

☪ 地域のお客様と共に ☪

With

— お役立ち情報誌 —



2020年
11月号



小林利武様の作品です。ありがとうございます。

いつも頼れる住医であいたい。

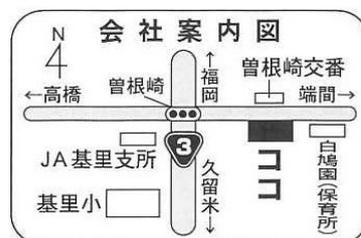
株式会社 江田建設

鳥栖市曾根崎町1446-1

Tel 0942-82-1615

Fax 0942-82-1617

<http://www.eda-kensetsu.co.jp>



江田建設オススメ 鍋ランキング

「今日は寒かったから温かいものが食べたい！」

「毎日メニューを考えるのが大変！」

という方必見！

食べることが大好きな江田建設従業員の
オススメ鍋ランキングを発表します！



鍋ランキング

- 1、 もつ鍋
- 2、 豆乳鍋
- 3、 水炊き、海鮮鍋、おでん

他には

寄せ鍋、味噌鍋、トマト鍋、キムチ鍋、すき焼き、
湯豆腐、しゃぶしゃぶ、石狩鍋

がオススメと答えた方もいました☆

1つは選びきれず、いくつか選ぶ方も千ラホラ(*´艸`)

鍋の具ランキング

- 1、 豆腐
- 2、 白菜
- 3、 もつ、豚肉、海鮮

他には

シタス、キノコ類、ネギ、鶏肉、カニ、白滝、油揚げ

がオススメと答えた方もいました☆

鍋のメランキング

- 1、 雑炊
- 2、 ちゃんぽん麺
- 3、 うどん

雑炊とちゃんぽん麺は僅差でした。





鳥ごぼうのから揚



【材料】

鶏肉…2枚 生姜…適量 コショウ…適量 酒…少々
ごぼう…1本 片栗粉…適量 ごま…適量
甘ダレA (水…大さじ4 醤油…大さじ2 砂糖…大さじ2 みりん…大さじ1)

【作り方】

- ① Aの材料を鍋に入れてとろっとするまで煮詰める。
- ② 鶏肉は一口大に切り、すりおろした生姜と酒・コショウで下味をつけておく。
- ③ ごぼうはさがきにする。
- ④ ボウルに鶏肉・ごぼう・片栗粉・ごまを加えて混ぜる。
- ⑤ 180℃の油で揚げる。
- ⑥ 油を切って甘ダレを絡めたら出来上がり♪





新しい住医の紹介♪



鳥栖市出身の長家秀真と申します。

私が生まれる1年前に江田建設で家建てを頂き、長く住んできたのですが、このような木づくりの家を自分で建てたいと思い、入社を志願致しました。早く仕事を覚えて皆に頼られるような大工になれるよう、精一杯頑張ります。

皆様、これから宜しくお願いいたします。



編集後記

ほっと
ひと息。

食欲の秋ですね！健康診断を間近に控える私たち、晩御飯を控えてみたり、スポーツジムに入会したり、ビールを減らしたりと言う声をちらほら聞きますが、おやつ差し入れは皆おいしそうに頂きます♪昼休みに縄飛びしようか♪バドミントンしようか♪とお菓子を食べながら空想をしてやったつもりの私たちです！健診結果怖い🍀

新しいSNS始めましたnoteです♪是非覗いてみてください！

発行者 株式会社 江田建設 編集長 江田祥子
TEL 0942-82-1615 FAX 0942-82-1617
e-mail shoko@eda-kensetsu.co.jp

発行日 令和2年11月1日

そうだったの!?

暮らしの中の仏教まめ知



第13回 『カルピス』

皆さまもよくご存じのカルピス。この名前にも仏教が関わっていることをご存知でしょうか? 「カルピス」の生みの親・三島海雲(かいうん)は、1878(明治11)年7月2日、現在の大阪府箕面市にある教学寺(きょうがくじ)の長男として生まれました。西本願寺文学寮で学んだ後、英語の教師になった海雲は、仏教大学(現在の龍谷大学)に編入しましたが、入学後間もない1902(明治35)年、大学からのすすめで中国大陸に渡りました。中国で教師をした後、海雲は日華洋行という雑貨商の事業を行なうことになりました。ある仕事で北京から内モンゴルに入ったとき、カルピスの原点である「酸乳」と出会います。当地の遊牧民たちが毎日のように飲んでいた酸っぱい乳をすすめられるまま口にしたところ、そのおいしさと健康効果に驚きを受けました。長旅ですっかり弱っていた胃腸の調子が整い、体も頭もすっきりしたのです。

酸乳を日常的に摂取しているモンゴル民族のたくましさに驚き、自らも酸乳の健康への効果を体験し、その力を実感した海雲は、1915(大正4)年に日本に帰国、モンゴルでの酸乳をヒントに、健康に良いものを人々に提供しようと思い、製品開発に取り掛かります。試行錯誤の末、世界で初めて乳酸菌飲料の大量生産に成功し、1919(大正8)年7月7日に販売が開始されました。そのカルピスの語源ですが「カル」は牛乳などに含まれるカルシウムから、「ピス」は、仏教用語の五味(ごみ)の中の「熟酥味(じゆくそみ)」を意味するサンスクリット語「サルピス」から来ているとのこと。

