

JS PLUS

ジェイエス・プラス



JSは



UR都市機構

のグループ企業です

フレーバーティーを 作ってみよう

スタイルアップ
インタビュー

紫舟

さん

書家／アーティスト／大阪芸大教授

自分を見つめ直して
「書家」になる覚悟を決めました。



歳時記
とおかんや
十日夜

お月見といえば、旧暦8月15日の「十五夜」が定番ですが、秋の伝統的なお月見はこの日だけではありません。旧暦9月13日の「十三夜」、旧暦10月10日「十日夜」と、3回行われることもありました。

十五夜は別名「芋名月」、十三夜は「栗名月」「豆名月」と呼ばれるように、お月見は各作物の収穫祭でもありました。十日夜は東日本を中心とした稲の収穫祭で、お月見をするほか、田の神に餅を供えたり、藁束で地

面を叩いてモグラを追いつまじないをしたり、役目を終えた案山子（かかし）を祭ったりするなど、内容は地域によって千差万別です。西日本では「亥の子」という行事が十日夜に対応しています。

旧暦10月10日は、今年の新暦では11月24日に当たります。お月見というより収穫祭の性格が強い十日夜ですが、秋のお月見シーズンの締めとして、忘れず夜空を見上げたいものです。

Contents

スタイルアップインタビュー 紫舟さん	3
特集 フレーバーティーを 作ってみよう	8
かんたんエクササイズ	18
健康こんだてプラス	20
頭の体操&読者プレゼント	22
編集後記	24

※新型コロナウイルス予防のための取材自粛により、「JSエリア情報局」はお休み致します。

日常生活の“快適”を、多彩なサービスでお手伝い!!

24時間
365日
電話受付!



充実した
無料電話相談!



うれしい会員専用
ホームページ
サービス!



住まいの生活サポートサービス

JSrelief
ジェイエスリリーフ

会員募集中!!

入会金・年会費 **無料**

ハウスクリーニングサービスや、電話相談をはじめ、家事代行サービス、旅行やレンタカーなども、お得な会員価格でご利用いただけます。入会金や年会費も無料です。この機会にぜひ、ご入会を!!

お得な
会員価格&
特典付き!



ハウス
クリーニングも
お得!



1年を通して
活用できる、
おトクなサービスを
ご紹介します!



多種多様な
サービス!



入会のお問い合わせは
フリーダイヤルで

0120-746-123

〔9:00~17:00 土日祝日・年末年始を除く〕
音声ガイダンス1番

入会のお申込みは
インターネットまたはアプリで

JSリリーフ 検索
<https://www.js-relief.jp/>
([入会申込み] ページから登録)



◀ JSリリーフ専用アプリ新登場!

QRコードを読み込むと
アプリがダウンロードできます



JS 日本総合住生活 株式会社

紫舟

SISYU

会社勤めを辞めて、100日間かけて自分を見つめ直した際に、「書家」という言葉を見つけ、その瞬間に、すーっと心が軽くなったという紫舟さん。以後、書家・アーティスト、そして大学教授として活躍されていますが、現在のお仕事への取り組み方や、創造的なインスピレーションの生み出し方などについてお話を伺いました。



自分を見つめ直して「書家」になる
覚悟を決めました。

衣装協力
ブラウス / シュガー・
マトリックス (イチエ)
スカート / シュガー・
マトリックス (ストロベ
リーフィールズ)

JS

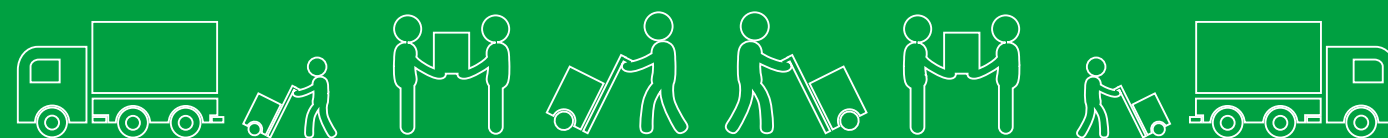
リリーの
お引越サービスを利用すると

25%OFF

引越
基本料金

UR賃貸住宅からUR賃貸住宅への住替えなら

30%OFF



引越会社は2社からお選びいただけます！



サカイ引越センター

無料で
お見積り!!



