

こがねや通信

ゆかり野

第45号

ゆかり野とは、
小誌が人と人のご縁（ゆかり）を大切にしたい、
という弊社の願いを表しています。



特集 「発酵パワーで免疫力をUP!!」

◎心を育てることも仏教塾
かくれてやつてもだめ

◎脳の体操クイズ&抽選プレゼント
♪ジャイアンツ戦へアチケット♪

発酵パワーで 免疫力をUP!!



腸内環境が病原菌に対する感染防御にも関係しているといわれています。
発酵食品に含まれる様々な発酵菌は、腸内フローラのバランス改善に役立ちます。
免疫力向上のために、日々の食事に発酵食品を取り入れてみませんか。

発酵パワーのはたらきとは

● 腸内改善

ヨーグルトや漬物に含まれる乳酸菌を摂取すると、ヒトの腸内に住む善玉菌の働きを助けます。

● 栄養価をUP

ゆでた大豆と納豆の栄養成分を比べると、納豆のほうがビタミン B2 は 7 倍、葉酸は 3 倍、ビタミン K は 85 倍も多くなるそうです。

● 保存性を高める

キムチは乳酸菌の働きで野菜の糖分から乳酸を生み出し、漬け汁を酸性にすることで雑菌の繁殖を抑えます。

発酵食品の上手な取り入れかた

★毎日続ける

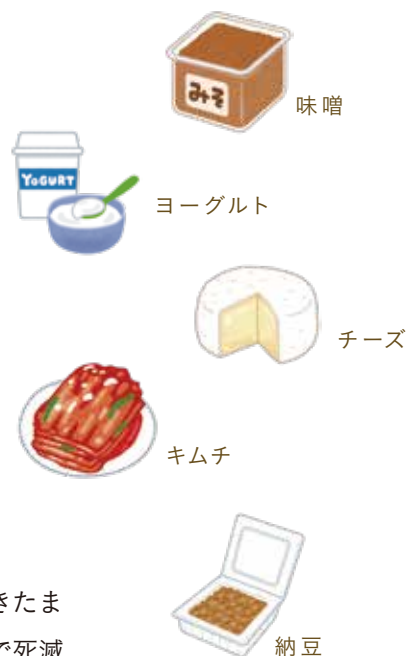
菌が腸内で活動できるのは 3～4 日。日々の料理に味噌や醤油、酢を活用し、間食にヨーグルトやチーズを食べるなどの工夫を。

★複数の食品を組み合わせる

様々な菌を体に取り入れるために、複数の発酵食品を組み合わせるとよいといわれています。※塩分の摂り過ぎには気をつけて。

★なるべく生の状態で

納豆菌は 100℃の熱にも耐えることができるため、加熱調理しても生きのまま腸に届きますが、他の食品に含まれる菌の多くは 40℃以上の加熱で死滅してしまうので、できれば加熱せずに食べるのがおすすめ。





お家で簡単に作れる!

しょうゆこうじ

醤油麴

醤油麴とは…麴をお醤油に漬けて熟成・発酵させます。
お肉や魚を漬けこんだりお醤油がわりに使うなど応用力の高い
万能調味料です。

材料 | ・米麴 (生) 100g ・醤油 100cc ・醤油 (あとから足す用) 適量

- 1 容器を熱湯消毒する。
- 2 保存容器に麴と醤油を入れ、よく混ぜる。
- 3 空気が抜ける程度に軽くフタをし、
直射日光が当たらない冷暗所にて常温で保管。
- 4 (半日から翌日) 麴が醤油を吸って水位が下がるため、
ひたひたになるまで醤油を足す。
- 5 1日1回かき混ぜる。
★夏場は約5日間。冬場は約1週間～10日間熟成させる。
- 6 麴が軟らかくなり少しとろみが出てきたら完成。

ポイント!




手で米麴を
パラパラに
ほぐします。



麴と醤油は
1:1で



均一に

完成後は冷蔵庫で
保管してください

お料理例 醤油麴風味のチキンソテー

お肉の周りにうっすら塗って
20～30分漬け込み、軽くぬぐってから調理します。



お肉がしっとり
美味しくなります。

たまごかけごはんにも!



