

## お部屋に風を招き入れる工夫で 住み慣れた家を、もっと快適に。

風を感じるための知恵と工夫で、  
暑さをしのげる心地よい生活空間をつくる。

### 家に心地よい自然の風を招き入れる

換気扇やファンなど、  
設備を利用する

周囲に日陰をつくり、  
風を暖めない

風を通す、お部屋の  
模様替えも有効

風の入口だけでなく、  
出口を意識する

自分のための時間を増やせるセカンドライフでは、屋外だけでなく、自宅で過ごす時間も増えていきます。住み慣れた家で、季節を問わず心地よく生活するには、いまのうちにできることから準備しておきたいものです。今回は、夏に向けた暑さ対策として、家に自然の風を招き入れる工夫を紹介します。

#### ポイント 1

### まずは家の周りから 放射熱を出すベランダに 影をつくる

年齢を重ね、環境変化にデリケートになると、人工的なエアコンの冷房には違和感を感じるものです。夏の盛りになれば、屋外と室内との温度差から体調を崩すことにもつながりかねません。お部屋に、新鮮な自然の風を招き入れて、こもった熱気を逃がすだけでも過ごしやすさは大きく変わります。肌に当たる柔らかな涼風が汗を乾かすことで、体温を気化熱として逃がしてくれるからです。そんな居心地の良い生活空間は、大掛かりなリフォームではなく、ちょっとした工夫で実現できます。

まずは風を招き入れる前に、家の周りにある太陽の熱をためこむものを、照り返すもの、集めやすいものなどを極力退けておきましょう。たとえば直射日光が差すコンクリートのベランダは、室内に入る

空気を気温以上に暖める要因になりま  
す。そこで、庭木の影や鉢、よしずなどを  
上手に利用して日陰をつくり、コンクリー  
トを暖めないようにします。

## ポイント 2

### 風の出口を意識 室内で暖められた空気は 上昇しながら移動する

次に、風を招き入れる住まいの工夫を  
紹介します。誰もが考えるのは、風の通  
り道をつくること。二方向以上の窓を開  
け、その間で間仕切りとなっているふすま



や家具を取り除くだけでも、風の通りは  
ぐっと良くなります。できれば風の入口  
と出口を複数つくりまます。風が一方向  
だけに流れ、風の流れない澱んだ空間が  
できてしまうのを避けられるからです。防  
犯が気になる方は、サッシ窓の外側に格  
子窓やルーバーを取りつけると良いで  
しょう。また、建具をドアタイプから引き  
戸に変えられるとベター。開放したド  
アが風の障害物になりません。

さらにその効果を高めるには、部屋の  
上方に風が逃げられる小窓を設けるこ  
とが有効です。室内を通過して暖められた  
空気は軽くなり、上昇します。その空気  
を上から逃がすことで、お部屋に空気を  
吸い込むベンチレーション（換気）効果が  
期待できるのです。二階につながる階段  
室なども、うまく利用できます。

※窓などに、幅の狭い板を何枚か縦に一定の間隔、  
角度で取り付けられた装置。よろい戸のこと。

## ポイント 3

### 自然の風にこだわらず、 換気扇やシーリングファンを 上手に活用する

長い夏には、風の吹かない無風の日も  
あります。また、マンションなどは小窓や  
天窓が少なく、空気を上方に逃がす工夫  
を施すことが簡単ではありません。そん  
な場合、すべてを自然の力にこだわらず、  
既存の住宅設備を利用するのも有効な  
手段です。



シーリングファン

たとえば、キッチンや浴室の換気扇。調  
理中や浴室の湿気を取る役割だけでは  
なく、部屋の空気を抜いて、屋外から風  
を呼び込む道具として使えます。この時  
はキッチンや浴室のドアは開けておきま  
しょう。また、お部屋の天井が高いよう  
であれば、シーリングファンを設置するこ  
とで澱んだ空気をかき回し、自然な風の流  
れを引き起こすこともできます。

## ポイント 4

### 生活の中心となる場所を 風の通り道へ移動する お部屋の模様替えも有効

お部屋の中でもっとも腰を落ち着ける  
時間が長い場所、たとえば食卓やリビン  
グのソファを、風の通り道へ移動させるこ  
とも効果的です。同じお部屋の中でも、  
フレッシュな空気を感じられる場所は、空  
気が澱む場所よりも快適なことは言う  
までもありません。