お得な
特典付

“まごころこめておつきあい” サカイ引越センター



段ボール最高**50箱無料**



シューズボックス
2箱無料 レンタル



いわて純情米ひとめぼれ
訪問見積りで
お米1kg プレゼント



アート引越センター

無料で
お見積り!!



お得な
特典付

まかせて安心!! アート引越センター



段ボール最大**50箱無料**
ガムテープ**2個** プレゼント



エコ楽ボックス
全て無料 貸出



ボックスティッシュ
10箱 プレゼント

日本総合住生活 株式会社

JSリリーフ入居サポート
コンシェルジュデスク



0120-152-712

(10:00~20:00 年中無休)

※繁忙期は、引越基本料金10%OFFとなります。

※写真は全てイメージです。 ※サービスの内容は、予告なく変更になる場合がございます。



❖「書」との出合いは、
いつ、どんなきっかけ
だったのでしょうか。

「書」を習うようになったのは、6歳の時でした。祖母の勧めで始めました。祖父母は、日本文化への造詣が深く、孫たちには書道と日本舞踊を習わせることが決まり事になっていました。いともみなお稽古をしていましたので、私も「書」を習うことが、ごく当たり前のことでした。

高校を卒業するまで続けていました。

「書」を通じて生きていく
自信の礎のようなものを
体得できたと思っています

6歳からはじめた「書」を大学進学で地元を離れるまで続けたことで、何事も「やればできる」という、生きていくための自信の礎を子供ながらに築くことができたように感じています。

書道の先生の熱心なご指導のおかげで、「書」は早く上達し、目に見えて結果も伴ったことで、「上達には、反復練習と時間が必要」で「努力をすれば、何かは成し遂げられる」との体得につながりました。

「書」以外にも、バイオリンや剣道などさまざまなお稽古事をしていましたが、最も長く続けた「書」では、それらの学びを手に入れることができませんでした。

❖「書」を仕事にしようと
決心した契機は、どんなこと
だったのでしょうか。

大学卒業後、社会人として会社勤めを経験しました。3年経ったときに勤めを辞めて、100日間かけて、自分や自分の人生を見つめ直しました。その生き方が本当の自分の道ではないと感じていたからです。退職後、最初は本を読み、答え探しをしていました。書物や、誰かの心打つ言葉は、アドバイスにはなるけれど、そこに「答え」はないと気がつきました。そこで、自分と向き合い、自分に質問をし、答えを導きだすことにしました。

社会人になり、企業の中で海外や日本で働き成果を上げてきたつもりでした。改めて見つめ直してみると、会社の看板と周りの人たちが環境を整えてくれて仕事が進み、多くの支えのおかげで成果が生み出されたもので、なんでもできる気になっていたけれど、決してそうではありませんでした。

決心し、以来、今もずっと実践しています。

今年（2020年）は、コロナ禍の影響もあり世界と日本の展覧会が無くなり、無理かなと思いましたが、秋から、個展や巡回展のオフアーをいただき、結果的に今年

結局、私は何も知らず、何もできないことを、知りました。何もできない自分、誰かの役に立てない私、悶々とする日々の中でも、自分の内側を見つめ、どう生きるのかを内観し続けました。

自信やプライドを失い、それでも自分への質問を繰り返し、全てを手放したかのように思えたそのとき、お腹の奥底に唯一残っていたのが「書家」という言葉でした。

「書家」が残った、というよりも「書家」だけが存在していました。自分にできること、できないことをふるいにかけていき、できると思っていたことが実はできないことだったという挫折、焦燥、不安。絶望していた心は、「書家」という言葉を見つけた瞬間に、すーっ

も個展が10回決まり、表現者として作品を皆さんに見ていただく機会を得ました。有難いことですね。

継続のコツは、
「諦めやすい」性を手放したこと
年10回は、作品を見ていただく、と決めて、実践してきました。よく聞かれることが「なぜ、そこまで続けられたのか」ということです。

