

はあと♡はあと通信

<http://www.almah.jp> 「はあと通信」で検索して下さい



ちょうちょう(唱歌)

Q はあと通信

検索

一、(野村秋足作詞)

蝶々 蝶々 菜の葉に止れ
菜の葉に飽たら 桜に遊べ
桜の花の 栄ゆる御代に
止れや遊べ 遊べや止れ

二、(稲垣千穎作詞)

おきよ おきよ ねぐらの雀
朝日の光の さきこぬさきに
ねぐらをいでて 梢にとまり
あそべよ雀 うたへよ雀

三、(1896年追加・作詞者不明)

蜻蛉(とんぼ) 蜻蛉 こちきて止まれ
垣根の秋草 いまこそ盛り
さかりの萩に 羽うち休め
止まれや止まれ 休めや休め

四、(三番に同じ)

燕(つばめ) 燕 飛びこよ燕
古巣を忘れず 今年もここに
かへりし心 なつかし嬉し
とびこよ燕 かへれや燕

(1947年改作版)

ちょうちょう ちょうちょう 菜の葉にとまれ
菜の葉にあいたら 桜にとまれ
桜の花の 花から花へ
とまれよ遊べ 遊べよとまれ



住まいの水回りリフォーム専門店
マンション・戸建 改修・修理

(株)アルマ

TEL841-0221・FAX841-0094
フリーダイヤル

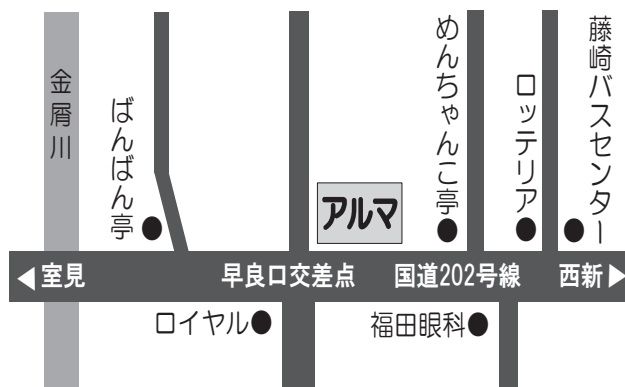
0120-841-242

〒814-0006

福岡市早良区百道2-8-6

Eメール alma@sweet.ocn.ne.jp

ホームページ <http://www.almah.jp>



お元気ですか？

私は、7,8年前から近現代史に関する本を読んだりネット情報を見るようになりました。

そこで分かって来た事は、戦後の教育やマスコミ報道が如何に真実を伝えていないかということです。よく『日本の常識は世界の非常識』と言われ、それは、日本人がやってきたことが間違っている、外国を見習いましょうと言うように捉えていました。

しかし、実際はそうではないということを知りました。例えば、東日本大震災の時に5700個余りの金庫が流され、その金額は23億円あったそうですが、その全てが持ち主の手元に戻ったということです。この様な事は私達日本人にとっては当たり前の事なのですが、世界の人から見れば、非常識なのです。世界の先進国と言われる国々で天災が発生すると、住民による略奪が必ず起こり、マスコミ報道で私達は何度も見てきました。

大災害の時は、避難生活を余儀なくされますが、その時配給品を受け取る為に一列に並んで順番を待ってある姿をテレビで見ますが、外国では、順番をきっちり守る習慣が無いのか、奪い合いをしている姿を報道で皆様もご覧になられたことがあるのではないのでしょうか。

プロサッカーチームの名古屋グランパスの元監督のベンゲル氏が『世界で日本ほど素晴らしい国は無いのに、そのことに日本人自身が気付いていないし、日本人は駄目な国民だと本当に思っているのが信じられない』と言っていました。

日本人は、『出来る限り周りの人に迷惑をかけない』のが常識になっていますが、世界ではそうではありません。

例えが大きくなりますが、終戦前まで世界のほとんどの国が白人列強の植民地でした。植民地と聞いて皆様はどのような想像をなさるでしょうか？人権は全くありませんし、教育もまともに受けられません。教育レベルが上がると反逆されるからです。虐待されようが強姦されようが殺されようが抗議さえ出来ないし、まともな生活が出来ないのが植民地なのです。

ついこの前まで、自国の資源を欧米列強から強奪されるのが当たり前の世界だったのです。今も世界的に同じようなことが行われているのが現状です。何とかしなければと思います。

(株)アルマ 代表取締役 佐伯廣之



* 今月のおすすめレシピ *

グリーンピースのまめまめピラフ

調理時間は10分程度。
あとは炊飯器にお任せ!

