

vol.28

2025.04

ここの暮らしをもっと楽しむフリーマガジン

DanRan

-だんらん-



【特集】発酵食品

住協

発酵大国、ニッポン？！

健康が気になるけど、毎日運動を続けたり、生活習慣を変えたりするのは難しい……。そんな方は、いつもの食事に発酵食品を取り入れてみませんか。日本独自の発酵技術によって作られた味噌や醤油、納豆には、免疫力や代謝の向上のほか、腸内環境を整える役割があるんです。今回はそんな発酵食品のすごい“チカラ”をご紹介します。

そもそも、発酵食品ってなにもの？

うまみアップ 栄養価アップ 発酵のチカラで作られた食品

発酵食品とは、微生物の働きにより食材の栄養価や味を高めたもの。高温多湿の日本では、奈良時代から長期保存できる食品として発酵食品が好まれてきました。気候の特徴を生かし、日本では特にお米に生育する麹菌から、数多くの発酵食品が誕生しています。例えば、「麹菌」が大豆に含まれる「たんぱく質」を「アミノ酸」に分解すると、味わい深い味噌ができます。ほかにも納豆やヨーグルト、漬物なども発酵食品であり、気軽に美味しく健康につながる食品です。

発酵食品の一例



味噌



かつお節



納豆



キムチ



チーズ



パン (天然酵母)



ヨーグルト



ナタデココ



ワイン

カラダのナカ の強いミカタ！

発酵食品

カラダにどう良いの？



ストレスの軽減

アミノ酸の一種であるGABA（ギャバ）には、緊張やイライラなどのストレスを緩和する抗ストレス作用があります。GABAはぬか漬けやキムチ、味噌に多く含まれているため、ちょっぴり気持ちが疲れた日には、栄養たっぷりの味噌汁がおすすめです。

発酵食品の持つ、4つの効果を取り入れよう！



免疫力の向上

腸は体の中で最も大きな免疫機能を持つといわれています。乳酸菌には、免疫細胞を活性化させる効果もあり、ポイントは生きたまま腸に届けられること。ヨーグルトを食べるときは、できるだけ空腹時を避けると、より効果を高められます。



代謝がアップ

お酢やキムチ、納豆には代謝を上げる効果があります。特に、お酢に含まれるアミノ酸はさまざまな臓器に働きかけ、脂肪燃焼をサポート。食前や食事中にお酢を摂ることでゆっくりと消化していき、糖質の吸収もおだやかになります。



アンチエイジング効果

麹菌に含まれるビタミンB群が代謝を上げ、肌のターンオーバー※にも嬉しい効果が。なかでもおすすめなのが甘酒です。甘酒には善玉菌のエサとなるオリゴ糖が含まれ、「アンチエイジングの大敵」といわれる活性酸素の発生を抑える働きがあります。

発酵食品と腸活のカンケイとは？

腸内環境を整える 強いミカタ

腸活とは、腸内環境（腸内フローラ）を整える活動のこと。発酵食品には、腸内環境を整える働きがあります。腸内環境が整うと、免疫力の向上や、肌荒れ防止にもつながります。なかでも、善玉菌であるビフィズス菌は年を重ねるごとに減少。いつもの食事に発酵食品をプラスして、腸内環境を整えていきましょう。



効果を高めるポイント



食物繊維と一緒に食べる

善玉菌を含む食材は、食物繊維と一緒に食べると善玉菌を育て、より効果的に腸内環境を整えてくれます。海藻やキノコ類をお味噌汁の具にしたり、ヨーグルトに果物を入れたりなど、手軽に効果を高めることができます。



継続して食べる

食品やサプリメントから摂る菌の多くは“通過菌”といわれ、基本的に腸内に定着することはありません。常に新たな菌を補い腸内環境を整えるためには、継続して食べるのが大切です。

発酵体験

OH!!!～発酵、健康、食の魔法!!!～ 体験レポート

大人から子どもまで楽しめる発酵パーク

「発酵食品が身近にある暮らしを広めていくことで、食卓から世の中を健康にしたい。」という想いから誕生。漬物の販売や、発酵ワークショップ、発酵料理が味わえるレストランなど、大人から子どもまで人気の施設です。「OH!!!」と驚くような発酵体験をお楽しみください。