実は、以前の私はひどく飽きっぽくて、簡単に諦めやすくて、全てに面倒臭がりな性格でした。あるとき、私のそんな悪癖を指摘してくださる方がいて、「何でもかんでも、すぐに飽きてしまうのはよくない！」とたしなめてくださったのです。そのときに、本当にその通りだと実感し、「わかりました。すぐに飽きたり、諦めたり、面倒臭がることはやめます」と、その方と約束をしました。この日から私は、飽きっぽさ、諦めやすさ、面倒臭がりの三つをすべて手放しました。

性格改造という言い方は大げさですが、その方からの信頼を失いたくない一心で、約束を守っているだけです（笑）。そのおかげで、今まで困難に負けずに、プロとしてのやるべきことを選び、表現者続けることができました。

と軽くなったのです。生まれて初めて、その感覚を信じて、「書家」になる覚悟を決めました。

最初の個展は厳しい評価。
しかし、恩師の助言で
やり続けることの大切さを知った

「書家」になると決めて、最初に取り組んだのは個展を開くことでした。

初めての作品づくりと展示の準備をし、いざ個展を開いてみると、辛辣で厳しい言葉が寄せられました。批評は苦しく、「もうやりたくない」と思ってしまった。そのことを恩師に話したところ、「表現者は、人に見てもらうことでしか成長できない」、だから「表現者は人に見てもらうことを諦めてはい

❖今では、「書」に限らず、絵画、彫刻など幅広いアート作品
を手がけていますが、
そのきっかけは？

以前、「美術のオリンピック」とも称される、イタリアのヴェネツィア・ビエンナーレで、作品を展示するチャンスに恵まれ、周到に準備して臨んだのですが、このときも通用しませんでした。

「書」も日本で言われるほど世界の人には知られていませんし、私自身も力不足で通用しません。それでも当時のわたしができる表現はきつとあると信じて、洞察力を使つて、模索していました。

そして、たどり着いた答えが、「書は、紙や伝統を手放す」ことでした。

「書」は、白い紙に、黒い墨を使つて筆で言語を表現する芸術です。日本文化の中にある私たちには、書は千年以上続く最古の伝統として当たり前を受け入れられますが、欧米文化の中にいる欧米人には、私たちが書を愛でているようには、同じ書を見ても見えていないと気がつきました。

西洋における芸術は三つあり、キャンバスに描かれた絵画と、彫





起こした新作の書を表示予定です。
また、10月10日・11日に、東京の恵比寿ガーデンプレイス「ザ・ガーデンルーム」で、書のワークショップと作品展示を予定しています。作品は、「地獄絵図」です。（今、VRが流行していて、観光地をVRで見るが増えています。「私は何を見たいかな？」と考えたところ、過去TVや実生活で見たことがあるナニカではなく、生ある限り見ることができないもの「地獄」でした。）手始めに、屏風に地獄絵図を作ろうと今進行しています。（VRは来年以降になりますが）今年は、地獄作品の発表&初披露を予定しています。

誰しも生きること目的があるならば、生の延長線上にある「死」にも目的があるはず。「死ぬ目的」を知ることができると作品展を目指しています。
さらに今、新しい試みとして、5Gを使った新しい作品作りを計画しています。コンセプトとプランはできあがっていて、これから本格的な創作活動に入るのですが、来年（2021年）以降に、5Gの人類が新しいコミュニケーション手段を手に入れるアートを、発表できればと思います。
皆さま、コロナ禍で大変な時期ですが、人生の貴重なお時間を少し分けていただき、お近くの作品展に、足を運んでいただければと、心から願っております。

紫舟さんの展示会情報

- 2020年9月9日～2021年1月13日まで
全国各地の高島屋にて、巡回展を開催予定
（京都・大阪・名古屋・横浜・日本橋・米子・岐阜）
- 2020年10月10日・11日
恵比寿ガーデンプレイス「ザ・ガーデンルーム」にて、
『書のワークショップ&作品展示』を開催予定



Profile

紫舟 SISYU(シシュ)

書家/アーティスト/大阪芸大教授

日本の伝統文化である「書」を、絵、彫刻、メディアアートへと昇華させ、文字に内包される感情や理を引き出す。その作品は唯一無二の現代アートであり、日本の思想や文化を世界に発信している。
(<http://www.e-sisyu.com/>より引用)

紫舟さんの直筆サイン入りご朱印帳を、抽選で1名の方にプレゼント!!

