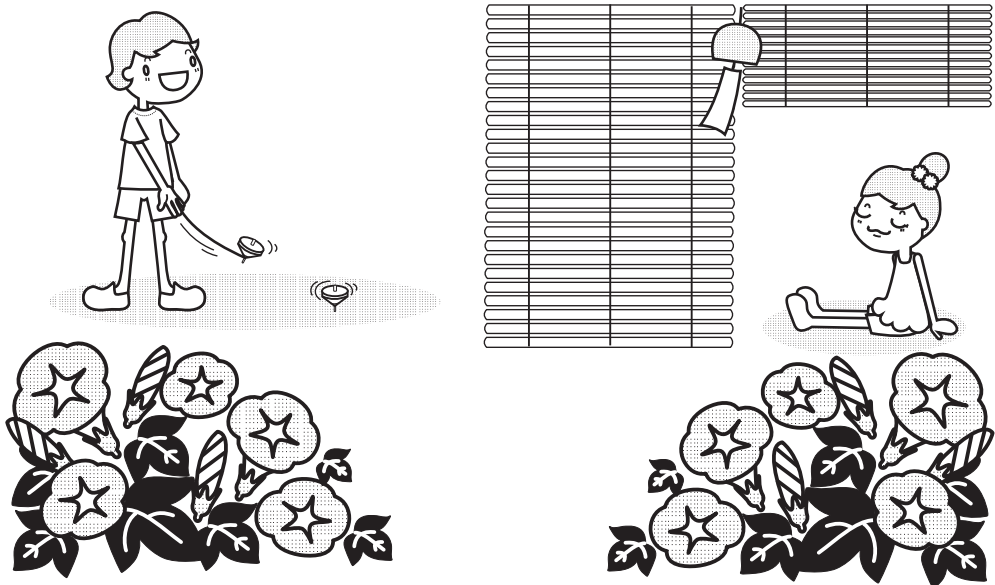


# 昔ながらの 和の暮らしを見直そう



# 今、昔ながらの生活が 見直されています

現代に比べると生活するには不便な時代でしたが、自然や物を大切にし、自然と共に生き、無駄のない心豊かな暮らしをしていました。

## エコな江戸時代の暮らし

江戸時代は、リサイクルや省エネといった、エコな生活を送っていました。エコ意識が高まっている現代、江戸時代の知恵を取り入れてみてはいかがでしょうか。暑い夏を乗り切る方法やリサイクルについてご紹介します。

### 【暑い夏を乗り切る暮らし】

#### ●打ち水

江戸時代からの庶民の知恵です。俳句に詠まれたり、浮世絵に描かれたりしています。

打ち水により、家の周りの地面の温度が上昇するのを抑えます。お風呂の残り湯などを利用し、朝夕の涼しい時間に行いましょう。



**宣 言**

明るい笑顔    すぐ返事    伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
**げんき君** 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

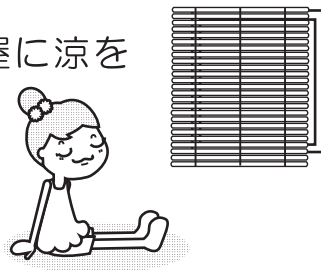
---

かちどき薬品グループ

## ●すだれ

平安時代より宮廷で使われていましたが、江戸時代には、庶民の間にも広がり、日よけや目隠しに使われていました。こちらも、浮世絵に描かれています。

日差しをある程度入れながら、部屋に涼を取り入れることができます。室内、室外どちらにも取り付けられます。



## ●甘酒

江戸時代の庶民の夏バテ対策として、手軽に飲まれていました。

甘酒売りから甘酒を買い、冷やしたり温めたりして飲んでいたそうです。

### \* 冷やし甘酒フーム \*

最近、発酵食品の良さが注目され、米麴を発酵して作る甘酒は、夏バテ対策として見直されています。疲労回復に役立つビタミン類やミネラルが豊富なため、「飲む点滴」とも呼ばれ、冷やして飲んだり、デザート感覚で食べたりと、いろいろ楽しめます。甘酒には、酒粕でつくるものもあり、アルコール度数が高めのもので、お子さんやアルコールに弱い方は注意が必要です。



- 夏向けのドリンクとしては、炭酸水で割ったり、果物の果汁やバルサミコ酢を混ぜるなどもオススメ
- 牛乳が体質的に合わない人は、甘酒を牛乳代わりに料理に使うこともできます

...2...

## 【リサイクルが徹底された暮らし】

江戸の社会は、使えるものは修理、再生しながら徹底的にリサイクルをしていました。

## ●盛んだったリサイクル業

町には、いろいろなリサイクル業者がいました。

### 〈古傘買い〉

壊れた傘を下取りする商人です。下取りした古傘は、問屋に集められ、これらは傘張りと呼ばれる職人によって再生され、販売されました。



### 〈紙屑買い〉

町を巡回し古紙を買い集める商人です。集められた紙屑は紙問屋が買い取り、紙をすく業者に売られ、再生紙として販売されました。

### 〈瀬戸物焼き継ぎ〉

欠けた陶磁器を修繕、再生する商人です。天秤棒で七輪や材料を担いで町を歩き、商売をしていました。



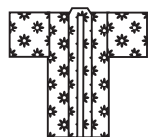
...3...