QRコード | OH!!!～発酵、健康、食の魔法!!!～
 |住所 〒357-0063 埼玉県飯能市飯能1333
 |電話 042-975-7001
 Webサイト | 定休日 不定休



Point : 01

「ご飯がススムキムチ」のピクルス社が運営



施設を運営しているのは「ご飯がススムキムチ」でお馴染みの、株式会社ピクルスホールディングス。埼玉県所沢市に本社があり、キムチをはじめ、浅漬けや惣菜、サラダなど、食品メーカーとして食卓に「野菜の元気」を届けています。ライフスタイルの変化に伴い、食文化も変わりつつあるなかで、「発酵食品」や「野菜」を身近に感じてほしいと「OH!!!～発酵、健康、食の魔法!!!～」を運営しています。

Point : 02

施設と一緒に、周辺の自然も楽しめる場所



「OH!!!」周辺には、飯能の自然を楽しめる観光スポットがたくさんあります。周辺には天覧山や能仁寺があり、特に天覧山は山歩き初心者にもおすすめ。山頂まで15分ほど歩くと、晴れた日には富士山やスカイツリーを眺めることができます。また、施設内でも春には桜、秋になると紅葉を楽しむことができます。



発酵ワークショップ

オリジナル “ご飯がススムキムチ”づくり

ご飯がススムキムチに使われている「ヤンニョム」をベースに、お好みの調味料を追加します。辛いのが苦手という方やお子さまでも大丈夫。果物の甘さが広がるりんごや梨のペースト、味をまろやかに整える甘糰などで自分好みに調整できます。ご家族みんなで一人ひとりのオリジナルキムチを作ってみませんか？

各ワークショップは不定期開催となります。開催日は二次元コードより OH!!! 公式Instagramをチェックしてください。



キムチ 01 の極意
混ぜ加減は自分次第
 味をつけたヤンニョムに下漬け白菜を混ぜ合わせれば、キムチの完成。優しく混ぜれば浅漬けに、ぎゅっぎゅっと強く揉み込めばしっかり味の付いたキムチになります。お好みの漬け具合を見つけてみては。

キムチ 02 の極意
お酒に合う？ オトナなキムチ
 お酒が好きな方は、納豆昆布やオキアミの塩辛などで調味するのもおすすめです。アクセントにごま油を加えれば、次の日にはピリッとさらに辛くなります。

キムチ 03 の極意
ご自宅でのアレンジレシピ
 キムチにクリームチーズ、アボカドを混ぜた簡単おつまみや、豚肉といっしょに炒める豚キムチがおすすめ。また、旨みたっぷりのエキスをスープやお味噌汁に入れば、深みとコクのある味に仕上がります。

その他の体験

フルーツピネガーづくり
 りんご酢・白ワインピネガー・赤ワインピネガーの3種類からお好きなお酢を選び、スパイスとフルーツを入れれば、美味しいフルーツピネガーの完成です。

本格発酵キムチづくり
 キムチの素であるヤンニョムづくりからスタート。1/4株の白菜をまるごと使って、自分好みの辛さに調節したヤンニョムを丁寧に塗りこめば「ポギキムチ」の完成です。

発酵食品を食べる



薪火と発酵のレストラン「Femy_」

大きな窓と高い天井、一つひとつの家具からもこだわりがうかがえる店内。おすすめの健酵彩菜コースでは、ゆっくり低温調理された鳥取県産大山鶏の塩糰漬け薪窯焼きをメインに、旨みがよく身が引き締まった頂鱒の前菜などを味わうことができます。黒毛和牛のとろける和風シチューには、八丁味噌をいれてコクをプラス。お食事会や結婚式など、貸し切りも受け付けています。



黒毛和牛のとろける和風シチュー

| 営業時間
 ランチ 11:00～14:30 (LO 14:00)
 デイナー 金～日のみ 17:00～21:00 (LO 20:30)

厳選の発酵商品を買う

発酵食品のセレクトショップ「八幡屋」

八幡屋のおすすめはなんといっても、ぬか漬けとポギキムチ。ぬか漬けは個装されてから発酵がはじまるため、食通の方は賞味期限間近の商品を買っていくとか。ポギキムチは本格熟成キムチだけに、その辛さも本格的。二度漬けされた白菜にヤンニョムが絡み、シャキッと口の中で旨みが広がります。