ご希望の方は、本誌の綴じ込みはがきに必要事項をご記入の上、希望賞品欄に「X」と書いてご応募ください。
※本誌P.23の読者プレゼント賞品A、B、Cと、Xは、いずれか一つのみを選んでのご応募となります。



世界的に、日本の文化・芸術を、世界の人たちに発信する、啓蒙が私のアート活動になっていきますね。
日本人と欧米人では、目の動きや、重視する点が異なります。その違いについて双方が妥協しながら合意しても無理が生じるものです。ですから、妥協しながらの合意ではなく、そのまま受け入れてみる「ことが良いと思うのです。そうすることで、書という日本語を用いたアートは、国境を越えられるようになったのです。

刻、建築です。書の、紙に一筆で文字を一瞬で書く、ことは彼らにとっては工芸に近く「芸術外」となっていたのです。
そこで、書を、紙や伝統から解放し、書を立体彫刻にし奥行をもたせ表現してみました。そこに光をあてて影を落とすことで、私たちが書を愛でたときに感じる感覚と、彼らが3Dになった書の彫刻とその影を鑑賞したときの感覚が、重なり合うのではと考えました。欧米人にも見える作品を作る、相手の文化や歴史的背景を理解して、相手の土俵の上で魅せる。そうすることで、手順を踏んで少しずつ、日本文化や日本の芸術は理解が進み受け入れられると思っています。

作品作りのインスピレーションは、情報を捨てることから、得る

たとえば、かつてNHKの大河ドラマ「龍馬伝」の題字を作るときには、まずは坂本龍馬のこと、主演される福山雅治さんのこと、そしてNHKの制作者の想い、あまねく情報を収集します。いったん体の中にインプットして、その上で、制作するときには、それらの情報から離れるようにしています。そして、書き終えたあと、大量に書いた作品の中から1点を選ぶ審美眼が求められるときには、再び体内にいった情報を見直し、表現したいことが矛盾せず表現できている表現物（＝書）を探していきます。

作品作りは、不便な所ほど、集中できる

制作する場所は、近くにコンビニがなく、携帯電話の電波が入らない場所に道具一式を運び込み、こもって集中的に制作をします。不便な所は、誰かと食事に行く、遊ぶ、楽しむなどの、誘惑が少なく、筆先だけに没頭せざるを得ないため効率が良くなります。
よく、複数のお仕事と同時に並行で遂行するマルチタスクがいいと

紫舟さんは、「書家」と「アーティスト」のどちらに軸足があるのですか？

「書家」は天職です。

いわれることもありますね。私は大得意でした。しかし実験してみると、目の前の一つの大切なことだけに意識を集中させてやり遂げる、一つずつを完了させていくことが、結果的に効率も質も高く、驚くほどの短時間で完了させることができたのです。以前は都会の便利な東京のアトリエで主に制作をしていましたが、今ではわざわざ地方に行って制作をしています。

「アーティスト」は、今現在の私の活動幅を表現するに適した呼び名だと感じています。

ですから、「書家」であることと、「アーティスト」であることの両方が、私の中では矛盾することなく両立していますね。

5Gの普及を背景とした、新しい作品作りにも挑戦

この秋には、全国の高島屋様での巡回展がスタートします。個展タイトルは、『紫舟展「祈り」産んでもらっただけで一生かけても返せない恩がある』です。一年ほどかけて制作してきた作品と、今般のコロナ禍で自分を見つめ直し書き



オリジナルの

フレーバーティーを 作ってみよう



緑茶ver.



紅茶ver.