五味とは、牛や羊の乳を精製する過程の五段階の味のことで、次のようになっています。

- | | | | |
|---------------|-------|---------------|--------|
| 1: 乳味(にゅうみ) | …牛乳 | 2: 酪味(らくみ) | …ヨーグルト |
| 3: 生酥味(しょうそみ) | …生バター | 4: 熟酥味(じゆくそみ) | …精製バター |
| 5: 醍醐味(だいがみ) | …チーズ | | |

仏教では、牛乳から作られるものをこのように順番で表現し、最高位のものが「醍醐味」、次位のものが「熟酥味」になります。サンスクリット語で「醍醐味」は「サルピルマンダ」、「熟酥味」は「サルピス」といいます。本当は、最高位の「サルピルマンダ」から「ピル」を取り、「カルピル」とするところでしたが、言いづらいため次位の「サルピス」から「ピス」を取り、「カルピス」と命名されたそうです。

参考「カルピス」HP、「由来タイム」HP、「日本文化研究ブログ」HP、ウイキペディアなど

○本照寺住職 ほんしょうじじゅうしやく 木村 映之 きむら ひでゆき 住所 佐賀県鳥栖市本町 1-886 電話 0942-82-4461

○浄土真宗東本願寺派 じゅうとうしんしゅうとうほんがんじ 瑞雲山来迎院 ずいうんざんらいごういん 本照寺 ほんしょうじ

※どなたでも参加できる行事… ボイストレーニング教室、ヨガ教室、坐禅会、寺子屋(小学生)、オカリナを楽しむ会



美腸活はじめましょう♪



第2の脳と言われる腸をもっと大切に気にかけてみましょう。

疫細胞とセレトニンセレトニンは小腸で作られています

免疫細胞は身体にウイルスが入って来た時に異物として排出してくれます。
セレトニンは、幸せホルモンと呼ばれます。身体と心のためにも小腸の健康はと
ても大切です。

すっきり感のある排便をすることが大切

食物繊維の多い食事を心がけましょう。

(水溶性食物繊維)

(不溶性食物繊維)

					
里芋	アボカド	海藻類	玄米	純ココア	葉物野菜
					
オクラ	納豆	なめこ	芋類	ナッツ類	豆類

便が固い人は積極的に取ろう！

100年生きるために健康貯金しましょう！

- ★水を1日2L飲みましょう。
- ★朝起きたら白湯を1杯飲んで腸を目覚めさせましょう。
- ★発酵食品や食物繊維の多い食事を心がけましょう。
- ★毎日元気な排便をする。



理想の排便は
黄土色でバナナの太さ。赤ちゃんの
ような臭いのしないウンチです♪



完成見学会のお知らせ



大切なご家族がいつまでも快く暮らせるように家をつくる
「住医」として。皆さんの家が 10 年後、20 年後も快適で安心して住める家
であるように・・・
ずっと長くおつきあいを続けて行きたい。



完成見学会開催致します。

日時：11月21日（土）～23日（月・祝）

AM10：00～PM5：00

住所：鳥栖市萱方町（ハンバーグフレンズ近く）

お客様にゆっくり見て頂くために完全予約制になっております。

お電話または FAX でご希望の日時をお知らせください。

詳しい住所は申し込みの時にお知らせします。

TEL 0942-82-1615 FAX 0942-82-1617



★まだまだ工事中⇒

令和2年10月末現在

- 新築**
- ・「森呼吸の家」鳥栖市飯田町（M様邸）飯田公民館近く
 - ・「在来工法」鳥栖市萱方町（H様邸）ハンバーグフレンズ近く
 - ・「在来工法」うきは市（I様邸）うきは駅近く
 - ・「森呼吸の家」鳥栖市桜町（K様邸）田代駅近く

★今後の予定⇒

リフォーム

- ・リフォーム工事
- ・屋根葺き替え工事
- ・雨漏り改修工事
- ・台風災害復旧工事
- ・店舗改修工事
- ・トイレ入れ替え工事他

新築

R2年度 工事総数件 135件

女性の手の痛み



40代・50代と年を重ねていくと「朝起きて手がこわばったり」「しびれたり」「痛くなったり」といった症状を感じることはありませんか？これくらい大丈夫！年齢のせいと放っておくと症状が進み日常生活に影響を及ぼすことがあります。女性ホルモン（エストロゲン）は体の様々な部分にあるエストロゲン受容体にくっつく事で様々な作用をもたらします。ところが更年期となると女性ホルモンが減少しますので、軟骨や骨がもろくなり関節の炎症がおさまりにくくなります。

(ヘバーデン結節)

- ・第1関節に発生
- ・変形や痛み

(ブシャール結節)

- ・第2関節に発生
- ・変形や痛み

(手根管症候群)

- ・手のひら側の親指～薬指の半分に発生
- ・腫れ、痛み、しびれ

(ばね指) 腱鞘炎

- ・指の付け根に発生
- ・腫れと痛み

(ドケルバン症候群) 腱鞘炎

- ・手首の母指側に発生
- ・痛みと腫れ

初期症状の段階で医療機関に相談しましょう。症状が進むと治りが悪くなります。予防の為に普段から指を使いすぎない、1日1回手指のストレッチをする、バランスの良い食事をする、良質な睡眠をとることが大切です。



(ヘバーデン結節)

(ブシャール結節)

(手根管症候群)

(ばね指) 腱鞘炎

(ドケルバン症候群) 腱鞘炎

