

RYUスタイル通信

NO. 241
平成29年
月うさぎ号

記念日カレンダー

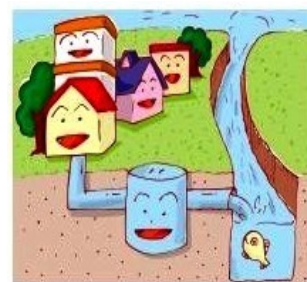
9月10日は下水道の日



「下水道の日」は、1961（昭和36）年に「全国下水道促進デー」としてはじまりました。また下水道の大きな役割として「雨水の排除」があり、大雨に備えるという意味で、台風が多いといわれる雑節の「二百十日」にあたる日に制定されました。

下水道の重要な役割

- ◎汚水を処理して快適で衛生的な生活が営めるようにすること。
- ◎トイレが水洗になることで、家の中で嫌な臭いなくなり、快適な生活が送れるようにすること。また、台所などからの汚水も下水道に流せて、街が清潔になります。
- ◎降った雨をすばやく排除して、浸水から街を守ること。
- ◎川、湖、海などをきれいにして、生態系を守ること。「汚水」を浄化して川や海などに戻すことで、水質を保全し水環境をよみがえらせる働きをしています。



2016年4月から配布が始まった「マンホールカード」ご存知でしたか。

マンホールカードは、北は北海道から南は沖縄まで全国の自治体で発行しており、全部で220種類あるそうです。また配布枚数も限定されていますので全種類コンプリートは至難の業となっているようですが、現在ではさらに注目を集めて、コレクター急増中とか！？

“自ら机に向かうお子さん”?! その2

こんにちは、風も涼しくなり秋の気配が近づいてきましたね。

先月のお話の続き…

自ら机に向かう子供の親が欠かさない習慣とは？でしたね。自律型学習の子供さんが案外多いのでは!!というところまででしたが、早速…

② 習慣の鍵は➡親 では、なぜこのような子供たちは机に向かうのでしょうか？

『学習の習慣を身に付ける』ことが大事とは思っていません。子供が自然と机に向かうとは思っていません。何故ならば子供本来の姿は、“いつも元気に動き回って遊ぶもの”だから机に向かっているというのは不自然なのです。自然を自然におかないで不自然にする必要があるみたいです。その為には“習慣化”が大事らしいです。

“習慣化” ➡歯磨きみたいなもの ➡気持ちよくなる、すっきりとする ➡明確な目的意識

*キーワードは➡親らしいです。遊びの延長、学習=楽習我々、親が勉強に対してのイメージは？我慢、面白くない、➡強いて勉める、入試をパスするまでの物 とあまりいいイメージってないですよ。

一方”学ぶ“の語源は『まねぶ』 ➡真似をすることらしいですよ。

子供たちは勝手に真似をする=学ぶつまり子供たちは生まれてこの方ずっと周りの大人達の真似をしてきています。その最も身近な存在が親らしいです。確かに親自身が全く本を読まないのに我が子に”本くらい読め“といくら言っても読むはずがないですよ。となりますと我が子を机に向かわせるための習慣は先ず、親が自ら机に向かう(リビングテーブル)習慣、学んでいる姿勢を見せると言う事になりますね。

その為にはやはり仕掛けがないといけないらしいです。では、仕掛けは来月…





ECOな暮らし ～「住宅性能評価書」とは～

「住宅性能評価書」とは、国土交通大臣に登録した第三者評価機関が全国共通ルールのもと住宅の性能を公平な立場で評価し、その結果を表示した書面です。一般財団法人 住宅金融普及協会も、第三者評価機関の1機関です。住宅の性能については、10の分野を等級や数値などで表示しています。

「住宅性能評価書」には、設計時の図面から評価結果をまとめた「設計住宅性能評価書」と施工中・竣工時に数回に渡る現場検査と検査結果からまとめた「建設住宅性能評価書」の2種類があります。

消費者の住宅選びのために生まれた法定制度です。この制度は、完成してからでは確認できない部分を、国（国土交通大臣）に登録した第三者評価機関が消費者の立場で厳しい検査を行う「住宅の品質確保の促進等に関する法律（品確法）」に定められた法定制度（申請任意）です。また住宅性能評価書のメリットとしては、「建設住宅性能評価」の交付を受けた住宅が万が一、売主との間で売買契約以外に関するトラブルが生じて、弁護士・建築士による住宅専門の指定住宅紛争処理機関を比較的安値（1万円/件）で利用できることとなっています。



住まいの性能の種類は下記の10分野に及びます（新築住宅の場合）。

1. 構造の安定……地震、暴風、積雪に対する強さなど
2. 火災時の安全……火災時に安全に避難する対策など
3. 劣化の軽減……住宅に使われる材料の劣化を遅らせる措置など
4. 維持管理・更新への配慮……給排水、ガス管の点検や清掃、補修のしやすさ、共同住宅において間取り変更のしやすさなど
5. 温熱環境……省エネルギー対策の措置など
6. 空気環境……ホルムアルデヒド対策など
7. 光、視環境……居室の開口部の面積と位置など
8. 音環境……床、壁、窓の遮音性など
9. 高齢者への配慮……バリアフリー対策など
- 10.防犯対策……ドアや窓の侵入防止対策など



※住宅性能表示の項目は原則として等級で表現され、数字が大きいほど性能が高いことを表しています。ただし、すべて最高等級を取得することが優れているとは限らず、ライフスタイルや建築地の環境などを総合的に考え、“この性能は高く・低く”というように、その住まいの最適な性能を考えましょう。なお、もともと建築基準法で定められている性能項目については、建築基準法の水準を等級1としています。



