



ユトリエ ニュース

2019
12月号
NO.97

記念日カレンダー

これ知ってる?

めちゃ旨レシピ

季節の話題

知っ得?知っ得!

無料税務相談

2019年12月・第97号



記念日カレンダー

12月28日 ~ 納め不動 ~

密教特有の尊格である明王のひとつ「不動明王」(お不動さま)を御本尊とする不動尊では、毎月28日に護摩供養を行い、その年の最後のご縁日となる12月28日は「納め不動(おさめふどう)」として、一年間お祀りしたお札やお守りを炎の中にお返しし、一年間ご加護をいただいたお不動様へ感謝の心を捧げる。

そもそも護摩供養とは、護摩を通じて仏様と一体になるための重要な修法で、火を焚いて仏様に祈りを伝え、煩惱を焼き尽くし、心願成就を祈るもので、目的によって方向や炉の形、衣の色まで細かく規定されている。例えば、「無病息災・平和祈願」は、「方向：北」「炉の形：円形」「衣の色：白色」というように。

ちなみに関東三大不動は、「成田山 新勝寺」(千葉県)、「高幡不動尊 金剛寺」(東京都)の2不動に、3つめは諸説あり、「不動ヶ岡不動尊 總願寺」(埼玉県加須市)または「高山不動尊 常楽院」(埼玉県飯能市)、「雨降山 大山寺」(神奈川県伊勢原市)のいずれとされている。

成田山新勝寺では、午後12:00から本堂道場前で古いお札のお焚き上げ(木札のみ)を行う予定とのこと、新たな気分で新年を迎える準備をします。ご縁日には出店が出たり(出ない不動尊もある)と別の楽しみもあり、一年の締めくくりに祈禱をかねて訪ねてみるのもよいかもしれません。



これ知ってる?

ラグビー
~ 7人制と
15人制 ~



ラグビーワールドカップ2019が終わっても、12月11日の東京丸の内でのパレードには5万人のファンが集まり、代表のスローガン「One Team」が「2019ユークャン新語・流行語大賞」の年間大賞に選ばれたり、日本代表選手の人気ぶりは健在だ。オリンピックイヤーとなる2020年も熱狂は続きそうだが、オリンピックでは、15人制ではなく7人制ラグビーであることをご存知だろうか。

ラグビーが初めて採用された1900年パリ大会から1924年大会までは15人制が行われていた(その間、ラグビーが盛んでない国で開催された2大会は除外)。その後、2016年リオデジャネイロ大会で7人制ラグビーが復活するまで、種目として除外された。ラグビーが採用されなかったのは、15人制では登録選手、バックアップメンバーを含めると50人以上の大所帯となり、開催国、出場国の負担が大きく、また競技の性質上、短期間で沢山の試合をこなすのは、負傷など選手への負担も大きいという運営上の理由があった。

そのためリオデジャネイロ大会から7人制が採用された。7人制は、15人制とフィールドの大きさは同じ、ルールもおおよそ同じ(違いは、地面に置くプレースキックがない、スクラムは3人で組むなど)なので、スピードが特に重視される。かなりハードで、試合時間は前後半14分(15人制は40分)で1時間のハーフタイムととても短い。来年も15人制とは少し違ったスタイルのラグビーを楽しめそう!

Panasonic Builders Group | パナソニックビルダーズグループ

ユトリエホーム

(太田建設株式会社 テクノ事業部)

