



# 夢づくり住宅ニュース

2012年 11月号

## “キウイ”のちから

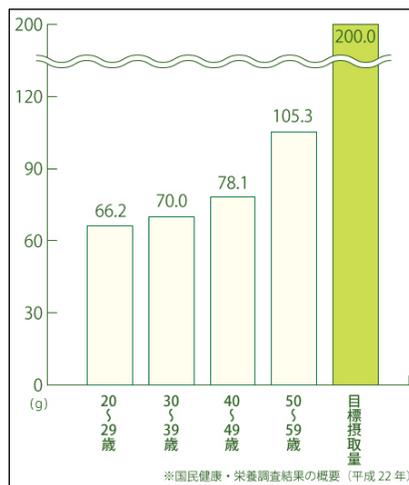
### 「キウイ1個」が果物不足を救う!?

あなたは今日、果物を食べましたか？  
現代の日本人は多くが果物不足！  
その果物不足を解消してくれるのが、たった1個のキウイなのです。

参照：日経WOMAN



果物の摂取量（1日1人あたり）



まずは、ちょっとショックなデータを見てもらいましょう。これは2010年に厚生労働省が行った国民健康・栄養調査の結果です。果物は1日・1人あたり摂取目標量が200g（握りこぶし2個分くらい）ですが、どの世代も目標量を下回っており、特に20～40代では目標量を大きく下回っています。特に20代は1日66.2gと、全世代で最低。

若い世代が果物不足に陥りがちなのは、「仕事をしているとまめに買い物ができないので腐らせてしまう」「外食が多くて食べるチャンスがない」「リンゴなど1個が大きすぎて1人で食べきれない」など理由も様々です。

でも、スーパーで手軽に買えて、ストックしておいて、お手頃価格で、手間なく食べられて、低カロリーなのに栄養バランスを整えてくれて、もちろんおいしい……。そんな都合のいい果物を見逃していませんか？キウイフルーツは、まさにそんな果物です。

キウイフルーツはだいたい1個100gくらい。1日の不足分を補うのに、ちょうどいい量だといわれています。

## “残暑バテ”を抜け出すカギは朝食にプラス1個のキウイフルーツ

暦の上では秋といっても、まだまだ暑い日が続いていますね。季節の変わり目には溜まっていた夏の疲れがどっと出ます。言葉では『夏バテ』といいますが、実は秋のはじめに体調を崩す人が多いのです。その原因は、くるくる変わる天気や温度、気圧などの乱降下に自律神経がついていけないから。副交感神経優位だった夏型の体を、できるだけ早く交感神経優位の冬型の体に切り替えなくてはなりません。

### 早く冬型の体になるコツ

- ①朝しっかり早起きをすること
- ②朝・昼・晩の3食をリズムよくとること



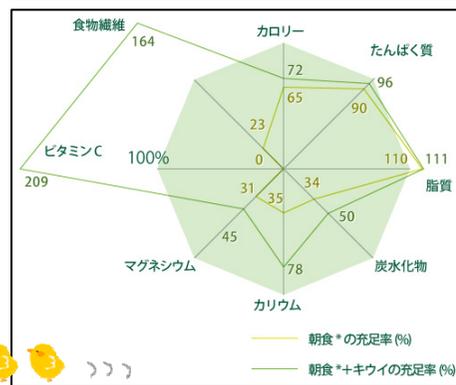
特に朝食は体内時計をリセットして、夏バテから抜け出すには重要です。早起きして朝日を浴び、しっかりと朝食をとれば、腸の調子が良くなって、自律神経が自然に調節されていきます。

朝食をとることはもちろん、その栄養バランスも大切。朝食は脳の栄養源。まずはごはんやパンで脳のエネルギー源になる糖質を摂ります。そして、“がんばりのための栄養素”たんぱく質を卵と牛乳で。さらに代謝をスムーズにするために、ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物をプラスしましょう。

例えば、バタートーストにゆで卵1個、ブラックコーヒー1杯という典型的な朝食にキウイフルーツを1個加えると、こんなにバランスが良くなります。キウイ1個が加わるだけで、食事としての満足感がアップしますし、不足しがちな食物繊維やビタミンCがたっぷり補えるところもメリットです。



栄養バランス（1食あたりで摂りたい量に占める割合）



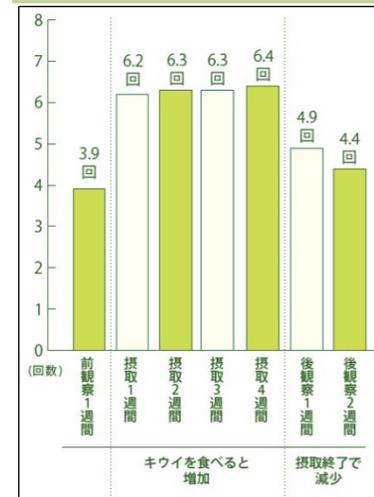
## キウイフルーツを毎日食べるとお通じが良くなる！

実際に、キウイを毎日食べると体調は良くなるのでしょうか？  
実は、キウイは食物繊維も豊富。多いイメージのあるバナナの約2倍も食物繊維を含んでいるのです。（キウイ1個で2.1g、バナナ1本で1.0g）