今回ご紹介した、お部屋に風を呼び込  
み、心地よい空気の流れを感じるコツの

### 風と暮らす京町屋

住まいに風を招き入れる……そのための知恵や工  
夫をふんだんに取入れてきたのが、京都の伝統的な  
京町屋です。京都は盆地のため、もともと風があまり吹きません。さらに、かつて間口の幅によって  
税金がかけられたことから、奥に細長く両隣の家と近接した「うなぎの寝床」と呼ばれる形態が定着  
しています。そんな本来は風が通りにくい京町屋ですが、実際には真夏にも自然の風を感じられる  
ような、心地よい建物になっています。

その秘密の1つが、敷地の中心にある坪庭。日が当たった坪庭は空気が暖まり、上昇気流が生まれ  
やすくなります。そこに水を撒くと、素早く蒸発し、周囲の空気を呼び寄せて上に吹き抜けるのです。  
室内では、熱を発する台所などの天井が高くなっており、やはり暖められて上昇した空気を逃がす  
上方の小窓（虫籠窓）があります。ほかにも格子戸、すだれ戸など、随所に風の通りを良くする工夫が  
あるのです。



数々。ほんのちょっとした工夫が、暑い夏  
日にお部屋で快適に過ごすための意外な  
効果をもたらしてくれます。

監修：NPO法人風



# 運動＋マイナスイオンで 体と心を癒す森林浴ウォーキング

## 体の内側からリフレッシュ

森や林などの樹木の間にいると、それだけでリラクゼーションになった経験はありませんか。

実はそれが森林浴のもたらす健康効果。森林浴では草木が発する香りや木洩れ陽、鳥の声、葉ずれの音を楽しみながら、マイナスイオンなどの体に有効な成分を大量に取り込むことができ、体を内側から癒してくれるのです。

「ウォーキング大会では森林浴ができるコースを選ぶことが多いですね。それくらい森林浴は気持ちがいいのです。起伏のある道を歩くと運動効果も高まります」と語るのは千葉県ウォーキング協会の黒岩康さん。

特に新緑が映える春から夏にかけては、ウォーキングに絶好の季節。森林浴ウォーキングでマイナスイオンをいっぱい取り入れて、心身ともにリフレッシュしてみたいかがですか？



平坦な道と傾斜がある道とでは歩き方に少し違いがあります。平地では背筋を伸ばして、膝を伸ばすと歩幅が無理なく広がり、美しい姿勢で歩けます。足はかかとから着地して、足の裏の中央、指のつけ根、つま先へと重心を移動し、最後につま先で地面を軽く蹴り上げるのが正しい歩き方。坂道の場合は、上りも下りも歩幅を狭くして足の裏全体が同時に着地するように、一歩一歩歩くのがコツ。体は垂直に保ち、前屈みや後ろに反るのは危険なので注意しましょう。



### ● 上り坂を歩く場合

体重を後ろ足に残したまま前足の裏全体で着地し、踏み出した前足に体重を乗せて、膝を伸ばして体を持ち上げるように移動します。



### ● 下り坂を歩く場合

坂道の傾斜に沿って足の裏全体で着地します。後ろ足を曲げて、前足を伸ばして着地するようにします。上りも下り坂も前を見て歩きましょう。



監修／黒岩 康(くろいわ やすし)さん

千葉県ウォーキング協会常務理事。日本ウォーキング協会にも所属し、各種イベントの開催・運営、健康ウォーキングの指導などに携わっています。また樹木・環境ネットワーク協会で環境保全に取り組むグリーンセイバーとしても活躍。

## ウォーキング大会に 参加しよう！

千葉県ウォーキング協会では、千葉県内だけでも年間130回以上のウォーキング大会やイベントが催されています。その中には、森林浴ウォーキングに適したコースを歩くものが多数あります。コースは開催1〜2ヵ月前に決定することが多いので、まずは千葉県ウォーキング協会のホームページを見たり、直接電話で問い合わせるなどして、自分が参加したいイベントを探してみましょう。