心を育てる

こども仏教塾

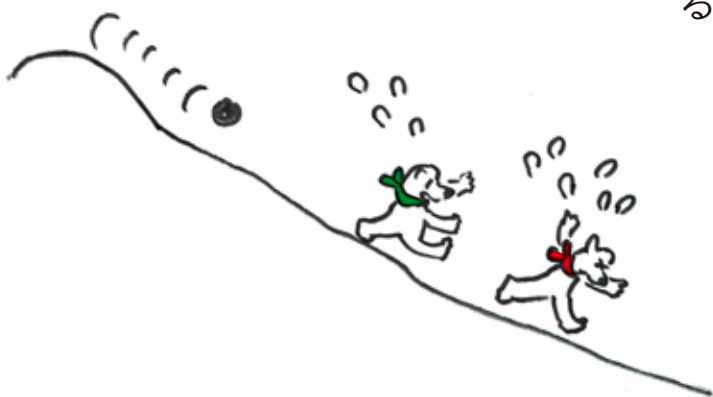
子どもたちに知ってほしい「本当に大事なこと」を伝える
お釈迦さま（ブツダ）の言葉を紹介します。

小さなことでも、

わるいことをしたら、

きつと自分に

わるいことがかえってくる





かくれてやってもだめ

「このくらいへいき」とか、「ばれなければいいんだ」と思って、かくれてわるいことをしてしまったことはないかな？ うそをついたり、人のものをとったり、友だちとのやくそくをやぶったりするのも、わるいことだよね。

小さなことでも、やってはいけないことをしていると、いつか自分にもわるいことがおこるようになるよ。みんなのお父さんやお母さんも、小さいころ、「わるいことをしたら、ばちが当たる」とか、「わるいことをすると自分にかえってくる」と教えられて、育ちました。これもブツダが、むかしからみんなに教えてきたことなのです。

おうちのかたへ

子どもの小さなうそやごまかし、かくれた悪さを軽く考えていると、やがて大きな悪さの引き金にもなりかねません。ブツダは、水滴も溜まれば水瓶を一杯にすることにたとえて、小さな悪を軽視することを戒めています。仏教には、現在の悪い行いが種となつて、のちの苦しみをもたらすという考え方がありません。悪さをすれば仏さまは必ず見ていて、いつか「ばちが当たる」（罰が下る）ことを伝えましょう。

“人生を心安らかに幸福に生きるための知恵”として仏教の考え方が見直されてきています。お釈迦さま＝ブツダのことには、現代の子育てに十分応用できるたしかな教え・正しい知恵が詰まっています。

「ブツダがせんせい」宮下真著(永岡書店)より

お護摩の体験と精進料理を 味わう会のご報告



秋晴れの澄んだ空気のなか、今年にご参加いただくお客様の人数を例年の半分に減らし、出来るだけ密にならないよう行いました。ケーブル山頂駅から本堂までの道のりを歩き、薬王院の法務部課長 桑名善光僧侶から要所要所で普段聞くことの出来ない貴重なお話しを頂きました。お護摩体験や精進料理、仏舎利塔のご開帳や書院見学など、楽しんでいただけたものと思います。皆様のご協力により開催出来ましたことを心より感謝申し上げます。



<2014年こがねや石材 設計・施工>

三密の教えを心に、この道を歩いてみられてはいかがでしょう。

苦抜け門は、男坂を上がり仏舎利塔に向かう石段の前後にあります。
三密の道は、ふたつの門に挟まれた石段の通りです。

身密しんみつ …… 正しい行い
口密くみつ …… 正しい言葉
意密いみつ …… 正しい心

『三密』は、真言宗の教えにある言葉で「三つの密」を心掛けるための修行を指します。

苦く抜ぬけもん門もん 〜三密さんみつの道みち〜

高尾山薬王院

こがねやから



多磨霊園内での

●年間清掃

2ヶ月に一度墓所内を清掃いたします。

●ご命日・お正月・お彼岸などの供花

ご命日などご希望の日に、お花をお供えいたします。

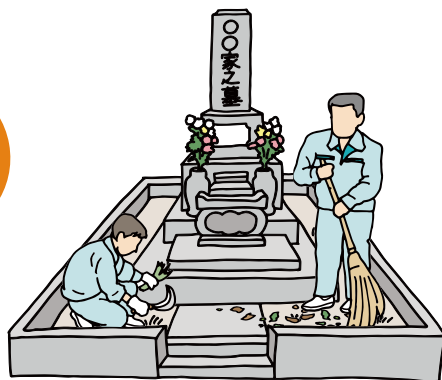
●植木のお手入れ

植木の植栽、刈り込みなど、お手入れをいたします。

●お墓のリフォーム・クリーニング

花立交換・取付、砂利の追加などいたします。

ご好評
いただいております



お気軽にご相談下さい。

☎ 0120-371-121

POINT.