健康でやや便秘気味の女性12人が参加して行われた実験では、1日2個のキウイを4週間食べ、食べる前と後の便通回数を比較しました。すると、キウイを食べ始めると便通回数が増え、食べるのを止めてしまうと、また回数が減るといった結果になりました。実験に参加した女性の8割以上が効果を感じたと報告しています。

※便秘傾向の人12人にキウイを毎日2個ずつ4週間食べてもらい、食べる前、摂取期間、食べなくなってからの排便回数などを調べた。その結果、約8割の人に便通改善があることが分かった。  
（データ：ゼスプリインターナショナル）

キウイを食べたら・・・  
排便回数（1週間あたり）の変化



## キウイフルーツは“こたつでミカン”感覚 産地ニュージーランドではどう食べているの？

1年中、いつでも手軽に買える感のあるキウイですが、それは産地によって収穫時期が違うから。この時期日本で売ってるキウイはほとんどがニュージーランド産です。キウイフルーツの本場ニュージーランド。産地の人たちはどんな風にキウイを食べているのでしょうか？

ニュージーランドでは、まさにキウイはなくてはならないフルーツ。本場だけあって、スーパーでも売っているのは1kg単位。それを家族でテレビを見ながら1人3～4個くらい食べてしまうのだそうです。日本でいえば「こたつでミカン」の感覚？  
また、日本では皮をむいたキウイを輪切りにするのが主流ですが、ニュージーランドでは皮ごと2つに切って、スプーンですくって食べるのが「王道」だそう。

切ったものを朝食のシリアルに混ぜたりもしますが、お弁当のサンドイッチと一緒にキウイを1個持って行って、スプーンで食べることも多い。

### キウイは料理にも♪

キウイのカレーや、今街のデリで人気メニューとなっているのは、キウイのサルサ。  
「キウイのサルサ」とは、角切りにしたキウイと豆やトマト、フェタチーズなどを合わせ、オリーブオイルベースのドレッシングで和えたサラダ。そのまま食べたり、トルティーヤチップスを添えることも。

また、クリスマスに欠かせないのが、キウイとベリーでクリスマスカラーにデコレーションした『パブロバ』というデザート。さっくりとしたメレンゲに、生クリームとフルーツの組合せで、ニュージーランドやオーストラリアでは大人気のスイーツです。



ちなみに、このパブロバというお菓子は20世紀初頭に活躍したロシア人バレリーナのアンナ・パブロワ（英語だとパブロバと発音）が、ニュージーランドとオーストラリアを公演旅行でまわったときに考案されたお菓子だそう。長いあいだ「ニュージーランドが元祖」「オーストラリアが本家」と論争があったのですが、最近見つかった文献で「ニュージーランド発のお菓子」だと認定されたのだとか。  
『瀕死の白鳥』で一世風靡したパブロワを思わせる白いメレンゲとクリーム、そこにキウイの鮮やかなグリーンが映える美しいお菓子です。



# シンボルツリーのある家

「その家のシンボルとなる大きな木」を一般的にシンボルツリーと呼びます。家の外観をベストアングルと言える角度から見たときに、さりげなくシンボルツリーがあることで家の評価を高めてくれるものです。



## □シンボルツリーの選び方

木、というものは実に多くの種類の物が存在します。庭木として生産されているものに限っても相当の種類が存在します。その中から、どうやって「我が家のシンボルツリー」を選べばよいのでしょうか？

**🌱 手に入りやすいもの** 希少性の高い珍しい樹種は、価格が跳ね上がってしまい現実的ではありません。

**🌱 手入れのしやすいもの** 剪定がしやすく、お手入れしやすい樹種を選びましょう。

**🌱 樹形の良いもの** 「シンボル」となる樹ですので、樹形の良いものを。

## ！木々を選ぶ前に、あなたの庭の環境条件をチェックしましょう！

庭の環境条件は、木の選び方に大きな影響を及ぼします。何時間ぐらい日が当たるかや風通しの良さによって植える木の種類が変わってきますし、寒冷地＝寒さに強い木を選ぶなど気候を考慮した種類を選ぶことも大事です。

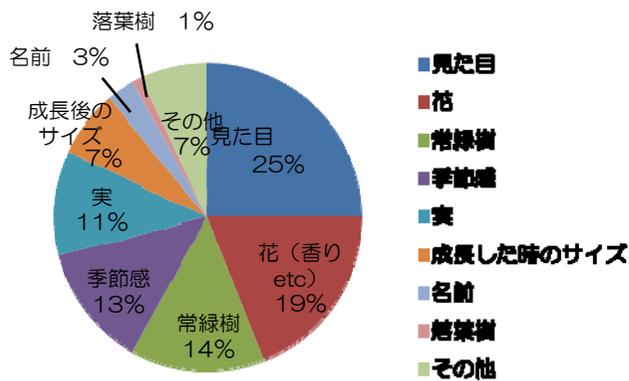
**POINT** 紅葉を楽しむ木 ⇒ 日当たりの良い場所  
日陰 ⇒ 耐陰性のある木

