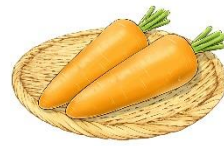


9～11月が旬の食材

にんじん



2000年以上の栽培歴史を持ち、日本には16世紀に渡来、以降品種改良が重ねられてきた野菜です。  
元来にんじんとは薬用の朝鮮にんじんの名称でしたが、根の形が似ていることから渡来当初この名称と呼ばれ、そのままこの名称が定着しました。

### ●成分

- ▼根の部分はカロテンが豊富。
- ▼カルシウムやカリウム、ヨード、イオウなどのミネラルや食物繊維も多く含有している。
- ▼葉の部分はカロテン、ビタミンB2、カルシウム、鉄分が多い。

### ●効能

- ▼カロテンはがん(とくに肺がんやすい臓がん)予防の効果が高いことで有名。
- ▼カロテンは皮膚や粘膜を強化するので、肌を守り感染症を予防し、目に栄養を与えて暗い所での視力の低下を防ぐ。
- ▼カリウムが血圧を下げ、食物繊維がコレステロールを排出するので、高血圧に効果がある。
- ▼食物繊維は便秘を解消し肌荒れも防ぐ。

### ●調理のポイント

- ▼カロテンは皮の部分に豊富に含まれているので、皮はこそげるか、皮つきのまま調理に使うとよい。また、油を使うと吸収率がアップする。
- ▼含有しているビタミンC酸化酵素が他の食品のビタミンCを破壊するので、生食の時の食べ合わせに注意。  
加熱するか、酢や油と一緒に調理すると酵素の働きを抑えることができる。

栄養バランスに優れ、豊穡なうまみを持つ

## にんじんとジャコのしょう油ごはん



### ◆食材 (二人分)

- ・米 2カップ
- ・にんじん 20g
- ・チリメンジャコ 大さじ2
- ・枝豆(茹でたもの) 大さじ1

- A {
- ・しょうゆ 大さじ3
  - ・酒 大さじ2

- ① 米はよく研ぎ、炊飯器に米とAを入れてから分量の水を加える。
- ② にんじんは皮を取り、小さいさいの目に切る。
- ③ ①の炊飯器ににんじんとジャコを加え、さっと混ぜ、炊く。
- ④ 炊き上がったら枝豆を入れ、数分蒸らす。

# 石の匠通信

2024年夏号

篠原石材工業有限公司

埼玉県草加市苗塚町325-2

TEL : 048-928-6652

http://shinoharasekizai.com



## 「石の匠通信」第26号をお届けします！

夏本番ですね！暑い日が続いています。

ここ数年、「今年は去年よりも暑い」ような状態が続いている気がします。年々暑い日が増えているのはどうしたことなのでしょう(^^;)

地球温暖化にしては急すぎる変化ですし、気象の条件などによるものなんですかね。

いずれにしても自分にはどうすることもできないので、その変化に対応していくしかありませんね！

工場で作業をする際には扇風機とスポットクーラーを使って暑さをしのいでいます。

また、現場作業に出る際は、空調服とパラソルが必須アイテムです。たまに空調服のバッテリーが夕方に充電切れになると、とても辛い状況に陥ります。

慣れというのは怖いもので、なかった時は我慢できた暑さも空調服に慣れた今となつては、体への負担が二倍三倍に感じてしまいます。

そのうちもっと快適なアイテムが登場して、夏の暑さもへっちゃらな状態になるのを心待ちにしています(^^)

### 夏休みの記憶

夏の暑さへの恨み言(!?)を書き連ねましたが、子どもたちにとっては楽しい夏休みの真っ最中ですよ。

我が家でも小学校4年生と2年生の息子が夏休みを満喫しています。

ただ昼間は暑すぎるので、友達と外で遊ぶことが難しくなっています。このあたりは私の時代とは違って、かわいそうだなあと思います。

自分の時を振り返ると、暑かったですが毎日友達と待ち合わせをして、外で遊んだり、近くの池で釣りをしたり、自転車で探検をしたり、そんな形で夏休みを満喫していた気がします。

