

# ユトリエニュース

2022  
7月号  
NO.128

記念日カレンダー

これ知ってる?

めっちゃ旨レシピ

季節の話題

知っ得?知っ得!

無料税務相談

2022年7月号



## 記念日カレンダー

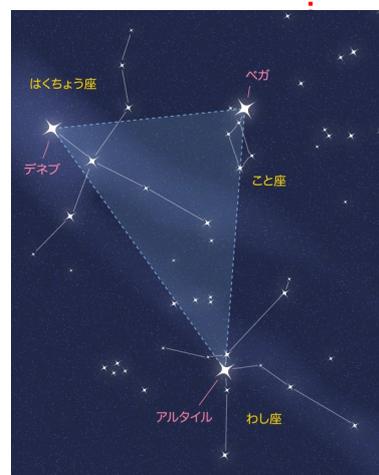
## 7月7日 ～サマーバレンタインデー～

7月7日は七夕。子供の頃によく、折り紙の飾りや願い事を書いた短冊を、笹に飾ったりしたものです。最近は駅や商業施設などでも、大きな笹と短冊が用意されて、自由に願い事を書いて飾れるところが多くあります。

七夕は、七草、桃、端午、重陽に続く五節句のひとつ。天の川をはさんで向かい合う織姫と彦星が年に1度会えるという中国の古い言い伝えに由来します。

「サマーバレンタインデー」は、2010年にメリーチョコレートカンパニーが一般社団法人日本記念日協会に7月7日を「サマーバレンタインデー」として申請、認定されました。生花業界では、サマーバレンタインデーの贈物にひまわりを提案したり、各業界でイベントや特別企画などを行っています。

その頃は、夜空には夏の大三角形（ベガ＝織姫、アルタイル＝彦星、デネブ（白鳥座））が強い輝きを放っています。商業主導とわかっていても敢えてのっかって、友人とイベント化して楽しんだり、ロマンティックな気分を満喫したりするのも悪くないかもしれません。



ここ数年で「アンガーマネジメント」とよく耳にするようになったのは、時代的にストレスがたまり、怒る人が増えたからでしょうか。

「anger＝怒り」、「management＝管理」、つまり怒りという感情を管理する方法を意味します。怒らないようにするものではなく、怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。

怒りの感情は悪いものではなく、自分で受けとめ、コントロールすることで、必要のないことには怒らずに、怒る必要のあるものに対しては上手に怒り、人間関係をより良いものにするを目的としています。

そもそも1970年代、約50年も前にアメリカで生まれ、DV（家庭内暴力）や犯罪者の教育プログラムとして利用されてきたものが、現代においてコンプライアンスがより重視され、アンガーマネジメントが求められる時代になったことで、一般化してきたということのようです。企業研修の一環として取り入れる企業も増えています。

6秒ルールなど、アンガーマネジメントの方法は色々あるようですが、そもそも人間は、自分が大切にしている価値観や、「すべき」と思っていることが裏切られると怒りを感じるそうです。なるほど、自分の価値観に固執しすぎたり、他人にも自分にも期待しすぎたりしなければ、怒ることもそうそうないのかもしれない。とはいえ、それが本当に難しい!!!

### これ知ってる?

#### アンガーマネジメント



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](mailto:techno@yutoriehome.jp)

[www.yutoriehome.jp](http://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

めちゃ旨レシピ

暑い日にはつつつと！

豆乳冷麺



地域によって、無病息災を願って、七夕に素麺を食べる習慣があります。



《材料》 2人前

- 素麺 …… 2人前
- 豚バラ肉 …… 100g
- 大葉 …… 5枚
- みょうが …… 3個
- ゆで卵 …… 1個
- 豆乳（無調整） …… 400cc
- 出汁 …… 100cc
- 練りごま（白） …… 大さじ2
- 塩 …… 小さじ1/2
- みりん …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1

1. 豚バラ肉：鍋に湯をわかし沸騰したら、肉を広げて入れていく。肉の色が変わって火が通ったら、ザルにあげる。

※火を通しすぎると固くて美味しくなくなるので、火が通ったらすぐにあげる。

大葉：細い千切りにする。

みょうが：縦に半分に切って、斜めに薄く切る。

ゆで卵：2等分に切る。

2. 鍋に豆乳と出汁、練りごまを入れ、よくかき混ぜたら弱火にかける。沸騰直前、泡が少し立ったところに、塩、みりん、しょうゆを入れてかき混ぜたら火を止めて粗熱を取る。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

※豆乳は沸騰しすぎると分離して見た目が悪くなるので注意！

3. 素麺を茹で、冷たい水で麺をしめる。水気をよく切って器に盛る。

4. 上記3の上に、左記1の大葉を除いた具材を盛り付け、左記2の冷えた汁を、外側から静かに入れる。最後に一番上に大葉をのせて出来上がり！

★具材・薬味はお好みで★

トマトや水菜、枝豆、茄子など旬の野菜をのせて色鮮やかに。  
摩り下ろし生姜、柚胡椒、ラー油などを添えても美味しい！

季節の話題

旬の話題 ～ グランピング～

キャンプ人気は以前からでしたが、コロナ禍で密を避けて遊べる点や、芸能人のソロキャンプの番組などの影響もあって、より裾野が広がったのではないのでしょうか。

そのような流れとと共に、気軽にキャンプ気分・体験を楽しめる「グランピング」もブームとなっています。グランピング（Glamping）は、「グラマラス（Glamorous/魅力的な）」と「キャンピング（Camping）」を組み合わせた言葉。テントや寝袋、料理道具といったキャンプ道具の用意や食事の準備などはせずに、雄大な自然の中にある宿泊施設で自然体験を楽しむことができる新しいスタイルです。

