



# ユトリエニュース

2020  
7月号  
NO.104

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

2020年7月・第104号



## 記念日カレンダー

7月31日 ~ 蓄音機の日 ~



7月31日は「蓄音機の日」。発明王「エジソン」こと、トーマス・アルバ・エジソン（Thomas Alva Edison）（1847年2月11日～1931年10月18日）が、蓄音機の特許を取った1877（明治10）年7月31日にあたる。エジソンが最初に発明した蓄音機は「ティン・フォイル」といわれ、錫箔をシリンダ（円筒型のもの）に巻き付けるもので、音の録音と再生ができるものだった。蓄音機はアメリカ英語では「フォノグラフ」（Phonograph）、イギリス英語では「グラモフォン」（Gramophone）と言われ、現代においては蓄音機と聞くとレコードを再生する機械のイメージが強いが、元来は録音する機械を意味する。

現代では「録音」・「再生」は当たり前過ぎてピンとこないかもしれないが、当時は録音と再生ができること自体が物凄いことだったはずだ。

というのも、エジソンに先んじて1857年、フランス人のマルタンヴィルが発明した「フォノグラフ」が音を録音できる最古の機器だが、再生はできなかった。エジソンの蓄音機も録音・再生はできたが、はじめは約1分しか録音できず音質もよくなかったため500台で製造を中止している。

その後蓄音機は、電話の発明をしたベルが1880年に研究所を設立、エジソンの蓄音機を改良し「グラフォフォン」を製造している。かんじんのエジソンは、その頃、蓄音機の開発を10円程度中止して、大発明となった白熱電球の発明に専念していた。一方で、ベルの発明した電話は短距離しか通話できなかったが、エジソンが長距離通話が可能なる電話を開発した。

ベルもエジソンも現代社会に大きな影響を与える発明をしたが、そういった発明家たちの切磋琢磨があって今の快適な生活があるのだと、感心させられる。



2020年の夏の土用丑の日は、7月21日に加え、8月2日と2回あります。

夏の土用入り：7月19日（日）

土用の丑の日：7月21日（火）／二の丑：8月2日（日）※今年は2回！

夏の土用明け：8月6日（木）

これ知ってる？

鰻と穴子

土用といえば鰻だが、鰻と穴子は姿が似ているようで、味もさることながら、生態も異なる。鰻は「ウナギ目ウナギ科」、穴子は「ウナギ目アナゴ科」で、いずれも海で産卵・孵化するが、その後、鰻は河川などに移動するので淡水魚、穴子は海の浅瀬に生息するので海水魚。形は、鰻は体全体が黒っぽく尾に丸みがあるが、穴子は薄茶、薄グレーのような色で、尾が先細りしている。旬は鰻が10月～12月、穴子は6月～8月。栄養素は、淡泊な穴子に比べて鰻は脂質、コレステロール、カロリーが高く、ビタミンA・E・B1もかなり多い。だからこそ、土用丑の日に食べて精をつけるということなのだろう。今年は2回、鰻好きは食する機会が増えてうれしいのではいでしょうか。



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

## 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



出汁を取ったときの昆布も具材として一緒に煮込みました。和辛子を添えて。



《材料》	2人分
ズッキーニ	・・・1本
なす	・・・2本
トマト	・・・中サイズ2個
ゆで卵	・・・2個
さつま揚げ	・・・4個
出汁	・・・800cc
塩	・・・適量

- ズッキーニは5cmの長さに切る。なすはヘタを取る。ズッキーニとなすは、ピーラーで1cmおきぐらいに皮を縦に剥く（剥かなくてもいいが、縞模様が美しく、味も染み込みやすい）。トマトはヘタを取り、ヘタ側を浅い十字に包丁を入れる。沸かした熱湯に入れて皮がめくれたら、水にさらして、自然にめくれあがった皮を取り除く。
- 煮たてた出汁に上記1のなすとゆで卵とさつま揚げを入れて弱火で10分、残りの具材を入れてさらに10分程度、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 塩で好みの濃さに味付けして、火を止める。粗熱が取れたら、一晩冷蔵庫で寝かす。
- 冷えたら、具材を適当な大きさに切って、器に盛り付ける。出汁をたっぷり入れて、好みに薬味を添える。

★一口メモ★

- 薬味は、摩り下ろし生姜やネギ、大葉、ミョウガ、トコロ昆布などが合う。和辛子をつけても美味しい。
- 多めに作って、1日は熱々を、翌日は冷たくして、2度楽しんでよい。
- 粗熱が取れたら、すぐに冷蔵庫へ！夏場はすぐに腐ってしまうので、要注意です！！
- 薄味にして、スープとしてお出汁をいただくと、野菜の栄養を余すことなく摂ることができます。
- お出汁を麺つゆで代用したら、時短に！

