、コンロ、たき火などが上位に挙げられています。当然ながら、火が原因です。放火は別として、火災を予防するには火の取扱いに注意することが重要なのは言うまでもないでしょう。火を使わなければ火災のリスクを減らすことができます。そうした観点から、オール電化を選択される方は少なくありません。保険会社によっては、オール電化になると火災保険が割引になるようです。

使わないことで油断しがちなのも要因といえるでしょう。カーテンや洗濯物などを近づけないことが重要です。同様に、こたつやヒーターでも近くの物が高温になって燃えるケースがあるので注意せねばなりません。

配線器具も火災の原因になります。テールランプなどを使って複数の製品に電気を供給する状態、いわゆる「たこ足配線」になるとコンセントが加熱し、火災を引き起こす恐れがあります。また、プラグをコンセントに差し込んだところにホコリが溜まり、ここに電流が流れて発火するケースにも注意せねばなりません。

コンセント周りを掃除するのはもちろん、使わない家電はプラグを抜くようにしましょう。



## チェック！ 時事 ワード



### ダイバーシティ

ダイバーシティ (diversity) は、「多様性」を意味する英語。おもに企業経営において、多様な人材を積極的に活用しようという考え方を指します。

元は、アメリカで人種・民族におけるマイノリティーや女性の就業機会を拡大することを指しました。日本においては、性別のほか、年齢、学歴、障害の有無など幅広い意味で多様な人材の活躍を意味するようになっています。企業の競争力を強化するという観点からも、現在こうした動きが広がっています。

### 司法取引

被疑者・被告人が、共犯者を明かしたり証拠を提出したりする形で捜査に協力する見返

りに、軽い求刑あるいは不起訴を得ることができるとの制度のこと。今年6月1日に施行された改正刑事訴訟法に盛り込まれました。ただ、対象は経済犯罪や薬物銃器の密売などに限定されており、虚偽の供述をした場合は罰則が課されます。

### 香害

香水や芳香剤、洗剤、柔軟剤などに含まれる香り成分によって、頭痛や吐き気、アレルギーなどの健康被害が引き起こされるといった問題を指す言葉。近年こうした問題がクローズアップされるようになり、大気汚染などを指す「公害」と「香り」の造語として生まれました。化学物質過敏症の一種でもあります。香りの感じ方は人によって異なり、また香りを出している本人もエチケットと捉えている場合が多いため、解決が難しい問題でもあります。



- 【漢字クイズの答え】 ①こうらんき ②しろかき ③しゅびょう ④あぜみち ⑤たいひ  
⑥りんさん ⑦あいがも ⑧しゅつしい ⑨かかし ⑩もみすり

# あっさり君

くまだまつお



## 健康フンポイント

## 体にもうれしい秋の味覚を堪能

「実りの秋」の言葉どおり、秋は旬の味覚がたくさん店頭に並びます。野菜から果物、魚まで、その種類はさまざま。人によって好き嫌いはあるものの、いずれの食材も多くの人がそのおいしさを楽しみます。ただ、秋の味覚は単においしいだけではありません。その栄養価も注目されます。

たとえば、サンマは各種ビタミンやカルシウム、鉄分など多くの栄養素を含んでいます。生活習慣病の改善に役立つDHAやEPAを含んでいることもポイントです。さつまいもは食物繊維を多く含んでおり、腸内環境の改善に有効です。低カロリーなのもうれしい特徴でしょう。きのこ類もこれと同じ長所を備えています。ほかに、ビタミンCが豊富なカキや、ミネラルを多く含むくりも注目されます。

「秋の味覚」といっても、実際は秋以外の季節でも手に入れることができます。とはいえ、同じ食材だからどの季節でも栄養価が同じというわけではありません。旬の食材は、おいしさはもちろん、その栄養価も最も高い状態にあります。秋の味覚は、秋に食べることで豊富な栄養素を摂取することができるのです。今日の日本では、店頭の食材から季節の違いを感じにくくなっています。それでも、季節を意識して食材を選ぶことは、健康という点からも重要なことだといえるでしょう。

栄養豊富な旬の味覚ではありませんが、夜遅くに食べるのはおすすりできません。食事を終えてすぐに睡眠に入ると、その後の消化活動が鈍くなってしまいます。せっかく摂取した栄養素が、体内に十分吸収されません。遅くとも、就寝の2〜3時間前までには食事を終えるように心掛けましょう。



## 漢字クイズ

- 「実りの秋」にちなんで、米づくりに関する漢字を集めました。田植え前から収穫後まで、一連の農作業に関連する事柄です。一般には、ちょっとなじみの薄い言葉も含まれます。
- ① 耕運機 (秋から春にかけての田起こしに使用する機械)
  - ② 代掻き (水を入れた田の表面を平らにする作業)
  - ③ 種苗 (作物の種や苗を指す言葉)
  - ④ 畦道 (田と田の間に土を盛って設けた道)
  - ⑤ 堆肥 (植物や糞尿からつくった肥料)
  - ⑥ 燐酸 (植物の生育に不可欠の成分)
  - ⑦ 合鴨 (田んぼの雑草除去のために使われます)
  - ⑧ 出穂 (ここでは「ほ」とは読みません)
  - ⑨ 案山子 (鳥などを追い払うために設置される人形)
  - ⑩ 籾摺り (籾殻を取り除いて玄米にする作業のこと)



※答えは前ページの下段をご覧ください。

カンタン! おすすめ!