■千葉県ウォーキング協会  
TEL.043-255-0141 (火曜〜金曜 10時〜17時)  
※祭日・年末年始を除く  
<http://homepage2.nifty.com/npcocwa/>



## おすすめのコースは ココ！

自然に恵まれている千葉県内には、森林浴ウォーキングを楽しむことができるコースがたくさんあります。特におすすめなのが、「健康と癒しの森30選」に選ばれているウォーキングコース。これは誰もが森林浴を気軽に楽しみながら、健康になれるように千葉県が選定したものです。安全に利用できるようにコースが整備されているので、誰でも気軽に森林浴ウォーキングを楽しむことができます。県立青葉の森公園(千葉市)、船橋市民の森(船橋市)、手賀の丘公園(柏市)、東庄市民の森(香取郡)、清和市民の森(君津市)など各地に絶好のコースがあります。また、日常的に森林浴を気軽に楽しみたいという場合には、林などがある近所の公園に出かけてみるのもいいでしょう。早朝から午前中にかけてならマイナスイオンの量も多く、十分に森林浴効果が得られます。

■「健康と癒しの森30選」  
(詳しくは千葉県のホームページを参照)  
<http://www.pref.chiba.lg.jp/shinrin/kouhyou/>

## 森林浴ウォーキングのメリット

監修/菅原明子さん(保健学博士、  
マイナスイオン科学の第一人者)

### ★大量のマイナスイオンを取り込めるのが最大のメリット

草木などの植物や水がしみこんだ地面からは、つねに適度な水分が空中に漂い出ています。これが自然の風に吹かれて発生するのがマイナスイオン。森林浴ウォーキングが体にいいのは空気中に大量に含まれるマイナスイオンを、体内に取り込めるからなのです。

#### 腹式呼吸でより多くのマイナスイオンを取り込もう

マイナスイオンを体に取り込むには腹式呼吸が最適。まず肩の力を抜き背筋を伸ばし足を肩幅ぐらいに広げ立ちます。ゆっくりと鼻で息を吸い、お腹の下の方から肺へと空気を満たします。マイナスイオンが体のすみずみに行きわたるのをイメージしましょう。そして最後に口からゆっくり息を吐き出しお腹をへこませます。このように腹式呼吸で深い呼吸を何度も繰り返して行うとよいでしょう。

### ★マイナスイオン不足で起こるいろいろな体の不調

マイナスイオンが不足し、プラスイオンが増えると体が酸性化してしまい様々な悪影響が出ます。手足の冷え、むくみ、イライラ、不眠、アトピー性皮膚炎、花粉症などの他、ひどいときには糖尿病や高血圧、がん、心臓病などにつながることもありますので注意しましょう。

### 帽子、服、バッグの注意点

日射病や熱中症予防に帽子は不可欠。枝などにぶつかったときにもケガを軽減してくれます。また、ケガや虫から身を守るには、長袖の服、スラックスを着用することをおすすめします。スカートや半ズボンをはくときには、下にスパッツをはくことを忘れずに。バッグは転倒時のケガを避けるために、両手が空くタイプ(リュックやウエストバッグ)を選びましょう。

#### 服装・持ち物の 基本



### シューズの注意点

靴の中に枝の切れ端や小石などが入り込む可能性があるため、丈が深めのウォーキングシューズがおすすめです。水がしみこみやすいメッシュのものは避けたいほうが無難。また靴下は必ずはきましょう。

### その他の注意点

忘れてはならないのが水。まめに水分補給できるよう、水筒やペットボトルは必ず携帯しましょう。500mlの水にほんのひとつまみの塩を入れたものが運動には最適です。



# 運動不足度チェック

## 適度な運動が健康への近道

体が冷えると代謝が低下して、体内の糖質や脂質、たんぱく質が効率よく燃焼できなくなり、その結果、老廃物(栄養素の燃えかす)が血液中に多くなり、病気にかかりやすくなります。人は誰でも免疫力(=自然治癒力)を持っています。この免疫力の中心を担っているのが「白血球」ですが、人間の体温が

1度下がると白血球の働きは30%以上下がり、逆に1度上がると一時的に5~6倍の働きをするとも言われます。そして体を冷やす原因としてあげられるのが「運動不足」です。