季節の話題

旬の話題 ～ 打ち水 ～



昔から暑さを和らげるために行われてきた「打ち水」。水の、蒸発するときに周りの熱を奪う性質を利用したもので、水をまくと気化熱によって地面の熱が大気中に逃げていきます。クーラーのない時代の先人の知恵で、江戸時代には庶民が打ち水を行っていた記録が残っています。

打ち水をすることで、1～2℃程度気温が低くなります。また、打ち水をした場所は気圧が上がるので、打ち水をしていない気圧の低いところに向かって、自然に風が生まれます。風も涼しさを感じるひとつの要素なので、打ち水をして気温が変わらなかったとしても、体感温度は下がります。

より効果を得るためには、日中ではなく朝夕にまくと、より気温の上昇を抑えることができるそうです。というのも、日中は焼け石に水で、真夏の暑くなった道路に水をまいても、一瞬涼しくなるだけで、あっという間に乾いてしまうからです。

暑いから動くのも億劫だったりしますが、玄関の家の前の道路、庭に水をまいてみましょう。涼が得られるだけでなく、水を触ったりするのは、川など自然界にあるものなので、触感や音をイメージしてストレス解消にもなります。



知っ得？しっ得！



健康維持に関する情報でよく登場する「免疫力」という言葉。医学用語として「免疫」という言葉は使っても「免疫力」という言葉は使わないとのこと。

「免疫力が高い」と言えば、病気に対する抵抗力が強いというイメージで、健康の話をするときには必ずと言っていいほど、登場する言葉だ。ということで、「免疫」という言葉について調べてみました。

簡単に言えば、免疫とは「自己を非自己から守る働き」。

非自己とは、最近やウイルスなどの微生物や、食品、花粉、化学物質などの外から体内に入ろうとする異分子「抗原」のこと。食品は非自己ですが、消化器官で消化・分解することで抗原と認識されずに、栄養として体内に受け入れられます。

免疫には、体内に入った異分子を排除する「自然免疫」と、排除した異分子を「抗原」として認識し攻撃をする「獲得免疫」とあります。そして、異分子を攻撃することを「サイトカイン」といいます。

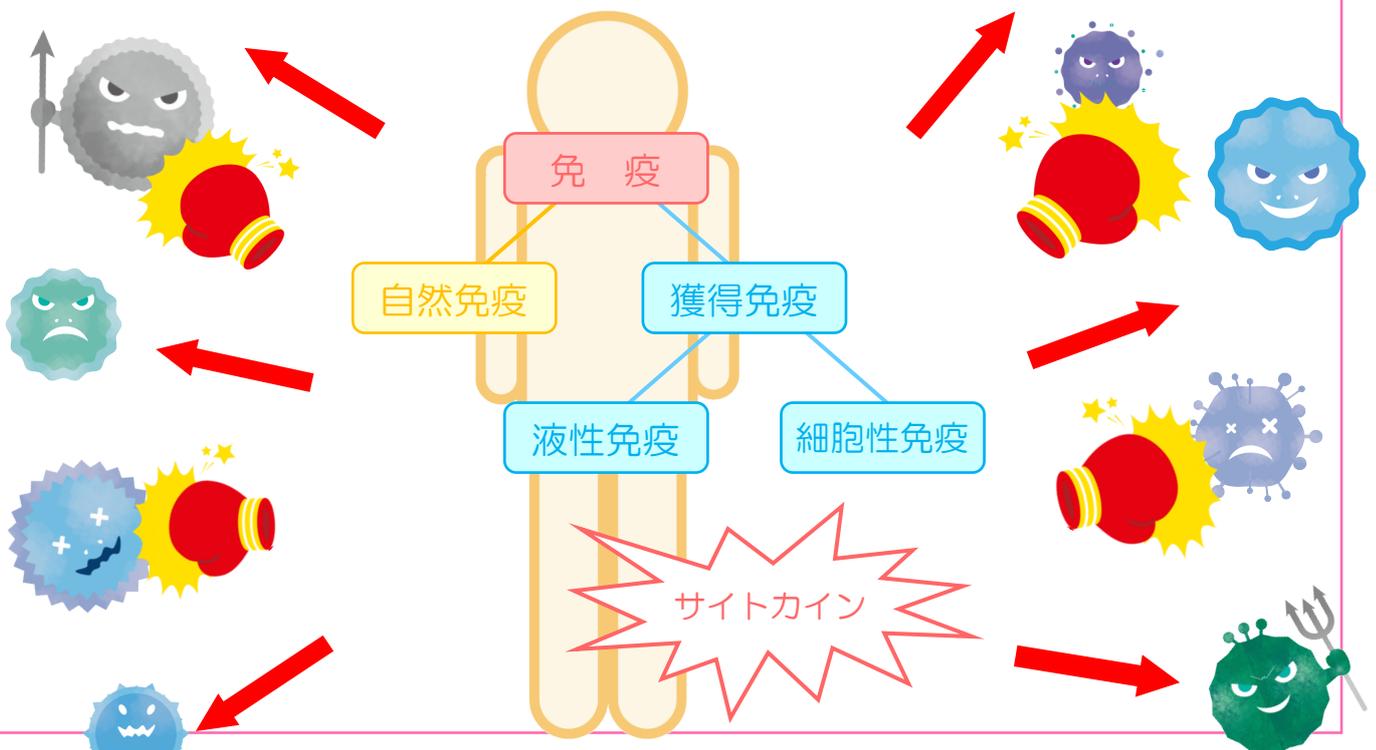
獲得免疫は、ウイルスなどに付着して抵抗する「液性免疫」を担う抗体と、液性免疫を担う抗体を生産するリンパ球を中心とする「細胞性免疫」があります。

