



夢づくり住宅ニュース

2012年5月号

そらまめ・えんどうまめ・いんげんまめ

参考文献：Wikipedia HP、クックパッドHPなど

マメ科の植物は地中に空気中の窒素を固定することで土地を肥やすという特色があります。休耕期の田んぼにマメ科のレンゲが植えられているのもその理由です。土を肥やすだけでなく、マメは栄養豊富な食品であり、人間の体にとっても有用な植物です。煮豆もよいですが、これからの時期、さやのままの生のマメが出回ります。うまく食事に取り入れて、健康な体作りをこころがけましょう。



生のマメでよく見かけるのはこの3つ！それぞれの特徴を比べてみました。

そらまめ

- 原産：地中海、西南アジアとされる。日本には8世紀ごろ伝来。
- サイズ：さやは10～30cm程。中には3～5個の豆が含まれている。
- 名前の由来：さやが空に向かってつくことから『空豆』とよばれる。また、さやが蚕の形に似ているため『蚕豆』とも呼ばれる。
- 食べ方：塩茹でするか、さやごと焼いてから中身を食べる。揚げてもよし。煮物、炒め物、スープなどに使用され、豆板醤の原料にもなる。
- その他：さやは基本的に食べない。



えんどうまめ



- 原産：古代オリエント、地中海。日本へは9～10世紀ごろ伝来。
- 種類：乾燥して中のマメを収穫して利用するものと、生のままさやごと調理できるものがある。後者は成長具合で、さやえんどう、グリーンピースなどになる
- 食べ方：スープや炒め物などに使用される。
- 乾燥豆：煮豆、ウグイスあん、スープ、みつ豆など多様に使われる。
- その他1：若い苗や芽の柔らかい部分を「豆苗」として食す場合もある。
- その他2：メンデルの研究に使われた。遺伝学の歴史の中で重要な役割を果たす。

いんげんまめ

- 原産：中南米。日本へは17世紀ごろ伝来。
- 名前の由来：明の帰化僧・隠元(いんげん)が日本へ持ち込んだとされる。
- 種類：乾燥して中のマメを収穫して利用するものと、生のままさやごと調理できるものがある。
- 食べ方：塩茹でにして和え物やおひたしに。バター炒めなども。
- 乾燥豆：煮豆、甘納豆、あんなどにつかわれる。
- その他：世界中で食べられており、主食に近いものとして食べられているものもある。種類も豊富で、豆の表面にもようのあるものもある。



そらまめと海老のスキャンピ風（3～4人分）

海老 200g（殻つき）、そらまめ 150g（茹でて皮をむいたもの）
オリーブオイル 大さじ2、にんにく 1片、牛乳 大さじ2
塩 小さじ1/4弱、粗挽きブラックペッパー 適量

- ①海老は殻をむき背ワタをとり尾の処理をする。尾は尖った部分と尾の先端を切り落とすと油はねも少なく調理しやすいし食べやすい。
- ②みじん切りにんにくとオリーブオイルをフライパンに入れ弱火にかけ香りがたってきたら①を加え色が変わるまで中火で炒める。
- ③ソラマメを加えて軽く炒めたら牛乳と塩を加えて、水分がなくなるまで加熱。最後にブラックペッパーをふる。



新玉ねぎと絹さやの卵とじ（2～3人分）

新たまねぎ 中1個、絹さや 70gほど、カニかま 4～5本、卵 M 2個
炒め用ごま油 大さじ1

★{水(ぬるま湯) 80cc、鶏がらスープ粉末 小さじ1、醤油・みりん 各大さじ1.5
片栗粉 小さじ1}

- ①絹さやは筋を取って洗い、熱湯に塩少々入れ30～60秒湯通し、冷水で色止めて水を切っておく。卵は溶いておく。玉ねぎは縦半分にして、1cm幅にカット。カニかまは適当に裂いておく。★を全部混ぜて調味液を準備。
- ③ フライパンに油を温め、玉ねぎが透明になるまで炒め、絹さやとカニかまを加えてさっと炒める。※炒めすぎ厳禁です!
- ④②で準備した調味液を投入し、汁が沸騰したら、卵をフライパンの中心から流し入れて、蓋をして30秒くらいで火を止める。



グリーンピースのスープ（6～8人分）

グリーンピース 正味500g、玉葱(大きめ) 1個、ベーコン 100g、塩・胡椒 適量
鶏のブイヨン(キューブ) 1個(1Lの湯で溶かす)、生クリーム 大さじ3

- ①スープ鍋で適当な大きさに切った玉葱とベーコンを炒める。
- ②別の鍋で湯を沸かしブイヨンをキューブを溶かしておく。
- ③グリーンピースとブイヨンもスープ鍋に入れ蓋をして15分火を通す。
- ④火が通ったらミキサーで攪拌する。
- ⑤繊維を取り除くためにこして、生クリームを加える。