健康な生活を送るためにも、適度な運動で筋肉をつけ基礎代謝を上げることを心がけましょう。

### ▽ 運動不足度チェック

下記の設問の中で当てはまるものをチェックしましょう。

- |  |  |
|--|--|
| Q1. 休日は疲れを癒すために<br><input type="checkbox"/> ほとんど家にいる。  | Q2. ほとんど階段ではなく<br><input type="checkbox"/> エスカレーターを使う。 |
| Q3. スポーツは自分です<br><input type="checkbox"/> より観る方が好きだ。   | Q4. 野菜類はあまり食べない。                                       |
| Q5. 仕事中は座っている<br><input type="checkbox"/> ことが多い。       | Q6. 最近、体重や体脂肪が<br><input type="checkbox"/> 増加気味だ。      |
| Q7. 少しでも身体を動かす<br><input type="checkbox"/> と、すぐ疲れてしまう。 | Q8. 一度筋肉痛になると、<br><input type="checkbox"/> なかなか治らない。   |
| Q9. 買い物でも長時間歩く<br><input type="checkbox"/> のは苦手だ。      | Q10. 飽きっぽくひとつのこと<br><input type="checkbox"/> が長続きしにくい。 |
| Q11. 立ったり座ったりする<br><input type="checkbox"/> ときは支えが欲しい。 | Q12. スポーツはしたいが、<br><input type="checkbox"/> 忙しくて時間がない。 |



## 診断結果

チェックマーク

4 以下

問題なし

性格的にも生活習慣の上でも運動不足に陥る心配はほとんどないでしょう。この調子で今後も体に無理のない運動を心がけてください。

チェックマーク

5~7

油断は禁物

まだ運動不足には陥っていませんが、予備軍と言えるでしょう。油断は禁物です。今後はもっと意識的に体を動かす機会を増やすことをおすすめします。

チェックマーク

8 以上

危険信号

深刻な運動不足の兆候があり、このままでは弊害が出るのも時間の問題。早急に自分にあった運動方法を選び、続けることが大切です。

# 日常手軽にできる運動法

～下半身の筋肉を鍛える運動で、体を温めて免疫力を高める～

人間の体内では常に熱が発生しています。特に、筋肉でつくられる熱量は全体の40%以上と大部分を占めています。そのため、運動不足で筋肉量が減ってしまうと十分な体温を維持できなくなります。

現在、増加傾向にある生活習慣病やガンといった病気は、

「体の冷え」と関係しているものがほとんどです。体温を上昇させるためには運動をして筋肉を動かすことが大切。人間の筋肉は70%以上が腰より下に集中しています。そこで、体温を上げ、血液の循環をよくするのに効果的と言われる下半身の筋肉を手軽に鍛えられる運動をご紹介します。

## 部屋の中でできる筋トレ

天候に左右されずに部屋の中で手軽に下半身を鍛える筋トレを3種類ご紹介します。まずは、狭い場所でも、テレビを見ながらでもできる「スクワット運動」「カーフ・レイズ運動」。そして、体を動かさずに一定の姿勢を数秒間保ったり、筋肉を動かす「ながら運動」です。これは家事などの生活動作に組み込めますし、1回のエクササイズが数分で終わるため気軽にできます。ただし、これらの運動を続けるコツは、無理なくできるレベルでやめておくことが大切。無理しすぎると運動するのがおっくうになり続きませんし、筋肉も疲労がたまり、かえって負担をかけることにもなります。

また、疲れからきちんとした姿勢でできていないと、かえって腰や膝を痛めてしまう危険性もあります。筋力がついてきたら、徐々に回数を増やしていくようにしましょう。

### スクワット運動

- ① 両手を頭の後ろで組み、両足を少し開いて立つ。
- ② 背筋を伸ばして息を吸いながら腰を落とす。  
※胸をなるべく前に押し出すように、尻は後ろに突き出すようにする。
- ③ 吐きながらもとの位置に戻る。  
※①から③の動作を5～10回行う(1セット)。これを3～5セット行うとよい。