フリーダイヤル **0120-318-093**

ユトリエホーム 検索

メール: techno@yutoriehome.jp

www.yutoriehome.jp

太田建設はZEHビルダーです。



ZEH29B-00279-CTR

[本社] 〒277-0861 柏市高田1313-4 TEL.04-7143-0506 FAX.04-7144-3345

めっちゃ旨レシピ

★おいしい・簡単・体に優しい大根のおつまみ★



冬の大根はとても瑞々しい！塩もみなどせず、シャッキリとした作りたてを楽しみましょう！



《材料》 4人分

- 大根 …… 10cm程度
- 梅干し …… 3個
- 大葉 …… 3枚
- 砂糖 …… 大さじ1 (はちみつ)
- 味噌 …… 小さじ1

1. 大根は皮をむき、2mm程度（食感が変わるので好みで調整）薄い輪切りにする。
2. 種を除いた梅干しを細かく刻みながらたたいてペースト状にする。砂糖（はちみつ）と味噌を加えて練る。
※ はちみつ梅など甘い梅干しを使う場合は、砂糖を小さじ1/2～1程度に抑える。少しずつ加えて好みの味に調整するとよい。
3. 上記1の大根2枚の片面に②を薄く塗り、大葉1枚をサンドする。
4. 上記3を2～4等分に切り、盛り付ける。

★一ロメモ★

中身は、味の濃いものをを挟むだけで、塩気が大根に移っていい塩梅に。めっちゃうま☆です。

- ・からすみ ・へしこ ・甘味噌
- ・コチュジャン ・バジルペースト
- ・オリーブのみじん切り
- ・ザーサイ ・スモークサーモン
- ・めんたいこ ・めんたいマヨ
- ・生ハム など

季節の話題

旬を食べる ～ヤーコン～

秋から冬にかけてが旬のヤーコン。アンデス高地原産キク科の根菜で、はるか昔インカ帝国でも食されていました。形はサツマイモに似ていて、シャキシャキした食感と果物かと思うような甘みが特徴です。

オリゴ糖の王様」と言われるほどフラクトオリゴ糖が豊富で、現在ある野菜の中で一番多く含まれています。さらにポリフェノール、食物繊維、ミネラル、ベータカロチン、ビタミンCも豊富で、健康野菜、究極のダイエット野菜といえます。

フラクトオリゴ糖は、ビフィズス菌のみを選択して増加させる機能を持ち、悪玉菌を抑制し腸内細菌のバランスを整える働きがあります。結果、便秘の改善効果や血圧や血糖値を低下させる効果が期待できます。また甘みがあるのに体内の消化器官で吸収されにくい栄養成分なので低カロリーです。そして赤ワインにも含まれるポリフェノールが豊富。活性酸素を抑制し、糖の吸収を抑え血糖値を下げる方向に機能する性質を持ちます。

その食べ方は、生でサラダにしたり、天ぷら、きんぴらなど火を通して美味しく。ただ、食べすぎると便が緩くなりますので、様子を見ながら100～150g程度/日を目安にしましょう。

ちなみに、ヤーコンの葉もポリフェノール豊富でお茶などにして飲むとよいそうです（かなり苦味が強いようですが！）。お店で葉を見ることはあまりありませんが、家庭菜園で育てると、ヤーコン全ての栄養を享受できます。



知っ得？しっ得！



クリスマス、忘年会、お正月とご馳走を食べる機会が増える年末年始は。お正月休みはお節料理を食べては寝て、テレビを見て、、、ぐーたら生活は至福の時ですが、お正月が終わってみたら、あれ、お腹まわりが!!なんて焦りだす、そんな方が多いのではないのでしょうか。一年頑張ったご褒美に疲れを十分に癒し、これから始まる一年を元気に過ごすためのエネルギーチャージの時間と思えば、ぐーたらもいいかなと思えてくるものです。でも、実は毎年後悔している！という方は、ちょっとしたことに気をつけて、楽しみながら脂肪蓄積を回避してみましよう。

1. 睡眠 昼まで寝ずに、その日のうちには寝て十分な睡眠をとる。

<睡眠の最適時間> 20:00～翌4:00

日中に食べた食事の栄養が体内に吸収される時間帯。

2. 食事 1日中だらだら食べず、20:00までに夕飯を終える。

<消化が活発な時間> 12:00～20:00

この時間帯に栄養のあるものをしっかりと食べる。

※お正月のお餅は、単体でなく、お野菜をたっぷり入れたお雑煮などバランスを考えて、お酒のつまみは、シンプルな魚介・肉料理を選んで、炭水化物の取りすぎを防ぎましよう。