おうち時間を楽しむ方法の一つとして、日本茶や紅茶にハーブやスパイスなどをブレンドして、
オリジナルフレーバーティーを作ってはいかがでしょうか。
この特集では、お茶のブレンドについて、また、フレーバーティーを楽しむコツについて、
初めての方でも気軽に挑戦できるレシピ例とともに紹介したいと思います。

お茶とブレンドの切っても切れない関係



プーアル茶



紅茶



ウーロン茶



緑茶

日本茶や紅茶など、私たちが日ごろ親しんでいるお茶の味や香りには、ブレンドが大きな役割を果たしています。お茶の分類として、ブレンドティー、フレイバーティーという言葉がありますが、実はこの二つはまったく違う意味を持っています。本来のブレンドとはなにか、お茶とブレンドの深い関係について紹介します。

お茶は発酵度合いによって種類が分かれる

世界にはさまざまなお茶がありますが、日本茶、紅茶、中国茶の原料はいずれもチャノキの葉です。そこから違う種類のお茶ができるのは、茶葉の発酵度合いに違いがあるからです。お茶の葉は、摘まれた後、自身の持つ酸化酵素により発酵していきます。この発酵をどこで止めるかで、お茶の種類が変わります。お茶を発酵度合で大きく分けると、不発酵茶・半

発酵茶・発酵茶・後発酵茶に分けられます。

不発酵茶は、葉を摘んだ後すぐに発酵を止めたお茶です。日本茶の大半は不発酵茶に分類されます。半発酵茶は、葉の色が変わり始めるくらいの段階で発酵を止めたお茶です。代表的なのがウーロン茶です。発酵茶は、発酵が十分に進み、葉が赤銅色になった段階で発酵を止めたお茶です。紅茶や、中国茶の一部が発酵茶に分類されます。後発酵茶は、発酵させた茶葉を麹などの微生物の力でさ

らに発酵させるもので、中国茶にいくつか後発酵茶があります。以上のような種類がある中で、今回は、特に日本人なじみ深い日本茶と紅茶について紹介していきます。

お茶は基本的にブレンドされて市場に出る

日本茶も紅茶も、市販品の多くは、特定の地域の複数の茶園の茶葉がブレンドされています。日本茶や紅茶の原料であるチャノキ

あがります。

ブレンドとミックス、香り付けは違う

本来、お茶のブレンドとは、茶師やティーブレンダーなどのプロが、茶葉それぞれの風味を生かしながら、製品として安定した味になるよう、複数の茶葉を合わせることです。ただ単純に複数の茶葉を混ぜることは、ブレンドではなくミックスと呼ばれます。市販の日本茶や紅茶のほとんどは、プロの手によりブレンドされたブレンドティーです。ブレンドティーの他に、茶葉にハーブやドライフルーツを混ぜたり、精油で直接香り付けをしたりして作る、フレイバーティーと呼ばれるお茶もあります。

オリジナルのフレイバーティーを作ろう

荒茶を仕入れてブレンドするのはプロでないと難しいですが、フレイバーティーは自作も可能です。精油を使う方法は初心者にはハードルが高いですが、市販の茶葉にハーブやドライフルーツを混ぜて作る方法なら、初心者でも気軽に楽しめます。

