

Colorful

HASHIMOTO HOMES
LIFESTYLE MAGAZINE

2019
FEB&MAR
VOL.28
隔月発行

「特集」

Fika

北欧のお菓子

OWNER'S INTERVIEW

ずっと続く住まいづくりを楽しむ家

WORKS

暮らしを楽しむオーダーメイドの住まいたち

Timeless modern accessories us

G型しょうゆさし 白山陶器株式会社

HEALTH

風邪を引かない秘訣は体の中に！
健康快適住宅のススメ

Hashimoto
HOMES
TIMELESS MODERN

Fika

バレンタインデー、ホワイトデーのこの季節。
北欧のお菓子を大切な人に贈ってみませんか？

Fika (フィーカ) とは、スウェーデン語で「お茶をする」といった意味があります。
コーヒーと焼き菓子を片手につくろぐ短時間の休憩のこともFikaと呼ばれ、
学校や職場などで午前10:00~と午後3:00~の時間帯に1回ずつ行われています。
週末のFikaの場合は、友人と一緒にコーヒーやお茶と焼き菓子をお供にカフェで話し
込んだり、または友人を家に招いてのお茶会が開かれます。

先ほどFikaは「お茶をする」という意味だとして説明しましたが、スウェーデン人は
お茶よりコーヒーを好む人が多く、スウェーデンやフィンランド、デンマーク、
ノルウェーといった北欧諸国はコーヒーの消費量が世界でもトップレベル。
コーヒーもコクのある比較的濃いものも多く、カフェではそんなコーヒーにぴったり
合うような甘い焼き菓子がたくさん並んでいます。

そんな焼き菓子の中でも定番中の定番、そして子どもから大人まで好きなのが
「シナモンロール」。スウェーデン語では「カネールブツレ (kanelbulle)」というのですが、
その人気ぶりは、カネールブツレの日(10月4日)という記念日まで作られたり、
シナモンロールが美味しいカフェのランキング発表会まで開催されるほど。
駅のコンビニやスーパー、ガソリンスタンドにまで
当たり前のように売られている、
国民的に愛されている焼き菓子です。



スウェーデンのお菓子というとあまりイメージが湧かないかも
しれませんが、他にも色々とお菓子があります。
今回は、スウェーデンでよく食べられているお菓子をご紹介します。

チョコレートボール



chokladboll

オープンを使わず、丸めるだけで作れるスウェーデン定番のお菓子。
多少いびつな形になっても、最後にココナッツをまぶしてしまうので、小さな子どもでも作れると人気で、スーパーマーケットでも売られている身近なお菓子です。

ドロンマル



drömmar

スウェーデン語の「夢」にあたる「ドロンマル(drömmar)」という素敵な名前が付けられたクッキー。ザクザクとした食感ながら、ほろほろ感も同時に楽しめます。コーヒーのお供に少しだけ甘いものが食べたいときに選ばれることが多いようです。



お客様の声

OWNER'S INTERVIEW

ずっと続く住まいづくりを楽しむ家



● K様邸/岡山市東区/2016年8月入居 ご家族構成/ご夫婦・お子様2人

Q1. ハシモトホームズを選んだ理由・決め手

(ご主人)「最初はハウスメーカーを廻りました。営業の方に要望を伝えると、1日でプランが出来ましたが、それはちょっと違うかなあと感じました。私たちの新居での暮らしも想像することもそれではできませんでした。」

(奥様)「工務店はどうかしら?と岡山工務店EXPO(2014-15開催)に見学に行ってハシモトホームズのモデルハウスを見て、まずデザインが気に入りました。それと、設計の方とお会いしてからは、私たちの暮らしをとにかく細かく聞いてくださり、提案の時点で生活のシーンを想像することもできたので私たちはハシモトホームズに決めました。」



Q2. 住んでみての感想

(奥様)「入居して2年半くらいですが、楽しくて仕方ないですね♪キッチンでの作業や動線をこだわったので、これまで以上に料理に凝るようになりましたね。」

(ご主人)「私も休みの日には料理をしますが、キッチンの居心地が気持ちいいですね。」

(奥様)「まだ、住まいづくりは、終わっていない感じがします。住まいづくり打合せ中の時でも、インスタなどSNSは今でもチェックして、インテリアを買い足したりして住まいづくりを今でも楽しめていますね。」