抗原に取り付いて、食細胞の貪食（どんしょく／異物をむさぼり食う）を助けたり、ウイルスや毒素に結合して無効化したりするのが「抗体」。一度抗体が作られると、異分子の情報は記憶され、次に体内に侵入しようとする、すぐに排除されます。

これらの免疫システムが、正常に稼働している状態が健康な状態といえます。

ところが、異分子でない自己のものや安全なものを非自己として認識して自分自身を攻撃することがあります。例えば、安全な食べ物なのに誤って抗原と認識して抗体が作られる「アレルギー」や、健全な自己細胞を非自己と認識して攻撃する「自己免疫疾患」です。蕎麦アレルギーの人は、蕎麦を食べると、安全な食べ物なのに抗原と認識して免疫が活性化してアレルギーになります。新型コロナウイルス感染症で健康なはずの若者が重症化するの、サイトカインが強く活性化して「サイトカインストーム」といわれる免疫の暴走が起きたことによるものです。免疫システムが病原体に対抗するために必要不可欠なサイトカインは、通常、過剰放出が起きないように制御されていますが、この制御に狂いが生じると、過剰な活性化により様々な症状を引き起こし、死にいたることもあります。

免疫システムは実際はもっと複雑な仕組みですが、過剰に稼働しても、稼働しなくても問題で、正常に稼働（機能）していることが大切。そのために必要なのは、結局、十分な睡眠、整った食生活、適度な運動、ストレスフリー、規則正しい生活を心がけることのようにです。



## 無料税務相談

# 税のことって、わかり難いからと ついつい先延ばしにしていますか？

### “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

対策は  
万全？

無料相談

### 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★

## 佐倉市 様邸 ～ 地鎮祭・着工～

佐倉市様邸は、2020年6月21日に地鎮祭を行い、いよいよ着工です。在来工法で施主様のご希望を最大限に実現した設計、そしてデザイン性と実用性の高い住まいです。ご主人は、美術に明るく、将来的には自作の作品を展示できるアトリエのような部屋を設計に入れました。これからどのような過程を経て完成するのか、誌面でご紹介しますので、お楽しみください！



【地鎮祭】日本に古来からある伝統的儀式で、家を建築するにあたって土地の神様に土地を使用することを許してもらうという意味合いがあります。山海の幸、お神酒などをお供えして、儀式で最も重要な鍬入れの儀を行います。

熊本県は球磨川の氾濫で大変な被災をしました。ここ数年、7月～9月頃まで、豪雨が日本を全国的にな危機に陥れています。これまでは数十年に1度だったものが、今は数年、毎年と変わり、台風メッカなどと言われた地域だけでなく、どの地域も、いつ被災してもおかしくないような状況にあります。

被災の映像を見る度に、自然の恐ろしさと共に、住まいの在り方について考えさせられます。

7月は冷夏で、過ごしやすいものの、逆にセミの鳴き声もほとんど聞こえてきません。コロナもあり、異例の日々でせっかくの夏も少々不安がありますが、元気でなるべく普段と変わらない日常を過ごすよう心掛けたいと思っております。

どうぞ皆さまもくれぐれもご自愛ください。



代表取締役社長  
太田 亨