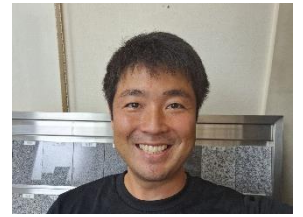
子どもたちはそんな風に遊べないので、家にいる時間が長くなりどうしてもゲームをやる時間が多くなっています。

まあ夏休みだしいいかなと思う一方で、ずっとゲームをしていると目が悪くなりそうなので、間に宿題の時間をはさんでやるようにしています。

そのかいもあってか、宿題は割と計画的に進んでいて偉いなあと思っています。私は宿題を最後の方までやらず慌ててやるタイプで、始業式の日全部終わってなかったということも数回あったようななかったような(笑)

そうした経験もあって、今は割と計画的に物事を進めるようになっています！失敗から学んだことほどしっかり身につくものですよね！

そんな失敗から学ぶ大切さは子どもに伝えたいですが、夏休みの宿題が終わらなかつたなんて失敗は子どもには内緒にしておこうと思います。



発行者の篠原匠です。  
夏は日焼け止めを塗っても首回りだけはくっきりと跡がついてしまいます。





## 角川武蔵野ミュージアムを見学してきました！

七月の下旬に石材産業協会という業界団体の勉強会として、埼玉県所沢市にある「角川武蔵野ミュージアム」を見学してきました。

当日は工事を担当した方から苦労話なども聞かせていただきました。

角川武蔵野ミュージアムは2020年にオープンした施設で、建築のデザイン監修は国立競技場などをデザインした隈研吾氏が手掛け、約20,000枚の石で建物全体を覆うデザインとなっています。

右の写真を見てわかる通り、四角形の組み合わせの建物ではなく、かなり複雑な形をしています。それぞれの面は三角形で、その三角形の面が全部で61面あり、すべての面が石で覆われています。



面の頂点が集まっている部分です。



巨大本棚はすごい高さです。

また、面の向きもバラバラで垂直方向ではなく、上や下を向いています。言葉では説明しにくいですが、下を向いているというのは「せり出している」状態です。

当たり前ですが、石が落ちては大変ですので、すべての石に穴をあけて落下防止のワイヤーが通してあるそうです。

それだけでも工事の大変さが感じられますが、その前の調達段階でも、石の割れがないかの品質確認のため、約20,000枚すべてにレーザーを当てたとのことでした。

そして何より大変だったのが図面の作成、確認だったそうです。各面があっちこっちを向いているので、大変なのは想像に難くありませんが、専門の方にとっても特に難しい仕事だったと話していました。

一度作った図面で大丈夫なのか確認するのもまた難しく、かなり時間がかかったそうです。

外側のことばかり書いてしまいましたが、館内も巨大本棚に囲まれた空間があったり、様々な企画展示があったりととても興味深い施設でした。



## 世界のすごいお墓

今回は世界三大墳墓の一つでもある「秦の始皇帝陵および兵馬俑坑」をご紹介します。

紀元前221年に中国の統一を果たし、最初の皇帝となった始皇帝。万里の長城を増築したことで知られ、中央集権国家の礎を作りました。

その始皇帝の巨大な墳墓は西安市の近郊にあります。司馬遷の史記によると地下には宮殿を思わせるような墓所があるとされていますが、その地下部分はいまだに発掘されていないそうです。

そして、その墳墓から1.5kmほど離れた場所で、1974年に発見されたのが「兵馬俑坑」です。

「兵馬俑」とは兵士や馬をかたどった像を意味し、3つの俑坑には戦車が100余台、陶馬が600体、武士俑は顔も服も異なる成人男性の等身大で8000体近くあります。これらが隊列を組んだ形で敵国があったとされる東を向いて並んでいます。