3. 排泄

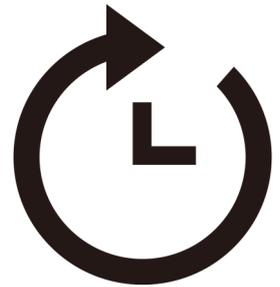
<排泄の最適時間> 4:00～12:00

排泄によって毒素を出す際に、体内の酵素が多く消費されるので、朝食は酵素を生む食品（ヨーグルト、納豆、生のフルーツなど）を食べる。

4. 運動

普段あまり運動をしていない人は、気合を入れ過ぎて続かないよりは、散歩に出たり、テレビを見ながらストレッチを試してみたり、そんなところから始めましよう。

☆「生活のリズムを整える」ことが大切です☆



※相続税・贈与税の無料相談ご希望の方は、以下項目3. に「相続税・贈与税に関する相談希望」とご記入ください！

お住まいの疑問、
お気軽・簡単
質問箱！

- どんな小さな疑問も、右のハガキで解決！
- すぐにお答えします。
- 切手不要、切り取ってそのままポストに投函！
- 希望や疑問は百人百様。あなたの求めている方法が見つかるかもしれません。

線SUSが

1. あなたは今お住まいについてご検討中ですか。

- 新築 建替 リフォーム
- その他 ()
- 土地を探している

2. 資料を

- 希望する。
- *特にご希望の資料があればご記入ください。
- ()
- 不要。
- 直接話を聞きたい。
- その他 ()

3. 聞きたいこと、これって実際どうなの、と思っ
てることありませんか。小さな疑問から、家のいろいろが
見えます。

4. ご希望の回答方法

- 氏名 ()
- メール ()
- 電話 ()
- 直接話を聞きたい (Oで囲んでください)

• 当社への来訪希望 • 営業によるお宅訪問希望
(ご住所:)

きりとり線

税のことって、わかり難いからと つつい先延ばしにしていますか？

無料税務相談

“税務・保険” 無料相談

★私はこれで、京都に行ってきました★

節約って、好きな何かをやめたり、我慢したり、結構努力が必要ですよ。でも、ちょっと生命保険を見直して整理するだけで、簡単

場所：ユトリエホーム 柏モデルルーム

参加費：無料 * 随時受付中！

★経験を積んだファイナンシャルプランナー

生命保険を見直す、かしく使う

生命保険・節税に関するこんな“お悩み”ありませんか？

- 現在加入中の保険内容を良くご存知ですか？
- 意外と知られていない節税に関するお話を伝授します。
- 保険・税金を賢く活用すると家計が楽になるかも？
- そもそも相続税・贈与税のしくみをあまり知らない。
- 親族に資金援助（住宅資金等）をしたいけど、非課税はいくらまで？自分に合った対策を知りたい。

★随時受付中。ご連絡頂き日程をご相談させて頂きます★

取手市 K様邸 ～基礎工事～

取手市K様邸が地盤改良工事を終え、基礎工事に入りました。建物の位置を決定する「遣り方」、通常より基礎が高めなので、建物の外周に施す深基礎工事を行いました。配筋を組んだ後、型枠を設置した中にコンクリートを流し込みます。

基礎工事は、地震やその他外部からの影響に強い住まいを実現するための最も重要な工事のひとつです。



遣り方



深基礎用の砕石工事



深基礎用土台の配筋工事



深基礎用型枠設置



深基礎部分



きりとり線



代表取締役社長
太田 享

師走に入り、令和元年最後の月となりました。日中は18度の日があったり、今ひとつ年末の実感が薄いこともあり、逆に気を引き締めて新年を迎えなければと思っています。

さて、2019年は皆さまにとってどんな一年でしたでしょうか。

当社は今年も、皆様に支えられて一年を無事に過ごせましたこと、心より御礼申し上げます。

来年も、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

これから本格的な寒さがやってきます。どうぞ穏やかな新年をお過ごしください。

ユトリエ線

料金受取人払郵便

柏支店承認

317

差出有効期限

平成30年
6月14日まで
(切手不要)

ユトリエ 事業部 行

太田建設株式会社

柏市 田代町 1-11-10



2 7 7 0 8 6 1