## ●着物のリサイクル

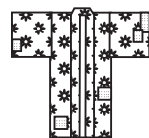
庶民は古着屋から古着を買い、大切に着ていました。

### リサイクルの一例をご紹介します

古着は…



何度も洗い張り、仕立て直しをし大切に着る



破れると継ぎを当てて着る



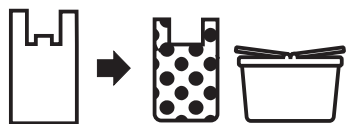
子ども用に作り直す



雑巾やおむつとして再利用する

## ●現代の私たちにできること

- ・リサイクル業者などに買い取ってもらう
- ・フリーマーケットやバザーに出品する
- ・修理しながら大切に使う(すぐ壊れるものを買わない)
- ・食べたい食材を食べられる量だけ買う
- ・生ごみ処理機を活用する
- ・資源ごみの分別を徹底する
- ・古くなったTシャツやタオルを雑巾などにリサイクルする
- ・エコバッグ、マイカゴを活用するなど



…4…

できることから  
始めてみよう!



## ●栄養バランスがとりやすい

主食であるごはんを中心に、魚・卵などの主菜、海藻・大豆・野菜などの副菜をおかずに加えることで、栄養バランスがとりやすくなっています。



## ●「脂肪」を少なくできる

- ・動物性油脂(ラードなど)をあまり使わず、脂肪の多い魚や肉は蒸す・焼くなどの油抜き調理をすることが多いです。
- ・ごはんとおかずを交互に食べることで、脂肪のとり過ぎを抑えることができます。
- ・旨み豊かな「昆布+削り節」などのだし汁を使うことが多く、低脂肪です。また、素材の味を楽しむこともできます。

…5…

## 昔ながらの 和食のいいところ

### 和食は究極のバランス食

日本では昔から『一汁一菜』『一汁三菜』『主食・主菜・副菜・汁物』といった献立が伝統となっています。江戸時代の庶民の食事は、一汁一菜が基本で、芋の煮物やひじきの煮物など現在でもおなじみのメニューが登場していました。和食には、「野菜が豊富」「油分が少ない」「肉よりも魚が多く使われる」「豆製品が発達している」など、体に優しい要素がたくさんあります。調理法も、蒸す・炊く・煮るなどの方法によるあっさりとしたレシピが多く、ヘルシーな点も特徴です。



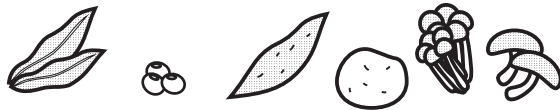
## ●発酵食品パワー

みそ・しょうゆ・納豆・漬物といった発酵食品を多く使います。発酵食品は、もとの素材の栄養素やおいしさを酵素の力でパワーアップさせています。腸内細菌のバランスを改善し、免疫力を強化します。



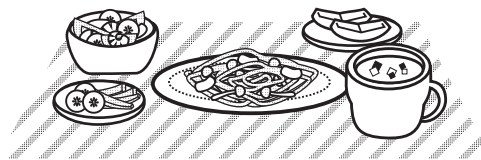
## ●「食物繊維」たっぷり

食物繊維は特に不足しやすい栄養素の一つです。和食によく使われる穀類・豆・海藻・野菜・芋・きのこなどから多くとることができます。



## 和食をメニューに活かす

洋食や中華といった、和食以外の食事でも、一汁三菜の献立を取り入れてみましょう。例えば、パスタには、魚介のマリネ・野菜スープ・ピクルスや温野菜・果物などを食卓に並べると、バランスの良い食事になります。



...6...

# 皆で楽しもう! 昔ながらの遊び

## こままわし

◇ひもの巻き方(左利きの場合、左右が逆になります)

①



芯棒の横にひものこぶを置き、ひもを芯棒に巻きつけて、こぶ側のひもの上に乗せます。

②



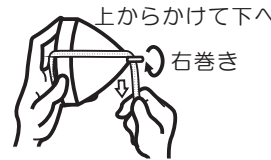
しっかりとひもを引っ張りましょう。

③



こぶで止まるまでひもを引っ張ります。こぶやひもは、指で押さえないように。

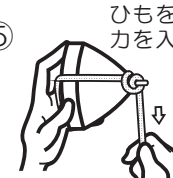
④



上からかけて下へ  
右巻き

こまを返して、下の芯棒にひもをかけます。ひもは緩まないように引っ張りましょう。

⑤



ひもを短く持つと  
力を入れやすい

芯棒に2~3回ひもを右巻きで、しっかり引っ張ってしめます。

⑥



こまにあわせて、緩みやたるみなどの乱れがないように、きれいに巻きます。

⑦



親指は上

人差し指は横

薬指と小指でひもを放さないようにしっかりとぎります。こまは中指の腹に軽く乗せます。

## ◇まわし方



- こまが地面と水平になるように投げます(手のひらが上向きになります)
- 投げた時、ひもは放さないようにします
- 投げ終わりに、ピタッと手を止めます

...7...