コンパクトな生活動線と 暮らしの楽しみが広がる平屋住宅

「子どもにのびのびと遊んでほしい。まわりを気にせず
に気兼ねなく暮らしたい」そんな思いを語るK様。

「以前暮らしていたアパートは、玄関を開けた先が階段
になっていました。買い物から帰ってきて重い荷物を持って
いても、まずは子どもを抱っこして階段を上らなくてははいけ
ないのが大変で。将来的に階段の上り下りが不便になるか
もしれないので、平屋建てを選びました」と奥様。平屋建て
にしたことで生活の悩みが解消され、言葉通り肩の荷が下
りたそう。

「落ち着いたあるシックな空間」をコンセプトに、家族
が集まるリビングにはK様のこだわりが見てとれます。
「ベージュとブラウンで統一した内装。明る過ぎず暗過ぎ
ないベージュのクロスを選んで大正解でしたね。優しい色
に囲まれて安らげる空間になっています」とご主人。開放感
のあるリビングはハイスタッド天井を採用しています。「天
井は高くするだけでなく、照明をダウンライトにして天井面
をフラットにしたことで高さを維持しました。洗面所と脱衣
室はドアで仕切れるようにして、それぞれ単独で使用でき
ます。お風呂や脱衣室といったプライベートな空間は隠せる
ので、来客時でも安心です。洗濯機からランドリールームと
ファミリークローゼットは回遊動線にして、洗濯から収納ま
でをコンパクトにまとめました」生活動線やあらゆるシー
ンを想定した間取りは、こだわってよかったポイントと実感さ
れているそうです。

「これからこの家で四季を感じながら過ごすのが楽しみ
です。暖かくなったら、子どもと庭でバドミントンをしたり、
プールで遊んだりしたいですね。今は暮らしもインテリアも
子どもファーストですが、いつか成長していく子どもと一緒
に、シックな家を作り上げていきたいです」と今後の楽しみ
を語ってくれました。これからもご家族で、落ち着いたある
のんびりとした幸せな日々を過ごされていくことでしょう。

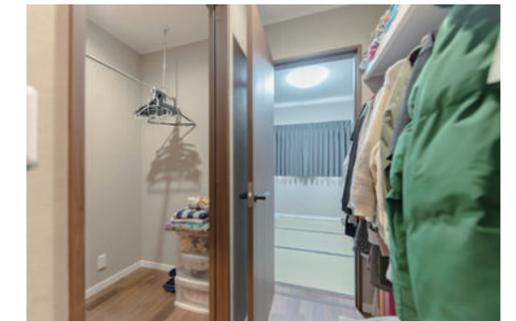
Pick Up Point.



リビングには床暖房を採用。エアコンを使用しなくても優しい暖
かさが家族を包みます。



夫婦で一日の終わりを楽しむカウンター。



洗濯物が乾いたら隣のファミリークローゼットへ。生活感を抑え
すっきりとした暮らしを叶えるため、収納スペースはたっぷりと取
りました。



洗面横のカウンター。将来成長したお子さんと一緒に、メイクやヘ
アアレンジを楽しみたいのだそう。

住協エリアを探る!

ZOOM UP!

- 今回のエリア -

富士見市

富士見市は、東武東上線の鶴瀬駅、みずほ台駅、ふじみ野駅の3駅があり、池袋まで約30分と、アクセスのよさが魅力。また平成27年にららぽーと富士見がオープンし、さらに活気あふれる街になりました。四季折々の美しい花が市内を彩り、自然豊かな環境が多く残されているふじみ野地区。なかでも勝瀬原記念公園は春夏秋冬いつでも緑や花が楽しめ、幼児から大人まで遊べる遊具もある人気の公園です。今回はそんな公園の爽やかな景色を眺めながらカフェタイムを楽しめる、HALO caféさんをご紹介します。新鮮な季節のフルーツを味わいたいならぜひ足をお運びください!

富士見市の象徴

- 🌸 花 フジ
- 🌳 木 ケヤキ
- 🐦 鳥 カワセミ

店舗情報



📍 埼玉県富士見市
ふじみ野東4-9-4
🕒 9:00~18:00
📞 水曜定休
☎️ 050-8884-3808
詳細はInstagramへ!
@halo_fujimino



おすすめスポット!