#### ワンポイントアドバイス

- 筋力がついてきたら1セットの回数を10～20回に増やすとよい
- さらに筋力がつけば10セット追加する
- とくに下肢の筋肉を強化するので体温上昇、血行促進などに効果がある

### ながら運動



#### 歯磨きしながらの運動 1

立った状態でも、座った状態でもよい。つま先を天井に向け、膝をまっすぐにした状態で片足を前にゆっくりと上げる。  
※右足・左足をそれぞれ数回繰り返す。

#### 歯磨きしながらの運動 2

両足を少し開いて立つ。膝をゆっくりと曲げながら腰を落とす。10秒で元の状態に戻す。  
※腰を落とす・戻す動作を10回繰り返す。

### カーフ・レイズ運動

- ① 両足を少し開いて立つ。
- ② その場でかかとを上げ下げする。

※かかとを上下に動かす動作を5～10回行う(1セット)。これを5～10セット行うとよい。

上げ下げするスピードはゆっくりから始め、徐々にスピードアップしていく。



#### ワンポイントアドバイス

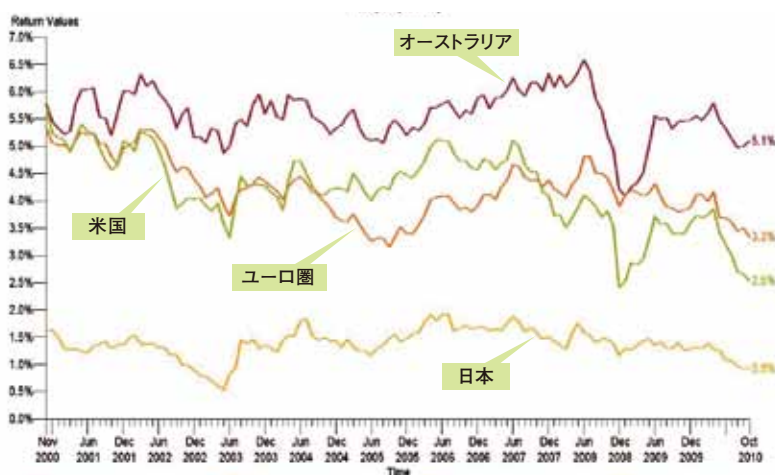
- テレビを見ながら、電車やバスの待ち時間などいつでもどこでもできる
- ふくらはぎの筋肉を中心に鍛えられ、体温上昇、血行促進などに効果がある
- スクワット運動と交互にやるとより効果的

# 外国債券について

## 外国債券って どんなもの？

外国債券(外債)とは、法律上は債券の発行体、発行通貨、発行場所のいずれかが海外の債券を言うのですが、一般的には外貨建ての債券を指していることが多いようです。外債は、国内の債券と同様に発行体がどこかによって、国や政府機関が発行する国債(ソブリン債)、政府機関債、また企業が発行する社債などに分けられます。日本では長い間、超低金利の状態が続いてきたため、高金利・高収益を求めて、外貨建て商品の中では比較的安性が高いと考えられている外債や外債で運用される投資信託を活用する人が珍しくなくなってきました。

長期債利回りの推移



出典: EnCorr Analyzerを使用し、FPアソシエイツ&コンサルティング(株)が作成

外国債券は、債券として国内の債券と変わらない特徴を持つているとともに、外国債券にしかないメリットやリスクがあります。今回は、債券とはどのようなものを簡単に見てから、外国債券ならではの特徴を見ていきましょう。

比較的安全性が高いとは言われていますが、外債も投資型の商品のひとつであり、外債投資を行う場合にはいくつかのリスクがあることを確認しておきましょう。

まずは外債投資では避けることができない「為替リスク」です。外債を購入した後、円安になれば為替差益を得ることができますが、円高になると差損を被ることになります。

また、「金利変動リ

スク」にも注意が必要です。一般的な固定金利型の債券は、市場金利が上昇すると保有している債券の価値が相対的に低下するので価格は下がり、逆に市場金利が低下すると、持っている債券の価値が上昇して価格は上がるという特徴があります。