いんげんの肉巻きてんぷら（4～5人分）

いんげん 1袋、豚肉スライス 1パック、塩・コショウ 少々
天ぷら粉 適量、水 適量、揚げ油 適量

- ①いんげんの筋をとり、水洗いをしてから適当な長さに切る。
- ②豚肉に塩コショウをふり、いんげんを巻く。
- ③てんぷら粉を指定量の水で溶き、巻いた肉をつけて揚げる。



マメは野菜であるとともに、豊富なたんぱく質を持っており、大豆は畑の肉などとも呼ばれます。また、乾燥させると保存がきくこともあり、主食に近い形で食べられている地域もあります。もやし、さやえんどう、グリーンピース、枝豆など、生で食べる場合の多様性とともに、大豆を原料とした納豆、味噌、醤油などの発酵食品もあり、私たちの食生活において欠かせないものといっても過言ではありません。第三のビールの原料として使われたりもしており、マメ食品の可能性はもっと広がるかもしれません。



五月病・うつ病を知ろう

参考資料: Wikipedia HP
HPなど

季節性のうつ病や、うつ病ほど深刻ではないものの芽えない気分が悩まされる五月病、気分変調症など。季節性うつ病・その他のうつ病に関する正しい知識をつけていただけるよう、**具体的な症状、原因、予防法、治療法、注意点を**わかりやすくまとめました。



① 症状

● いわゆる「五月病」では、以下の症状が生じます。

- ・ 気持ちが冴えない
- ・ やる気が起きない
- ・ 体がだるい
- ・ 寝つきが悪くなった
- ・ 思考力、集中力の低下
- ・ 自信がなくなる
- ・ ネガティブな考えが浮かびやすい
- ・ 頭痛、腹痛などの身体症状
- ・ 食欲低下
- ・ 飲酒時の悪酔いなど、問題行動の出現



◎ 病名ではなく明確な判断基準はありませんが、それまで元気だったのに特に理由もなく上記の症状がいくつか当てはまるようになったら、いわゆる五月病の状態でしょう。

② 原因

主な原因としては、

大きな目標を達成した緊張からの解放感(入試、入社など)

* 燃え尽き症候群という言葉もはりましたよね。

新しい人間関係がうまくゆかない。

初めての一人暮らしや時間の使い方の変化など、環境に対応できない。

新しい環境への不安、不満。

期待に膨らませて入った大学や、職場への失望感

新しい環境に入り、次の目標を喪失してしまう。

等々、が考えられます。



◎ 生真面目、几帳面、内向的な方に多いようです。

うつ病は心の病気の中では最もありふれた病気の1つで、一生のうちに、うつ病にかかる確率は約15人に1人です。うつ病は女性に多い病気で、男性の約2倍です。

③ 予防方 うつ病のような心身のスランプ状態への対策をまとめてみましょう。

- ・ 睡眠時間を確保する
- ・ 栄養のバランスの取れた食事を規則正しく取る
- ・ 仲間と話す、コミュニケーションの機会を大切にする
- ・ 一度に多くのことを達成しようと頑張り過ぎない
- ・ スケジュールに余裕を持たせる



④ 治療方

★ 心のエネルギーを回復するためにまずは抗うつ薬が必須

一旦、日常生活で誰にでも時に起きてしまうブルーな気分を超えて、治療が必要なレベルのうつ病になってしまうと、**心のエネルギーを回復するために**、抗うつ薬による治療が不可欠になります。

うつ病では思考のスピードが顕著に低下してしまい、悲観的な思考パターンが頭を支配するので、問題を解決しようと無理に心のエネルギーを費やすことで、かえってうつ病の症状が悪化してしまうことがあります。

★ 精神療法・心理療法

抗うつ薬以外の重要な治療法として、医師や臨床心理士などと話をする、精神療法や心理療法があります(心理療法は「カウンセリング」と呼ばれることもあります)。

話す事はそれ自体に気持ちを楽しめる効果があります。さらに精神療法・心理療法の場合は、うつ病の症状を悪化させている、思考に潜んでいる不合理性などの心理的要因を見きわめることができるのもポイントです。

明らかになった原因に対処する事によって、抗うつ薬による治療との相乗効果を得られ、うつからの回復を早める事ができます。

五月病・うつ病にならない為に自分でできること!!

- ・ 体を動かす→ストレッチ程度でも良いですから、少しずつ運動を取り入れましょう。
- ・ 気持ちを切り替える→「頑張り過ぎない」「失敗をしても、次また頑張ろう」「周りの人に気軽に相談する」などです。

にしむらリフォーム Before ⇒ After

このコーナーでは、当社が行ったリフォーム工事について写真でご紹介しています。今回は介護保険制度を利用した改修工事です。



これから定期的に夢づくり住宅ニュースを発行していきます。ご要望などがありましたらFAX下さい。

にしむら工務店ホームページ
http://nisimurakoumuten.jp

にしむら工務店

一宮市大和町毛受辻畑96
Tel 0586-43-0505 FAX 0586-43-0572
携帯 090-3483-1420