グランピングはイギリスが発祥といわれ、ヨーロッパでも大人気です。ロンドン郊外には、牧歌的な田園風景の中で過ごせるグランピング施設が数多くあります。また、豊かな自然のあるカナダやアメリカなどでも、グランピングという言葉が生まれる前から街から隔離された自然の中で過ごすキャンプテイストな宿泊施設が人気です。18世紀のヨーロッパ貴族の狩猟文化も背景にあります。

ハット（小さな小屋）やサファリロッジ（アフリカの観光客向けロッジ）、ゲル（モンゴルの移動式住居）、馬車のようなトレーラーなどの宿泊施設は、お手軽なものから富裕層向けの高級なものまで様々。

日本でもブームに伴い、湖畔、高原の中、山々を目の前に臨む、そんなグランピング施設が増えているようです。



知っ得？しっ得！

～ 紫外線 ～

6月末から日中40度近い（40度を記録したところもありましたが）気温に、太陽が近づいてきているのじゃないかと思うほどです。熱中症対策はもちろん、紫外線が気になる方も多いのではないのでしょうか。

### 太陽から地球に届く熱と光

私たちのいる地球に太陽から届くのは、暑さ（熱）だけでなく（夏だと“暑さ”、冬は“暖かさ”、季節変われば表現が変わりますね。）と太陽光です。

地球から約1億5000万kmの遠く彼方にある太陽。光が1秒間に進む距離は約30万km。太陽が表面から発した光が地球に届くまでに約8分20秒、つまり、私たちは約8分20秒前の太陽光を受けています。

### 地球に届く紫外線「UV-A」と「UV-B」

地球に届く太陽光は「可視光線」、「紫外線」、「赤外線」に分けられます。可視光線よりも波長の短いのが紫外線。太陽から発せられる時は波長の長いほうからUV-A・UV-B・UV-C と大別されます。

UV-A：吸収などされずにほとんどが地球に到達

UV-B：ほとんどが成層圏のオゾン層で吸収され、その残りが地球に到達

UV-C：全てを成層圏やさらに上空で全てが吸収され地球には到達しない

オゾン層は太陽からの有害な紫外線（UV-B）から地球の生物（勿論人間も）を守っているため、オゾン層が破壊されると、UV-Bが増加し、生物への悪影響が増大します。

### 紫外線による影響

紫外線には、体内でビタミンDを作るなど良い面がある一方、健康被害をもたらす面もあります。日焼けなど急性のもの、長年の蓄積によって皮膚ガンのような病気のリスクを高める慢性のものです。そのため、子供の頃からしっかりと紫外線対策をとるのが重要とされています。

### 紫外線対策 ～ UV指数 ～

紫外線対策として、世界保健機関（WHO）ではUVインデックス（UV指数）の活用を推奨、気象庁はホームページでUV指数の予測分布図を提供、毎時20分頃に更新しています。関東は既に真っ赤です。

UV指数	紫外線の強さ	対策
11～13+	極端に強い	日中の外出はできるだけ控えよう。必ず長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しよう。
8～10	非常に強い	
6～7	強い	日中はできるだけ日陰を利用しよう。できるだけ長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しよう。
3～5	中程度	
0～2	弱い	安心して戸外で過ごせます。

沖縄では12月以外はUV指数は高いなど、地域によって異なりますが、今はまさに全国的に紫外線対策が必要な季節です。熱中症対策や紫外線対策をしっかりと、夏バテをせず元気に楽しく夏を過ごしたいものです。

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

対策は  
万全？

★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、簡単に節約できちゃったりするんです。

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！

### 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★

## 東京都港区 マンション改装工事

東京都港区六本木のマンション改装工事を行いました。

地下1階と1階からなるメゾネットタイプのマンションで、地下1階にワンフロアの大きな空間、ドアを開けると外に繋がる吹き抜けのバルコニーがあり、地下といっても自然を感じられる設計になっています。

また、全体的に木目を活かしたナチュラルで温かみのある雰囲気仕上がっています。各部屋は複数のダウンライトを、階段は手すりの裏から漏れ出るような照明を施すなど、ホテルライクな高級感を演出しています。

照明ひとつで雰囲気がガラッと変わるため、今のお住まいで少し雰囲気を変えたいと思ったら、照明を検討してみてください。おすすめです。



6月12日の日経新聞朝刊の、同日はアンネ・フランクの誕生日である旨の記事を読みました。1929年生まれ、生きていれば93歳です。アンネの日記は13歳から密告され収容所に送られるまでの約2年間綴られています。

普段なら「そうか」で終わりそうな内容も、何か胸を締め付けられるような思いで読みました。記事には「『人間の本性はやっぱり善なのだ』との記述が切ない」とあり、現代で言えば中学生の年齢でこのようなことを日記に書いていたとに驚き、もし生きていたら今の世の中に対して何を思っただろうと考えてしまいます。

さて、今年関東の梅雨入りはなんと早かったことでしょう。そして7月を待たずして梅雨が明け、炎暑の到来です。戻り梅雨があるかもとも言われていますが、これからひと夏をどう乗り越えようか、少々不安になります。しっかり食べ、しっかり寝て、しっかり体を動かして、元気に過ごしたいと思っています。

みなさまも、熱中症の対策をとって、お元気で過ごしてください。



代表取締役社長  
太田 享