この兵馬俑坑の広さはなんと230m×62mもあり、「20世紀最大の発見」と言われています。

約2200年前にこれだけ大きなものを、数十万人を動員し造らせた皇帝の権力がどれほど強大で絶対的であったかが見て取れます。



これだけの数の陶像が整然と並ぶ光景は圧巻です。



高さ180cm、重さ約200kg  
一つひとつ服や表情を変えて作る労力は大変なものです。

## えっ!? これも仏教語？

日本人の生活や思考、感情の中には仏教に由来するものがとても多くあります。普段何気なく使っている言葉の中にも、仏教に由来するものがたくさんあります。このコーナーでは「えっ!?これも仏教語？」と感じるような言葉を紹介していきます。

### ■挨拶【あいさつ】

「おはよう」「こんにちは」など、現在では人と人が交わす言葉、日常会話のような意味で使われることが一般的ですが、もともとは「一挨拶(いちあいさつ)」という言葉で、これが縮まって「挨拶」になったとされています。

この「一挨拶」とは禅宗で師と修行者、または修行者同士が出会ったときに、ことばや動作で相手の悟りの深淺などを試すことです。

それぞれの漢字の意味を調べると「挨」は軽く押すこと、「拶」は強く迫ることです。師匠が弟子の悟りを推し量るために、軽く問題を出し、それに弟子が自分の悟りを示そうと、精一杯の力で師匠の問題に応える。つまり「挨拶」とは禅問答でした。

そこから転じて、今のように親愛の情や礼儀を込めて言葉を交わし合う様子を「挨拶」というようになりました。

### ■しよっちゅう

いつも、常になどの意味で使われる言葉ですが、「初中終(しよちゅうじゅう)」という言葉が訛って日常用語となったという説があります。

昔お釈迦様が弟子たちに法を説く時に「初めも善く、中ほども善く、終わりも善く」と、正しくわかりやすく説くように諭された言葉に由来するそうです。

その意味では本来善いことに使うべき言葉なのですが、現在では「しよっちゅう褒められる」という使い方よりも「しよっちゅう叱られる」のように悪い意味で使われる方がしっくりくる言葉になっています。



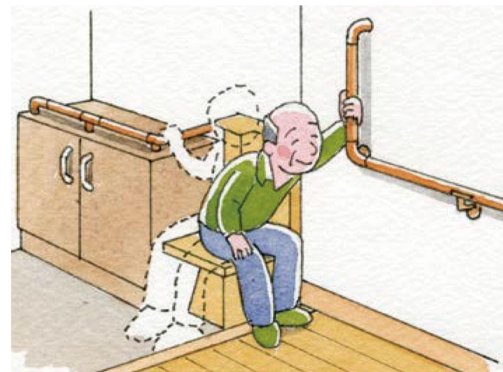
## 終活ひとくち話 <住まいのバリアフリー化>

今回は 玄関のリフォーム についてです。

出かける際には必ず通る玄関ですが、建築上の理由や浸水対策の観点からも一般的に玄関まわりには段差が設けられています。玄関のリフォームはその段差対策が中心になります。

### ◆ 補助手すりの設置

玄関での靴の脱ぎ履きの際にちょっとつかまりたいと感じる方はまず動作補助のために手すりを設置しましょう。手すりをつかむことで転倒防止にも役立ちます。



### ◆ 踏み台、スロープの設置

段差を上り下りする動作が負担に感じたら、踏み台を設置することで負担を軽減できます。スロープも段差の軽減には有効です。車いす利用の方、歩行器を利用の方など、車輪がついたもので段差を超える場合にはスロープが向いています。自力で歩行できる方には踏み台が適しています。スロープを設置するには場所が必要なことや、杖を使う方は傾斜があると杖が安定しないなどの理由があるためです。

### ◆ 固定椅子の設置

上がり框のそばに固定いすを設置すると、上がり框の昇降や靴の脱ぎ履きが楽になります。ベンチのようなものや、壁に固定する折りたたみ式のいすなどがあります。動作の補助のための手すりや、座って手の届く位置に杖を置くことができるホルダーなどがあれば、さらに便利に利用できます。