HALO cafe

ふじみ野駅から徒歩6分の場所に位置する「HALO cafe」。「美味しい」「身体が喜ぶ」をコンセプトにしているカフェです。お料理はもちろん、お店の外観・内装も、照明からインテリアまでこだわっています。

「フレッシュな食材を提供するために、お隣に位置する田中青果さんが市場で仕入れた食材を使用しています。お客様には、よい意味で日々の生活から離れられたり、ホッと一息つけたり、ありがたい自分でいられたり……。そんなよい時間を過ごしてもらえるように心がけています」。

テラス席ではペットとともに入店することも可能で、ワンちゃん用のごはんやおやつも販売しているとのこと。目の前にある勝瀬原記念公園でお散歩後に、休憩がてら美味しいお食事をいただくことができます。

時には講師を招いてのヨガ教室や、ワンちゃんも一緒に行うドッグヨガを開くことも。テイクアウトメニューも豊富で、気軽に立ち寄ることが可能です。

ジューシーでフレッシュなお料理と、旬のフルーツを使ったデザート、お店の雰囲気に「お客様により時間を過ごしてもらいたい」という思いが感じられました。



ご自愛タイムの SELF CARE

「自愛」には、自分を愛すること、そして健康に気をつけるという意味があります。慌ただしい日々、自分のことはおざなりにして、世のため、人のために頑張っているあなた。このページを読むあひだは一呼吸おいて、自分のこころや体調と向き合ってみませんか?

本日のテーマ：究極の全身運動「ラジオ体操」をマスターしよう!

最近肩こりがひどい、なかなか寝付けないなどのお悩みはありませんか? 実はラジオ体操って、有酸素運動とストレッチを兼ね備えた究極の全身運動なんです。ポイントを押さえて実践すれば、あなたのお悩みも解決するかもしれません。

ラジオ体操 第一・第二、どちらをやったらいいの?

シンプルな第一、ダイナミックな第二

ラジオ体操第一は、シンプルでわかりやすく、無理のない動きで体への負担が少ないことが特徴です。対して第二は、動きがダイナミックで激しいのが特徴で、柔軟性・体幹の強化に効果的。消費カロリーを比べてみると、ラジオ体操第一は約14.46kcal、ラジオ体操第二は約18.42kcalとなっています※。初めは無理なく第一を続け、慣れたきたら第二を行うのがおすすめです。

ラジオ体操 第一	ターゲット	ラジオ体操 第二
老若男女問わず	ターゲット	青年・壮年
低め	難易度	高め
低め	運動強度	高め
約14.46 kcal	消費カロリー※	約18.42 kcal
ゆったり	テンポ	はやめ

※体重や運動量により変動します。簡易保険加入者協会調べ

ラジオ体操の運動効率をあげるポイント 4選

大きくダイナミックに

ラジオ体操第一・第二ともに13種類の動きがあります。一つひとつ大きな動きを意識し、筋肉をほぐしながら関節を伸ばすことでストレッチ効果が高まります。

呼吸を意識

「吸って、吐いて」を意識して、胸が開いたり閉じたりするのを感じましょう。体を動かすことに慣れないうちは、自然な呼吸を意識するだけでも運動効果がアップします。



音楽にのって

ラジオ体操の音楽は、動きのテンポに合わせて作られています。リズムにのって、ダンスのようにキレイのある動きをめざしてみましょう。



時間を決めて習慣化

1日3分程度の体操で、軽いジョギングと同じくらいの運動量が得られるとされています。毎日の生活のなかで時間を決めて、無理なく習慣化できるとよいですね。



※ やっぱ朝が効果的。

ラジオ体操には、背伸びや腕を回す運動、両脚で飛ぶ運動など、体全体を使う動きがいっぱいあります。全身の血液の巡りをよくし、体や脳を目覚めさせる効果があるので、朝起きてから行うのが最も効果的。しかし、朝は忙しくてなかなか時間が取れないという方もいらっしゃるかと思います。そんな方は、布団に入る1~2時間前までに行うようにしましょう。夜に運動をすると、交感神経が上昇し寝付きにくくなってしまいます。朝の時間を使い、体がスッキリした状態で1日がスタートすると、気持ちも明るくなります。

Information

住協グループからのお知らせ & プレゼント

Present

アンケートに答えて抽選で当たる!