さらに、一般的に安全性を重視して行われる債券投資においては、特に重要なリスクとして「デフォルト(債務不履行)リスク」があります。これは満期前に債券の発行体が破綻するなどして、元本の返済や金利の支払いが滞ってしまうリスクを言います。債券投資の魅力は、元本保証と安定的な金利収入にある場合が多いと考えられますので、デフォルトリスクは極力避けなければいけないリスクと言えます。

## 神戸孝 (かんべ たかし)

ファイナンシャルプランナー。早稲田大学法学部卒業。三菱銀行、日興証券を経て、99年FPアソシエイツ&コンサルティングを設立。日興証券勤務時代を併せるとFP歴は20年超、資産運用に強いFPの第一人者として評価が高い。日本FP協会理事、金融庁金融経済教育懇談会委員なども兼務する。著書に、「勝つ投資信託 悪いファンドの見分け方」(朝日新聞出版)「団塊世代の資産運用」(インデックス・コミュニケーションズ)「幸せな老後を呼び込む ほんとうに真つ当な資産運用」(朝日新聞社)「絶対失敗しないお金運用法」(KK.ロングセラーズ)「はじめての株式投資」(共著:日本経済新聞社)他多数。



## 債券の安全性を示す「格付け」

デフォルトによる損失を事前に回避する一般的な手段として、「格付け」情報のチェックがあります。格付けは、格付会社がデフォルトリスクについて、債券そのものやその発行体をランク付けしたものです。

例えば、格付会社として長い歴史を持つ Moody's Investors Service は、最も信用力が高い格付けである「Aaa(トリプルA)」から始まり、「Aa(ダブルA)」、「A(シングルA)」、「Baa」…と続き、最も低い格付けである「C」までランクを分け、格付けごとのデフォルト率(ムーディーズで格付けを取得した債券の発行体がその後デフォルトした件数の割合)を算出しています。

一九七〇年～二〇〇九年のデータを見ると、格付け取得後五年間の累積デフォルト率は、Aaaでは〇・二一%、Aaでは〇・三三%、Aでは〇・七二%という結果になっています。つまり、ムーディーズがAaa～Aの評価をつけた債券は、その後五年以内に元利金の返済が滞る確率は「千分の一・七」といふことです。

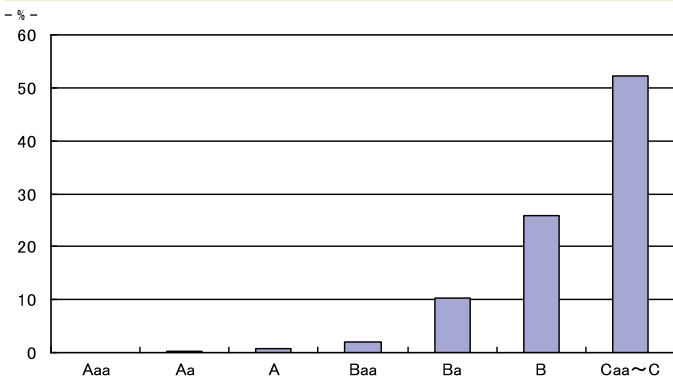
「Baa」では、同デフォルト率は一・

九三%となります。ということは、元利金の返済が滞る確率は「百分の一・九三」ということになります。

ここまでは「投資適格格付け」と言われますが、「投機的格付け」とされるBaaでは、五年間の累積デフォルト率は一〇・四〇%となり、元利金の返済が滞る確率は「十分の一・〇四」、つまり十社に二社以上に上昇してしまいます。

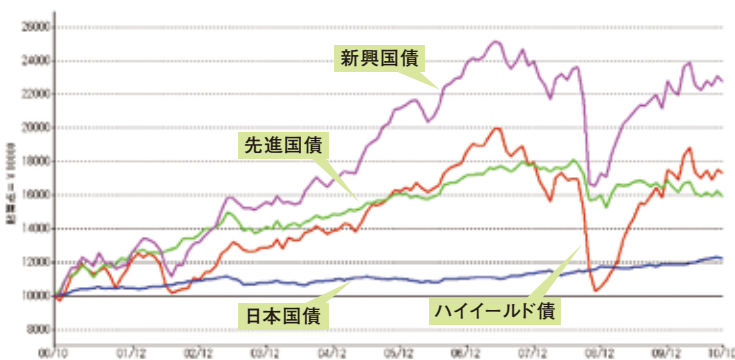
格付けが低くなるほど(＝リスクが

格付けランキングごとの5年間累積平均デフォルト率(1970年～2009年)