ともに子育て 「～赤ちゃんの食べる能力について～」



元来、食べること、つまり摂食行動というものは本能的・生理的なメカニズムに支えられています。たとえば生まれたての赤ちゃんでさえも、ミルクを飲むことを誰にも教わらなくとも知っています。これは生まれながらにして持っている反射運動の助けによるものですが、これによって赤ちゃんは生きながらえ、発育していくことが出来ます。ところが赤ちゃんは母乳やミルクを飲むことは出来ても、どのくらい飲んだら満腹になるのかということ判断することは出来ない状態にあります。せいぜいミルクを飲んでいううちに口が疲れたり、眠くなったりして哺乳をやめるわけです。ですから赤ちゃんの求めるままにミルクを与えてしまうと、飲みすぎて吐いてしまうことがあります。そこで特に人工栄養の場合には、1回に80ccずつ3時間おきにといった目安が必要になるのです。

ところが生後二ヶ月を過ぎると、空腹感とか満腹感といったものを感じる事が少しずつ発達してきます。そこである程度、赤ちゃん自身が自分で哺乳量を調節することが可能となってきます。このため、自立哺乳といって赤ちゃんの飲みたいという気持ちを尊重したミルクの与え方が一般的となってきます。またミルクの飲み方も口の中にミルクをためたり、一気に飲み込んだりすることが出来てきます。この時期にいわゆる遊びのみが始まるわけですが、この遊び飲みが、実際には、次のステップである離乳食開始の重要な準備期でもあるのです。

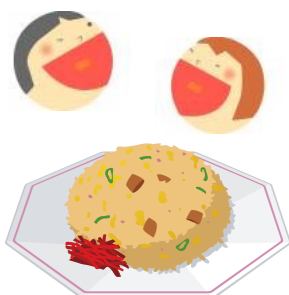




RYUスタイルお料理術 ママ必見！余った焼きそばの粉レシピ

簡単お手軽☆焼きそばの粉Deチャーハン

材料 (2人分)
 ごはん 2人分
 焼きそばの粉 2コ分
 卵 2個
 長ねぎ 2/3本
 メンマ 適量
 好みの野菜 適量
 紅生姜 適量
 青海苔 適量
 ごま油 適量



- 1、長ネギ・メンマは粗みじん切り、好みの野菜などは一口サイズに切る
- 2、フライパンにごま油をひき、長ねぎ・メンマ・好みの野菜などを入れて炒め、次に焼きそばの粉を振り入れ、全体に絡むようにザックリと混ぜ合わせる
- 3、ごはんに溶き卵を混ぜておき、2のフライパン中に入れてご飯がパラパラになるように炒め、全部が混ざって火が通れば完成！
- 4、最後に、お好みで青海苔と紅生姜をトッピング♪

RYUの お役立ちノート

👉カラダの健康～腸のことあれこれ

●腸は「第二の脳」

腸には、意外と知られていないもうひとつの大切な働きがあります。腸は栄養の消化吸収に関わっているだけでなく、脳神経とも密接な関わりがあります。腸は、腸内に入ってきたものを消化吸収するだけでなく有害か無害かを認識します。そして、それをパターン化して記憶する免疫機能としての働きもあるほか、喜怒哀楽などの感情を引き起こす「神経伝達物質」の生成に関わったりなど、最近では腸が「第2の脳」と呼ばれるようになってきました。また腸で作られる神経伝達物質のひとつに「セロトニン」というものがあり、「Happyホルモン」とも呼ばれたりもします。このセロトニンは、95%が腸内で作られます。生活習慣の乱れなどでセロトニンが不足するとイライラしやすくなったり、眠れなくなったり、暴飲暴食の原因になったりもします。鬱の症状が出やすくなったりすることもわかっています。



●便秘・オナラ・便の状態でわかる腸の状態



便秘は、腸が発信している危険信号です。下剤の濫用を続けていると下剤の力によってしか腸が働かなくなり、やがて腸が本来持つ腸管の運動能自体が低下してしまいます。またオナラが匂ったり、口臭や体臭がある人は腸内環境が乱れているといえます。腸の中で、排出されなかった老廃物が腐敗してにおいを放つことによるからです。腸の中には、善玉菌と悪玉菌という腸内細菌がいます。悪玉菌優位の腸内環境では、便秘と下痢を繰り返す便通異常が起こるほか、黒い色の便が出ます。腸管の運動能も低下し、固い便になります。一方、善玉菌優位であれば、色の薄いバナナ状の便が出ます。

●腸内環境を整えるために

まず第一に大切なのは、水分をしっかり摂取できているかどうかです。どんなに食生活などに気を遣っていても、水分摂取量が少ないと便秘になります。また緑茶には整腸作用のあるポリフェノール、カテキンが豊富に含まれています。便秘でお悩みの方は便秘解消成分としてカテキンを、体重10kgあたり約10ml摂取することがオススメです。

便秘になりにくい食物繊維は、こんにゃく・大豆・穀類に多く含まれます。もやし・らっきょう・リンゴなどは、腸の善玉菌の働きを助けて腸の蠕動運動を助けてくれる働きがあります。また粘膜を強くする食材も、便秘になりにくくするためには不可欠です。腸の粘膜を強くすることで腸自体が強くなってくれます。粘膜を強くしてくれるビタミンBが含まれているのは、落花生・ピーナッツ・ウナギなど。