読者プレゼント

1 ベルーナドーム バックネット裏
観戦チケット

3組12名様

住協グループは今年も埼玉西武
ライオンズを応援します!!
※7・8月に開催されるゲームチケッ
トです。開催日は選べません。



© SEIBU Lions

2 八幡屋
お漬物ギフト

5名様

特集ページでご紹介した「八幡
屋」おすすめのお漬物をセット
にしてプレゼント。食べくらべ
を楽しんでください!



※時期により商品内容に変更がある場合がございます

3 BRUNO
コンパクト発酵メーカー

3名様

ヨーグルトはもちろん、塩麴に甘酒
など、いろいろな発酵フードがおう
ちで簡単に作れます。



応募締切

2025年 **5月31日(土)** ※当日到着分有効

※読者アンケートハガキに必要事項をご記入の上、お送りください
(切手代不要)。

※厳正な抽選のうえ、プレゼントの当選者発表は賞品の発送を
もって代えさせていただきます。

※不正売買(転売)及び譲渡は、禁止行為とさせていただきます
いております。

過去のDanRanは、ホームページからご覧いただけます。

[Web](https://www.jyu-g.co.jp/) 住協 ホームページ <https://www.jyu-g.co.jp/>

サ
ポ
ー
ト
企
業



© NACK5



© SEIBU Lions

犬猫譲渡会 - 住協川越支店駐車場 -



保護犬や保護猫を家族に迎えませんか?
遊んで癒されたいだけでも大歓迎!
詳しくは住協 川越支店の
ホームページ・フェイスブックをチェック!



公式SNS公開中!

https://x.com/jyukyo_group

www.instagram.com/jyukyo_group_official

<https://www.youtube.com/c/jyukyochannel>

YouTube公式チャンネル「住協チャンネル」を開設し
ました。チャンネル登録とGoodボタンをよろしくお願
いいたします!

YouTubeチャンネルはこちらから!▶



あなたの周りに、住まいについてお悩みの方はいませんか?

お悩み解決への
第一歩!

住協の紹介制度

ご紹介方法はこちら!

- 電話** お近くの住協支店、または営業担当へ
- Web** 住協ホームページ 幸せを分かち合う住協の紹介制度
- 来店** お近くの住協支店へ

プレ
ゼ
ン
ト

■ご紹介者様に

最高10万円分の
商品券または紹介料

■弊社分譲新築住宅のご成約者様に

エアコン1台
(6畳居室用+工事費)



※プレゼントの進呈は初回面談で弊社営業担当者にご紹介の旨を伝えていただいた場合に
限ります。

※当社分譲の新築住宅をご購入の場合以外でも、弊社社内の規定によりご双方にプレゼ
ントをご用意しております。

※ご紹介いただいたお客様がご利用されたサービス内容により謝礼額が変わります。

住協グループ

株式会社住協ホールディングス

埼玉県所沢市小手指町1-1-4
Tel. 04-2940-8600
<https://www.j-group-h.com/company/>

P・R保険パートナーズ株式会社

埼玉県所沢市小手指町1-1-4
Tel. 04-2903-0102
<https://www.p-r.co.jp>

住協建設株式会社

埼玉県狭山市狭山台4-27-38
Tel. 04-2957-8300 (代)
<https://www.jyukyo-cnst.co.jp/>

東京本店 tel.03-3370-3838(代)
大泉出張所 tel.03-5933-1171
小手指出張所 tel.04-2903-4600
新狭山出張所 tel.04-2003-4550

株式会社住協

埼玉県所沢市小手指町1-1-4 Tel. 04-2903-8800 (代)
<https://www.jyu-g.co.jp/>

入間支店 tel.04-2963-6651
狭山支店 tel.04-2959-3611
大泉支店 tel.03-3921-6566
新所沢支店 tel.04-2926-7311
飯能支店 tel.042-974-5900
川越支店 tel.049-245-0041

ふじみ野支店 tel.049-256-5588
小手指支店 tel.04-2903-8815
朝霞台支店 tel.048-470-1200
東久留米支店 tel.042-479-2018
吉祥寺支店 tel.0422-29-0150
若葉支店 tel.049-227-6510