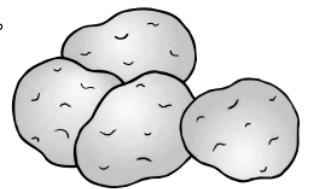
## 旬レシピ

### ジャーマンポテト

ジャーマンポテトは、その名の通りドイツの伝統的な家庭料理。ホクホクとしたじゃがいものおいしさを手軽に味わえます。ビールのおつまみはもちろん、ご飯のおかずにもピッタリです。

#### ★ 材料 (2人分)

じゃがいも 2個  
ベーコン 2枚 たまねぎ 1/4個  
サラダ油 大さじ1 塩 少々  
コショウ 少々 パセリ(みじん切り) 適量



#### ★ つくり方

1. じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、電子レンジで加熱して中まで火を通します。ベーコン、たまねぎは1センチ幅に切ります。
2. フライパンでサラダ油を熱し、ベーコン、たまねぎを順に入れてよく炒め、じゃがいもを加えてさらに炒めます。
3. 塩・コショウで味を調え、器に盛り付けてパセリを散らします。

# CALENDAR 2018.10 *October*

1(月)	衣替え メガネの日 日本酒の日 コーヒーの日 食物繊維の日	18(木)	木造住宅の日※ 世界メノポーズ(更年期)デー 冷凍食品の日
2(火)	豆腐の日 望遠鏡の日 国際非暴力デー	19(金)	海外旅行の日 住育の日 バーゲンの日 卓球男子W杯(フランス・~10/21)
3(水)	登山の日 ドイツ統一の日	20(土)	秋の土用入り 疼痛ゼロの日 頭髪の日 世界骨粗鬆症デー リサイクルの日
4(木)	イワシの日 徒歩の日 陶器の日 古書の日	21(日)	国際反戦デー あかりの日 孫の日
5(金)	世界教師デー 社内報の日 時刻表記念日 F1 日本グランプリ(~10/7)	22(月)	国際吃音啓発の日 平安遷都の日・時代祭
6(土)	国際協力の日 アウトドアスポーツの日	23(火)	電信電話記念日 米大リーグワールドシリーズ開幕
7(日)	ミステリー記念日 盗難防止の日 シカゴマラソン	24(水)	秋の土用丑の日 国際連合デー 文鳥の日
8(月)	体育の日 骨と関節の日 入れ歯の日 鯛の日	25(木)	世界パスタデー リクエストの日 産業観光の日 プロ野球ドラフト会議
9(火)	世界郵便デー 道具の日 塾の日 トラックの日	26(金)	サーカスの日 柿の日 青汁の日 きしめんの日
10(水)	目の愛護デー トマトの日 まぐろの日 お好み焼の日 銭湯の日 国際防災の日	27(土)	読書週間(~11/9) テディベアズ・デー プロ野球日本シリーズ開幕
11(木)	安全・安心なまちづくりの日 日本オープンゴルフ選手権(~10/14)	28(日)	パンダ初来日の日 速記記念日 全日本大学女子駅伝
12(金)	豆乳の日 大陸発見記念日	29(月)	おしぼりの日 とらふぐの日
13(土)	さつまいもの日 引越しの日 麻酔の日 プロ野球クライマックスシリーズ開幕	30(火)	香りの記念日 初恋の日 たまごかけごはんの日
14(日)	鉄道記念日 世界標準の日 商店街の日	31(水)	ハロウィン 日本茶の日 ガス記念日
15(月)	世界手洗いの日 たすけあいの日 きのこの日		
16(火)	世界脊椎デー 世界食糧デー ポスの日		
17(水)	貯蓄の日 上水道の日 沖縄そばの日 カラオケ文化の日		

## ★ 木造住宅の日 (10月18日)

(社)日本木造住宅産業協会が、同協会を広く知ってもらうことを目的に 1998 年に制定した記念日。日付は、「住(10)」の語呂合せと、「木」を分解すると「十」と「八」になることに由来。この日、木造住宅に関する PR 活動が行われます。



## ヤブ原産業株式会社

YABUHARA Industry CO.,LTD.

### 《仙台支店》

宮城県仙台市太白区泉崎  
2-21-14

TEL : 0120-660-744

FAX : 022-245-9730

URL :

ヤブ原産業

<http://www.yabuhara-ind.co.jp>

ヤブ原産業 仙台支店

<http://www.yabu-sen.com>

- 各種改修工事  
ひび割れ、浮き、欠損補修、塗装、シーリング
- 改修材料販売  
注入用ボンド、カチオンタイト、浸透プライマー
- 天然石景観材  
アーバンロック、テクストン、ペイブストーン、彩(いろいろ)シリーズ

## たてもインデックス

## ルーバー 《louver》

細長い板(羽板)を隙間を空けて平行に並べたものを指します。並べ方は、用途に応じて縦と横のパターンがあります。ルーバーは、機能性の高いことが特徴。羽板の角度を変えることで、入ってくる風や日光の量を調整できます。雨の侵入も防げます。また、外からの視線を遮るのにも有効です。そうした特性を生かし、建物の開口部や柵など、さまざまな場所で使われています。ルーバーを枠ごと開閉できる形にした建具は錠戸(よろいど)と呼ばれます。建物以外でも、エアコンや換気口、ブラインドなどさまざまなところでこの構造が利用されています。機能性と同時に、デザイン性を重視して使用されるケースも少なくありません。