出典: Moody's Investors Service

## 累積パフォーマンス



出典: MPI Stylusを使用し、FPアソシエイツ&コンサルティング(株)が作成

大きくなるほど)投資家はそれに見合った高いリターンを求めるので、その債券の利回りは高くなります。逆に、格付けの高い債券は安全性が高い分、どうしても利回りは低めになります。投機的格付けの債券は、ジャンク債あるいはハイイールド債と呼ばれるのですが、こういったリスクの高い債券への投資を行う場合には、複数の銘柄に分散投資を行う投資信託を活用する方が無難と言えるでしょう。

## ホームページにアクセス

京葉銀行ホームページ

投資信託

<http://www.keiyobank.co.jp/tameru/shintaku/>

### ファンド情報

- ・投資信託の基礎知識
- ・基準価額・運用レポート・目論見書
- ・ファンドラインアップ
- ・投信積立サービス
- ・インターネット投資信託
- ・特定口座



外債で運用される投資信託は、先進国や新興国の国債に投資を行うものや、ハイイールド債に投資を行うものなどいくつかの種類に分かれます。新興国は先進国に比べて債券や為替の市場が小さいこともあり、ソブリン債(国債)といえども値動きは大きめだと考えておく方が良いでしょう。自分が許容できるリスクに見合った外債や外債で運用される投資信託を選ぶことが重要と言えるでしょう。



# 節水で、ガスや電力も省エネ

# 水の使いすぎに気をつけて

監修／箕輪弥生

## 流しっぱなしを止めてエコ

### こまめに蛇口を閉めよう

家庭での節水が、電力やガス消費の削減にもつながること、ご存知ですか。水道水は、浄水処理や下水処理、ポンプ搬送、給湯など、多くのエネルギーを使って家庭に届けられています。住宅のCO<sub>2</sub>排出の約3割は、水道関連という試算\*もあります。

省エネ効果

シャワーの使用時間を、1日1分だけ減らしてみる

年間CO<sub>2</sub>削減量

69kg

(1世帯あたり)

水道・ガス代

年間約7,100円の節約



\*全国地球温暖化防止活動推進センター

資料:環境省「チーム・マイナス6%」より

## 雨水や風呂水を再利用してエコ

### 貯め置いた水を、さまざまに活用しよう

雨水は、タンクに貯めて植物の水やりなどに再利用してみましょう。塩素を含まず、植物にもやさしいようです。風呂水は、平均の容量が150リットルと多く、ぜひ洗濯などに再利用したいもの。ときには節水の意味も込めた半身浴がオススメです。

省エネ効果

お風呂の残り湯を、洗濯・すすぎに利用する

年間CO<sub>2</sub>削減量

6.6kg

水道代

年間約4,200円の節約

資料:環境省より(風呂の残り湯50リットルを毎日洗濯に使う)

## 節水グッズを活用してエコ

### 水量を調節して、ムダをなくそう

節水グッズを活用して、上手に水道・光熱費を節約しましょう。節水シャワーヘッドは、水の勢いはそのままに最大40~50%の節水ができます。節水アダプターは、蛇口の先端に取り付けて30~50%を節水できます。最新型のトイレに買い換えることも、非常に効果的です。

資料:一家庭の世帯人数を4人とし、炊事での水使用量は東京都水道局「節水の習慣資料」による。

省エネ効果

節水アダプターを取り付けて、食器洗いのする

年間CO<sub>2</sub>削減量

152kg

年間約

水道代7,000円  
光熱費10,400円の節約

## 第2回 「オレガノ」

消化促進、精神安定、殺菌などの効果がある「オレガノ」。繁殖力が旺盛なとても丈夫なハーブです。ハーブティーにはリラックス効果があります。オレガノの仲間は大きく、オリガナム類、マヨラナ類、アマラスク類に分けられていますが、一般に料理などに使われている「ワイルドマジョラム」は、オリガナム類に入ります。