Q3. これから建築される方へ

(ご主人)「私のこだわりは「吹抜」が欲しいということでした。住まいづくりのきっかけとして色々な写真を見たりしましたが、「やりたいこと」を、ぶれずにやり切ることが大事ではないでしょうか。」

(奥様)「せっかくの住まいづくりには、とにかく自分がしたいことを見つけることだと思います。あとは、夫婦で意見を調整しないといけない時は、互いに妥協しあうことも大事だと思います(笑)」

★HPにてこれまでの「お客様の声」もUPしています。

WORKS

暮らしを楽しむオーダーメイドの住まいたち#02

- ◆岡山市北区:S様邸
- ◆2018年竣工
- ◆延床面積:117.00㎡



「白を基調とし、ふんわりとしたテイストに設えました。」

明るいオーダーメイドのキッチンも奥様のこだわりです。」

タイムレスモダンな小物たち#02

白山陶器株式会社 G型しょうゆさし



日本の食卓には欠かせないしょうゆ。

「G型しょうゆさし」は1958年に森正洋によりデザインされ、60年以上製造が続けられています。安定感の良い底の形状、握りやすいぐびれ、補充しやすく洗いやすい広めの口、たれにくい注ぎ口のつくりが特徴です。

カラーバリエーションは白磁・黄・ルリ・グリーン・鉄砂・天目の6色。しょうゆ以外にも色ごとに中身を変えて使うこともできます。1300℃の高温焼成の磁器は耐酸性・耐薬品性にすぐれ、現代の食生活にとり入れやすく、食卓を楽しく活気あるものにします。

1961年にグッドデザイン商品選定(通産省)。その後も変わらない製法、デザインで生産され続け、ファンをつくり続けているG型しょうゆさし。2018年には、暮らし方が変わっても私たちの本質的な部分は変わらないということを考えさせてくれるプロダクトとして、ロングライフデザイン賞も受賞しています。

「風邪を引かない秘訣は身体の中に！」

ハシモトホームズ健康コラム



腸こそが私たちの身体を守ってくれている！

皆さんは、風邪を引きやすいほうですか？風邪を引きやすいかどうかは、病気になるにくい身体かどうかの差であり、自己免疫力の差ともいえます。風邪は200種類以上ともいわれる風邪の元になるウイルスによってその症状が引き起こされるわけですが、免疫力の差は『腸』の差といえるのです。腸は身体に必要な栄養素を吸収する場所というだけでなく、外から侵入してくるウイルスや細菌をせき止める場所として抵抗力を持つ必要があります。腸は、私たちの身体を守る最も重要な免疫器官となっているのです。近年、免疫機能の8割近くが腸に存在しているとの事実が明らかになってきました。しかし、腸内の善玉菌が不足しているため免疫機能の98%は眠ったままであるといわれています。免疫力を上げるには、腸に善玉菌を増やし、腸内環境を良くしなければなりません。

腸内細菌のバランスこそが健康維持の鍵！

腸内の免疫力が低下する要因は、栄養バランスの悪い食事や不規則な生活、ストレスにより腸内細菌のバランスが乱れることなどが分かっています。食生活の乱れや不規則な生活で便秘などを引き起こすと、腸内に便が溜まり、腸内環境が悪化。腐敗が進むことで善玉菌と悪玉菌のバランスも悪玉菌が多くなってしまい、免疫力が低下し、結果多くの病気にかかってしまいます。食べ物が消化されて残ったものが大腸に届いたとき、それが善玉菌か悪玉菌になるかは私たちが口にしていないモノで決まります。善玉菌として代表的な「乳酸菌」や「ビフィズス菌」が含まれた食品を摂ることで、腸内細菌のバランスも善玉菌が優位となり健康な腸内環境へと変わっていくのです。この善玉菌は、ウイルスや細菌などの感染を防いだり、免疫力を高めてくれたりしますが、脂肪分の高い肉類やファストフード（ハンバーガーなど）、加工食品など偏った食事を摂ると悪玉菌が増殖し、腸内が腐敗、毒素や発がん性物質を発生させ免疫力を低下させてしまうのです。