グリーンピースと筍を使って洋風に仕上げたご飯です。
食卓をおいしく彩って緑豊かな春を感じましょう。



材料 (3人分)

米	2合
グリーンピース(粒)	1/4カップ
さやえんどう	20枚
いんげん	6本
ゆでたけのこ	50g
玉ねぎ	1/4個
ベーコン	2枚
バター	20g
A.コンソメ	350cc
A.塩	小さじ1/2
B.黒コショウ	少々
B.粉チーズ	少々

作り方

- ① 米は炊く30分前に洗っておく。
- ② ゆでたけのこは短冊切り、玉ねぎはみじん切り、ベーコンは1cm角に切る。
- ③ フライパンにバターを熱して玉ねぎを炒め、ベーコンとたけのこをさっと炒め合わせたら、①の米を加えて透き通るまで炒め、炊飯器に移してAを入れて炊き上げる。
- ④ グリーンピース、さやえんどう、いんげんは一緒に塩ゆでし、いんげんは2cm長くらいに切っておく。
- ⑤ ③が炊き上がったら④を加えて一緒に蒸らせば出来上がり。器に盛りつけ、Bをふりかける。



油で炒めたお米は水分を吸収しすぎないので、じっくり炊いても芯が残ったような状態になりますが、これがおいしいピラフのコツです。

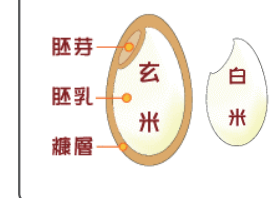
引用: JAグループHP
<https://life.ja-group.jp/recipe>

~ 雑学あれこれ ~ 玄米その1

今回は玄米についてのお話です。

ほとんどの方が“玄米食は体に良い”と一度は耳にされたことがあるかと思います。玄米食の勧めについて元産婦人科医の中山尚夫先生が書かれた小冊子によりますと

- ① 食物の陰陽から見て、玄米は中庸に近く、主食に適している。
- ② 玄米食には230種類もの酵素が含まれている。
- ③ ビタミンB1、B2、B6を始めとするビタミンB群の宝庫であり、ビタミンE、ナイアシンなども含む。
白米にするとビタミンBは激減する。
- ④ 繊維が豊で、日常最も着実に繊維を摂取できる。
- ⑤ マグネシウム、カルシウム等のミネラルが豊富である。
妊娠中毒症の予防には特にマグネシウムを豊富に取ることが大切である。
- ⑥ 玄米は腸内の通過時間が短く、胃腸に対する負担も少ない。
- ⑦ 便秘の為に必要な全ての要素を持っている。
豊富に含まれるセルロース、ヘミセルロースなどの食物繊維は大腸を刺激し、排便を促す。
- ⑧ 玄米の繊維は、高コレステロール血症、肥満、糖尿病、口内炎や虫歯、心疾患、大腸ポリープ、大腸憩室、虫垂炎、痔疾、肝胆結石、静脈瘤、大腸がん、胃がん等の予防になる。



まだあるのですが、長くなりますのでこの続きは次回に致します。私も、玄米食を体調の悪い時に一定期間実行しましたので、中山先生が書かれていることは本当だと実感している者の1人です。

火災保険の見直し・再確認について

最近、台風や大雨による家屋の被害が頻繁に発生しています。瓦の破損やずれによる雨漏りで内装のクロス剥がれや天井の落下、フローリングが水浸しの被害に遭う事がありますが、そんな時慌てる事の無いように前以て、現在加入されている火災保険を再確認しておくことが大変重要です。保険の種類にもよりますが、被害箇所の補修を保険で全て対応できることが結構あります。免責金額(自己負担分)やどの位の修理費用まで対応しているのかなど、書類の確認や、保険会社に問い合わせを是非してみてください。被害に遭う前の準備が何よりも大切です。