監修／ハーブの育て方：阿部 誠（玉川園芸代表取締役） ハーブの楽しみ方：齋藤聡子（ペンション「ヴィラ丘の家」のオーナー夫人）  
参考文献／永岡書店発行「季節と香りを楽しむ はじめてのハーブ」

### オレガノの育て方

高温多湿に弱いので、年間を通じて乾燥気味に管理します。大きな株に育つ一方、蒸れやすいので、梅雨の時期や夏には、枝をすかして風通しをよくします。開花期の6月から9月は一番香りが強いので、収穫を兼ねて株元から5cmほど残して切り戻すと、蒸れも防げ、再び葉が茂ります。庭植えの場合にはどんどん横に広がって殖えていきますので、2~3年に1回は株分けをして根を整理するようにします。適期は春と秋。鉢植えのものは春と秋の2回の植え替えが理想です。タネは、ポットか育苗箱に蒔いて浅く土をかぶせ、室内などで乾燥させないように管理します。発芽して本葉が6~8枚になったら、30~50cm間隔で植えつけます。



ワンポイント  
アドバイス

株分けするときは、茎を半分ほどに切り戻して掘り上げ、手で根を軽くほぐして土を少し落として分けます。強く引っばるなど無理に分けて根を傷めないようにしましょう。種から殖やすと香りにはばらつきが出やすいので、香りのよいものを株分けするか株元から出るわき芽を10cmほど切ってさし芽で殖やす方法がおすすめです。

### オレガノの楽しみ方

#### シーフードグリルに



#### 材料(4人分)

イカ…1杯、エビ…4尾、ホタテ…4個  
A エリンギ…2本、タマネギ…1/2個、ズッキーニ…1/2本、パプリカ(赤・黄)少々  
塩・コショウ・オレガノ・白ワイン・オリーブオイル、レモン…各適量

#### 作り方

- 1 イカは内臓と軟骨を取って食べやすい大きさに切る。エビは殻と背ワタを取る。
- 2 イカ、エビ、ホタテと食べやすい大きさに切った材料Aに塩、コショウ、粗みじん切りのオレガノ、オリーブオイル、白ワインをふっておく。
- 3 2をオーブントースターかグリルで焼く。火が通って、焼き色がついたら取り出して皿に盛り、レモンを添える。

#### ハーブバターに

#### 材料(作りやすい分量)

バター…100g、オレガノ(みじん切り)………大さじ1、レモン汁…少々



#### 作り方

- 1 バターを室温に戻しておく。
- 2 ラップの上で 1とオレガノのみじん切り、レモン汁をよく混ぜ合わせる。
- 3 2の形を整え、ラップに包んで、冷蔵庫に入れて固める。
- 4 固まったら必要な分だけ切り分ける。

#### オレガノ染めのハンカチに

#### 材料(作りやすい分量)

木綿の布…100g、オレガノ…100g  
※ハーブは生の場合は染める物と同量、ドライの場合は染めるものの1/2~1/3量が目安。  
酢酸銅…3g、水…適宜

#### 作り方

- 1 オレガノの葉を水から煮出した液に水を加えて3リットルの染め液を作る。
- 2 染め液を火に掛けて約40℃にまで温め、あらかじめぬるま湯で洗っておいた布を入れ、ときどき混ぜながら沸騰させる。
- 3 沸騰した状態で約20分間煮染めをしたら火を止め、ときどき上下を返しながらか、自然に冷ます。
- 4 完全に冷めたら布を流水ですすぎ、酢酸銅を水で溶かした媒染液3リットルに浸けて上下を返しながらか約20分間おき、色が落ちなくなるまで水洗いして陰干しする。

(酢酸銅は手芸店や染色材料店で購入できます。焼きみょうばんでも代用可能ですが、黄色味が強くなります。)





BANK

# あふれる活力を、 次のサービスへ。



お客様にもっと便利さを、そしてさらなる満足と信頼を。  
私たちだからできるサービスを、次々とカタチにしていきます。  
いま京葉銀行は、あふれる活力でネクストステージへ。



## 京葉銀行

〒260-0015 千葉市中央区富士見1-11-11  
TEL.(043)222-2121(代) <http://www.keiyobank.co.jp>