善玉菌を増やすための腸活習慣

- 善玉菌を多く含む食材を摂る。
乳酸菌・ビフィズス菌を含む食品であるヨーグルトやチーズ、納豆・ぬか漬け・キムチなどの発酵食品がおススメです。乳酸菌は時間をかけて腸内で増殖します。毎日継続的に摂取しましょう。
- 善玉菌のエサとなる食物繊維・オリゴ糖などを摂る。
食物繊維やオリゴ糖は、善玉菌のエサとなって、善玉菌の増殖を促します。穀物・イモ類・海藻類・きのこ類などに含まれる食物繊維、大豆・バナナ・ゴボウなどに含まれるオリゴ糖を積極的に摂りましょう。

腸内環境を整えば免疫力も上がる



適度な運動、十分な睡眠など規則正しい生活をする事で腸内環境のバランスをしっかり整えながら、毎日楽しく笑顔の絶えない生活を送り、健康な身体をつくりましょう。

ここに注目！

ハシモトホームズの健康住宅のススメ

ハシモトホームズの健康快適住宅「いやしろの住まい®」なら、ただ住むだけで免疫力を高めることができます。

いやしろの住まいとは、抗酸化の空間を作り上げることにより、人間本来が持っている自然治癒力、すなわち免疫力が高められる住まいのこと。

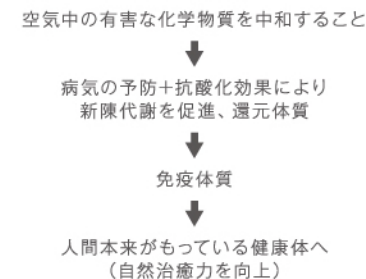
抗酸化とは、マイナスイオンとも言い換えられ、室内のイオンバランスが正常にある状態です。

化学物質や電磁波に影響を受ける現代においてはイオンバランスがプラスに働きやすい環境にあり、結果、体が疲れやすい、病気になりやすいなど、まさに現代病を引き起こしているのです。



いやしろの住まいとは、「(一社)住環境改善推進協議会」に参画する有識者や専門家が考える、家族が幸せに過ごせる住環境づくりの理念のもと定義付けされた健康快適住宅です。その理念を基に独自の4技術を開発し、全国に発信する「いやし健康増進住宅研究会」にハシモトホームズは岡山で唯一加盟しています。

いやしろの住まい がもたらすもの



無料で進呈中！

『きれいな空気の家HANDBOOK』
(A5版20P)

HP内資料請求 もしくは 0120-31-5151迄



豊かな暮らしを実現する
健康快適住宅
HASHIMOTO HOMES



■ EVENT 情報 ■

EVENT 1

2.16_{SAT} / **3.9**_{SAT} 13:00-16:00

住まいの賢学会～バスツアー～

実際に暮らしていらっしゃる方のお住まいにお伺いします。
住まいづくりの先輩からアドバイスをもらいましょう。

EVENT 2

2.17_{SUN} 10:00-17:00

浦安モデルハウスオープン

洗練された都会的なモダンさを表現したモデルハウスです。
当社のデザインコンセプトを体感いただける住まいです。



MODEL HOUSE OPEN



売 地 情 報

岡山市南区浦安南町

西日本を中心とした豪雨により被害を受けられました皆様に心からお見舞い申し上げます。
一日も早い復旧を心からお祈りいたします。

(お問い合わせは弊社ホームページまたは下記のフリーダイヤルまでご連絡ください。)

ハシモトホームズ/橋本興産株式会社  **0120-31-5151** www.h-homes.co.jp
〒702-8022 岡山市南区福成2丁目21番31号(ハシモトホームズリビングスクエア)



「COLORFUL (カラフル)」は、ハシモトホームズが提案する暮らしを豊かにするライフスタイルマガジンです。季節を感じ、日常にプラスして、ちょっとお洒落で楽しい気分を感じて欲しいとの想いでハシモトホームズのスタッフが自ら製作をしています。定期に購読を希望される方は、ホームページよりご連絡ください。無料で送付いたします。