解き方のコツは、なるべく数字の多く入っている行、または列に着目し、数字を入れていくことです。

(例)

	7		1			3		
8		5			9	2		1
		1	7		4		8	
4	8			9			3	
9					8			7
	6		4	2			9	8
	1		8		5	7		
7		4	2			8		3
		8			3		1	

(例の答え)

6	7	9	1	8	2	3	4	5
8	4	5	6	3	9	2	7	1
2	3	1	7	5	4	9	8	6
4	8	7	5	9	6	1	3	2
9	5	2	3	1	8	4	6	7
1	6	3	4	2	7	5	9	8
3	1	6	8	4	5	7	2	9
7	9	4	2	6	1	8	5	3
5	2	8	9	7	3	6	1	4

C		4	2	8				
1		8	4		7	2	6	
	5			7				
2	A			8			6	9
		6	3		9	8		D
9				2			4	3
	7			3	B			
5		1	8			9	3	4
		3	5		2			

今回の出題は数独です。

脳の体操



ルール：数独は9×9の行と列で行われます。

- タテヨコ9マスの行と列には1～9までの数字が入ります。
- ひとつの行、ひとつの列内に、同じ数字は入れられません。
- 1ブロック(3×3)内にも、同じ数字は入れられません。

例のように、空欄に入るべき数字を入れて下さい。

正解者の中から抽選で

オーラシート



東京ドームジャイアンツ戦

観戦ペアチケット**30組60**名様にプレゼント

A B C D

※前号の答え「意気投合」

官製はがきに、答えA～Dを書き、

- ①「ゆかり野」または弊社へのご意見、ご感想
 - ②郵便番号・ご住所・お名前(フリガナ)・電話番号
- を明記の上、下記住所までご郵送下さい。

締切：令和3年3月20日(土・祝)(当日消印有効) ※ご応募は1家族1組まで。当選者の発表は、チケットの発送をもって代えさせていただきます。

お送り先：〒184-0013

東京都小金井市前原町4-12-30 こがねや石材(株) ゆかり野アンケート係

昨年は新型コロナウイルスの影響で抽選を中止させて頂きました。深くお詫び申し上げます。今回は昨年ご応募頂いた方を含めての抽選とさせていただきます。尚、2021年も昨年同様、無観客試合となる可能性がありますのでご承知下さいませ。

ご相談は無料で承ります。お気軽にお電話下さい!

生前贈与・遺産相続・遺言・ご供養に関することなど、お墓のことだけでなく様々なお悩みにもお応えいたします。

- ◆資産・遺産相続アドバイザー/税理士 保立 秀人
- ◆供養コンシェルジュ/こがねや石材(株) 見上 憲子・薮 栄子

ご相談いただいた方にエンディングノートを差し上げます。

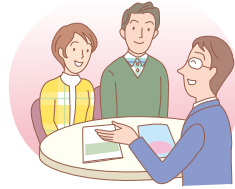


0120-371-121

“困った時”にお気軽にご相談下さい。
供養コンシェルジュ他、専門スタッフが
お待ちしております。



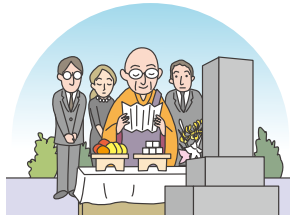
寺院・霊園のご案内



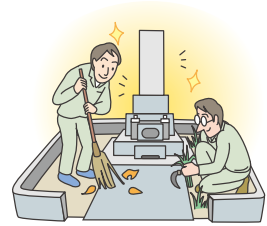
生前贈与・遺産相続など



ご会食



ご納骨・改葬・墓前法要



植木手入・年間掃除



僧侶・神官の手配



ご葬儀



仏壇・仏具・位牌

お知り合いの方の「ご紹介キャンペーン」を行っております。



全優石認定店

創業86年



大本山高尾山薬王院御用達・都知事許可（般28）第41587号



石産協加盟店



こがねや石材株式会社

仏事・墓石相談窓口



0120-371-121

<http://www.koganeya-148.com>

office@koganeya-148.com

〒184-0013 東京都小金井市前原町4-12-30
TEL.042-385-1121 FAX.042-385-0210

こがねや石材

検索

葬儀相談窓口
(24時間受付)



0120-456-444

(葬儀企画・施行 / (株)あい)