- 日照はどうですか？
- 風通しはどうですか？
- 気候風土はどうですか？

## □人気の樹木は？

さて、いざシンボルツリーをわが家に迎えようと思った時、皆さんはどんなことをポイントに選んでいらっしゃるのでしょうか？「好きな木」というのはもちろんですが、「花」、「季節感」にこだわって選ばれた方も多くいらっしゃいます。

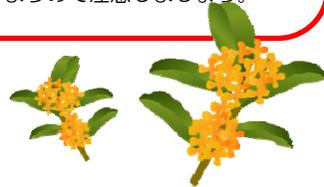
### Q.シンボルツリーを選ぶ際に最も重視したことは？



### Q.シンボルツリーにしている木は何？

- 1 キンモクセイ
- 2 ハナミズキ
- 3 サクラ
4. ウメ
6. ゴールドクレスト
- モクレン
- ヤマボウシ
8. トネリコ
- バラ
10. オリーブ
- ツバキ
- マツ

シンボルツリーは、「好きな木」を選ぶことも大切なポイントですが、他にも色々と考えなければなりません。キンモクセイは香りも良く、大変人気の樹木ですが、本数が多かったり、香りがある木が他にある場合は、匂いが強過ぎたり、香りがケンカしてしまうので注意しましょう。



## □おすすめは？

### 落葉樹

ハナミズキ、ヤマボウシ、エゴノキ、カツラ、モミジ、シャラ



玄関のアプローチ部分に、シマトネリコをシンボルツリーに植えた例です。



シンプルでスタイリッシュなアプローチに、ソヨゴをシンボルツリーにした例。

### 常緑樹

シマトネリコ、ソヨゴ



カツラをシンボルツリーに植えた例。白い外観に映えるグリーンが魅力です。

## エゴノキ



エゴノキの見どころはぶら下がるように咲き誇る花。咲く時期はゴールデンウィーク明けくらいで、この花が樹いっばいに咲いている様は素晴らしいです。シンボルツリーを選ぶにあたり、「花」を重視する場合はエゴノキがおすすめ。写真のエゴノキは白ですが、ピンクの花が咲く品種「ピンク・チャイム」もあります。

## ヤマボウシ



本やネット上でヤマボウシの写真を見ると、素晴らしくキレイな花が咲く木だと思いがちですが、写真のように花が目一杯付く事は少ないのです。しかし、花がなくとも樹形の良さは他に負けません。樹形の良いものが多く流通しており手に入りやすいのです。また、落葉樹ですが、落葉しても様になります。

## シマトネリコ



常緑樹のシマトネリコはシンボルツリー候補の中でも人気の樹種です。光沢のあるサラサラした感じの葉が洋風の雰囲気にもマッチします。シマトネリコは枝が細くて軽いので、そよ風でも葉がそよそよと揺れる様子が素晴らしく、癒し度満点の木です。

## ソヨゴ



「風に葉がそよぐ木」。シンボルツリーとして大人気の常緑樹です。雄株は6月頃に白い花を、雌株は10月頃に赤い実を付けます。実を鑑賞したい場合は必ず雌株の購入を。

他には...

## ミモザアカシア



常緑樹です。2月の末から3月ごろに花が咲くのですが、黄色い花が木いっばいに咲きます。これを「おすすめ」の中に加えなかったのは、「成長が速く、大きくなりすぎる」ため。広いスペースが取れ、こまめな剪定の手間（コスト）をかけられる場合は候補にあげることができます。

## □常緑樹と落葉樹を上手に組み合わせる

### ◆常緑樹は木漏れ日がポイント



家の近くに常緑樹を植える場合は、将来の成長具合を見越して、家が日陰になってしまわないように適度な間隔をあげましょう。

常緑樹は外からの視線を遮る目隠しとしては有効ですが、肝心の日差しまで遮って意味がありません。定期的に剪定（透かし剪定）をすれば木漏れ日が通る隙間を作ることができます。

### ◆落葉樹は自然のパラソル

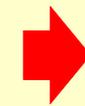


庭で夏を涼しく過ごす一番簡単な方法は、日陰をつくることです。そして、冬を暖かく過ごすには、日差しを取り入れることが、経済的にも効果的です。

家のそばに落葉樹を植えれば、夏に生い茂る葉が日陰を作り、冬には葉が落ちて十分な陽光が差し込む、まさに「自然のパラソル」の役割を果たしてくれます。落葉樹を1本植えるだけで、庭の見た目だけでなく、季節に合わせた機能性もグレードアップしてくれます。

## 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。今回は浴室のカーンの改修です。



- これからも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ご連絡下さい。
- 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

TEL0586-43-0505 FAX0586-43-0572

携帯 090-3483-1420