

## 大寒はたまごで健康に！

天気予報などで大寒(だいかん)という言葉を知ると一年で一番寒い日なんだと思う方も多いのではないのでしょうか？しかし、一日ごとの平均気温の統計を見ていくとどうもそういうわけではないようです。今回は、寒いからこそおいしくなるたまごについて調べてみました。

### 大寒とは…

大寒は、二十四節気(にじゅうしせっき)のひとつです。二十四節気は、一年間を24等分したもので、春分(しゅんぶん)や秋分(しゅうぶん)などもそのひとつです。太陽の動きによってその日にちが決まるため、大寒は毎年同じ日とうわけではありません。

大寒という言葉から一年で一番寒い日だと考える方もいらっしゃると思いますが、実は一年で一番平均気温が低いのは2月の始めあたりなんだそうです。これはなぜかという、元々、二十四節気は中国の黄河中流域で生まれ、日本へ伝わってきたためです。そのため、中国の黄河中流域では最も寒い時期が大寒ということになります。日本ではほんの少し季節がずれているのです。今年1月20日です。また、2017年2月4日が立春なので、1月20日～2月3日までが大寒ということになります。

### 健康づくりに役立つ卵

1月20日生まれの卵を探すのは大変ですが、大寒の時期に産まれた栄養満点の卵を食べて健康づくりに役立てて下さい。では卵にはどんな効果があるのでしょうか…？

#### ★ 脳を活性化! アルツハイマー病予防にも期待

レシチンという成分が最近注目されています。このレシチンにはコリンと呼ばれる成分が含まれており、これが脳を活性化させ、アルツハイマー病を含めた脳の組織の老化防止が期待されています。コリンを多く摂取したところ、学習能力が25%アップしたという研究もあるそうです。

#### ★ 生活習慣病の予防に

コリンには中性脂肪の量を調節する働きがあり、内臓脂肪を増やす心配もありません。同時に、コリンには血圧を低下させ、高血圧や高コレステロール血症や脂肪肝などの予防や改善にも効果があるとされています。

#### ★ すぐれた抗酸化作用

生活習慣病や老化の原因である活性酸素、卵にはメチオニンという必須アミノ酸が豊富に含まれており、体の老廃物や毒素などを排泄してくれます。また、ビタミンA、B6、Eなど卵に含まれているビタミン群は活性酸素の発生を抑えたり、除去する働きがあります。

#### ★ 美肌づくりに一役!

お肌の潤い、もちもち感を作る主なものにコラーゲンがあります。その主原料はアミノ酸。そう、卵にふんだんに含まれているアミノ酸です。コラーゲンの働きは加齢とともに低下していきませんが、卵を食べてもちもちのお肌をキープしたいですね。

#### ★ 風邪に負けない身体に

風邪薬のコマーシャルで「塩化リゾチーム配合」とうたっているのを聞いたことがありますか？塩化リゾチームは、卵の白身に含まれているリゾチームという酵素からつくられたもの。これは風邪の原因となる細菌などを溶かす働きがあります。

おばあちゃんの知恵袋の一つ「卵酒」は、とても理にかなったものだったのですね。とはいえ、食べ過ぎには注意！1日2個～3個くらいまでを上手に摂取してください。

### 金運アップ! 大寒卵

小寒(しょうかん・二十四節気のひとつで1月6日ごろ)から立春の前日までを「寒の内(かんのうち)」といい、この期間に産まれた卵を「寒卵(かんだまご)」といいます。

その中でも大寒に産まれた卵のことを「大寒卵」といい、

子どもが食べると体が丈夫になる

大人が食べると金運が上がる



とされ、縁起が良いものといわれています。大寒卵は、大寒の期間ではなく大寒の日に産まれたものということになり、今年1月20日に産まれた卵が大寒卵です。

現在は品種改良によってニワトリは一年中卵を産んでいますが、昔は寒い季節には卵を産まなかったそうです。そのため、寒さに負けることなく産み落とされた卵には、滋養に富んでいると言われ、昔から、健康な暮らしを願って食べ続けられてきたそうです。

### かんたんレシピ

#### ✿ 材料 ✿ (4人分)

|       |        |
|-------|--------|
| 卵     | 4個     |
| 油揚げ   | 大2枚    |
| ●だし汁  | 200cc  |
| ●しょうゆ | 大さじ2.5 |
| ●お酒   | 大さじ2   |
| ●みりん  | 大さじ2   |
| ●お酢   | 大さじ1/2 |
| ●砂糖   | 小さじ1   |



### たまごの巾着煮

- ①油揚げは油抜きして半分に切り袋状にする。
- ②卵を容器に割り、油揚げの中にスルッと入れます。卵が出ないように爪楊枝でしっかりととめます。
- ③●の材料を小鍋に合わせて火にかけます。沸騰したら②の中身が出ないように鍋に立てて入れます。
- ④3分ほどしたら卵が固まるので、ゆっくりと寝かせます。さらに5分ほど煮たら完成です。

お好みで、きのこやほうれん草などを一緒に煮てください。



# 施工写真集

12月1月

駐車場への進入のため歩道を車が通れるように車道用ブロックを施工しています。



浴室暖房乾燥機取替中。寒波襲来に間に合いました。



京都府が管理されている老朽化した農業用水路をやり替えます。



# ガスファンヒーター

販売しています

リンナイ SRC-362E

- 2014年度モデル※旧モデルです
- 本体寸法:幅 440×奥行 150(ベース 207)×高さ 440mm
- 質量:7.7kg
- 暖房の目安:  
木造/11畳まで:コンクリート/15畳まで
- 不完全燃焼防止装置
- 転倒時ガス遮断装置
- 8時間自動消火機能
- カラー:パステルローズ
- 対応ガス種:都市ガス(12A/13A)
- ガス栓用プラグ付属



¥12,000- (税込)

ガスホースはついていません。

工事が必要な場合は別途工事費が必要です

# 四字熟語パズル

四字熟語が4つバラバラになっているので、正しい四字熟語を4つ作ってください。

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 十 | 九 | 色 | 集 |
| 人 | 群 | 心 | 滅 |
| 却 | 折 | 十 | 九 |
| 理 | 十 | 心 | 頭 |

①

②

③

④

抽選で粗品プレゼント!!

## 先月号のこたえ

- ① 時時刻刻
- ② 不老長寿
- ③ 和顔愛語
- ④ 明朗闊達 (めいろうかつたつ) ↓

明るく朗らかで細事にこだわらないさま。

## 四字熟語パズル応募方法

①名前 ②住所 ③電話番号④「かとけん通信」の中で興味があった記事、ご意見、ご感想など。⑤四字熟語を4つ①～⑤をご記入の上 FAXかメールにてご応募下さい。 FAX 22-2133 ☎ hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです!

## 社長よりひとこと

もう一月も半ばを過ぎ完全に正月気分は抜けていると思いますが「みなさま新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。かとけん通信新年号発行いたします。」さて今期最強の大寒波がやってくると言うニュースを聞き、どうせ山ものように肩すかしを食いた事なあまり降りないと思っていたら10年以上ぶりの大雪で市内はパニック状態となりました。みなさんも雪かきに相当苦労されたのではないでしょうが、私自身も風邪が長引き、やっと治りかけたと思ったら除雪で汗をかき、又風邪がぶりかえりとうになりました。みなさん体調管理をしっかりと冬を乗り切りましょう。加藤 淳



都市ガスリフォーム 専門店

# かとけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

社長ブログ

0120-24-1900

かとけんホーム

かも社長

検索

検索

