



# いい家のつくりか!



# 地鎮祭



地鎮祭の起源は古く、1300年以上前から行われておりました。地鎮祭は、土木工事や建設工事などで工事を始める前に行います。工事予定の土地の神様（氏神様）を鎮め、土地を利用させてもらうことの許しを得ることです。その土地をよく祓い清め、神様に工事開始をご報告し、安全と無事完成を祈願する大切なお祭りです。一般的には神式で神社の神主さんが行います。土地の四隅に青竹などを差し、その間を注連縄（しめなわ）で結ぶなどの結界を作り、執り行います。また、神式だけでなく、仏式・キリスト式での地鎮祭もあります。仏式では「起工式」、キリスト式では「鍬入れ式」といいます。地鎮祭は安全祈願祭と呼ばれることもあり、他にも鎮地祭、土祭り、地祭り、地祝いともいいます。そして、地鎮祭が終わると、本格的に家づくりがスタートします。



## 健康への道



### ～冷え性を改善しよう!～

多くの女性や最近では男性にも増えてきている冷え性。寒さからの冷えだけでなく、過度のストレスの影響もあるようです。仕事などの緊張感が続きリラックスする時間が取れずにいると、自律神経の働きが鈍り、結果、血管が収縮して血の巡りが悪くなり、冷え性になるそうです。正常に機能する内臓の温度を保つ体温は一般的に36.5度といわれており、内臓温度が1℃

低下すると、基礎代謝が約10%以上も低下します。こうなると血管内の血流が悪くなり、さらに悪化するという負のスパイラルになります。ちょっとした心がけで改善できる方法は、重曹を使った入浴です。重曹は、保温、血行促進の効果に期待でき、天然温泉に含まれていることもあります。そしてとても安価に手に入ります。重曹での入浴は、冷え性改善に役立つだけでなく、研磨、酸化効果もありますので、入浴後の浴槽掃除がとても簡単になります。環境ホルモンが含まれていないので、人にも地球にも優しいです。

## 野菜ってスズナ!



## 今は美味しいかぶ



かぶは、春の七草の1つ「スズナ」で、大根とともに昔から日本になじみのある野菜です。国内には多くの品種があり、大きいものや小ぶりなもの、赤や円錐形など地域によってさまざまです。品種によって多少の違いはありますが、かぶは、基本的に晩秋から冬が旬の野菜です。寒くなると甘味が増えて美味しさもアップします。かぶは、丸い根の部分だけでなく葉も食べられます。かぶの葉は根の部分よりも栄養豊富なので、捨てずに調理して食べましょう。美味しいかぶの見分け方は、皮に張りツヤが

あり、肩が盛り上がりずっしりと重みのあるものを選びましょう。葉の緑色が鮮やかでみずみずしく、茎と根の部分のつなぎ目が変色していないかも鮮度の目安になります。かぶは、皮も食べられますが、なかぶや大かぶは、皮を厚めにむいてから調理したほうが食感がいいです。茹でる際は、火の通りが早いのでゆですぎに注意しましょう。また、小かぶは皮をむくと煮崩れしやすくなってしまいますので、皮ごと調理するとよいでしょう。葉は栄養豊富なので、漬物・煮物・炒め物などで料理しましょう。