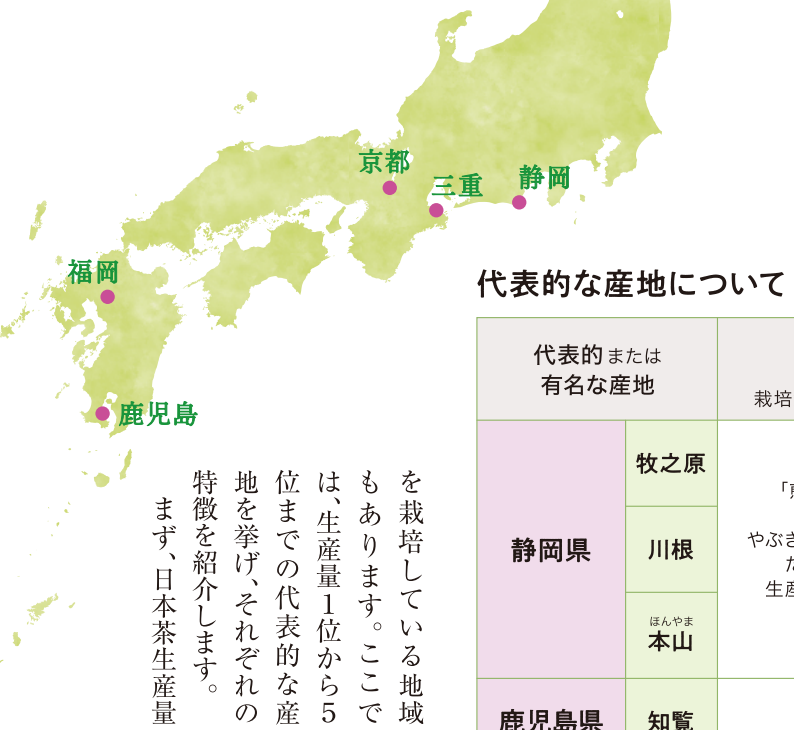
日本茶・紅茶の製造工程とブレンド

日本茶のほとんどは不発酵茶で、葉の摘み取り後すぐ、熱を加えて発酵を止めます。多くの日本茶は、蒸すことで発酵を止めます。この蒸し時間の長さにより、日本茶の味・香り・水色が決まります。水色とは、お茶の色のこと。蒸し時間が長いほど、色が濃く、コクのあるまろやかな味になり、蒸し時間が短いと、澄んだ色で、香りが強くすっきりとした渋めの味になります。茶葉を蒸した後には揉みの工程を繰り返して、茶葉の形を整えます。これを乾燥させたものが、荒茶と呼ばれる原料茶です。この荒茶を茶商などが仕入れ、茶葉の大きさや重さごとに分別して形を整え、火入れにより乾燥させ、保存に適した状態にします。このようにして製造された荒茶をブレンドして、製品ができあがります。日本茶のブレンドは合組とも呼ばれ、合組を行う人は茶師と呼ばれます。

紅茶は発酵茶なので、日本茶と違い、製造工程において発酵を促進します。まず、摘み取った葉の水分を取り除く萎凋を行い、葉を適度にしおかせます。次に、揉



捻という工程で、茶葉を揉み、ねじることで茶葉の細胞を壊し、葉に含まれる酸化酵素を含む成分を空気に触れさせ、発酵を進めます。揉捻の途中、塊になった茶葉をほぐし、葉の大きさをそろえる玉解き・ふるい分けを行います。それから、発酵を6〜7割進めます。紅茶の味・香り・水色に大きく影響するのが、この揉捻です。その後、茶葉を一定時間放置してさらに発酵を進め、十分に発酵が進んだ段階で熱を加えて発酵を止めます。これが紅茶の原料茶です。紅茶の場合、原料茶がオークションにかけられるのが特徴で、紅茶メーカーなどが自社の製品に合う原料茶を仕入れ、最終的にティーブレンドのブレンドにより製品ができ



を栽培している地域もあります。ここでは、生産量1位から5位までの代表的な産地を挙げ、それぞれの特徴を紹介します。まず、日本茶生産量

の約4割を占める、日本一の茶の生産地が、静岡県です。代表的な産地は牧之原、川根、本山など。煎茶、深蒸し煎茶が主体で、品種はやぶきたを中心としながら、静岡独自の新品種の栽培も盛んです。全国2位の生産地は鹿児島県で、



日本茶は、茶葉の栽培方法や製造工程、産地によってさまざまな違いがあります。日本茶のフレイバーティーを作る前に、日本茶にはどんな種類があり、それぞれどんな特徴を持っているのかを押さえましょう。その上で、日本茶のフレイバーティーを作るにはどんなお茶をどうやって選んだら良いのか、コツをご紹介します。



日本茶といってもいろいろある

日本茶は、茶葉の栽培方法や製造方法によって種類が異なります。それぞれの特徴を押さえた上で、フレイバーティーに活用しましょう。

日本茶の中で最もよく飲まれているのが、煎茶です。細長い茶葉が特徴で、味・香り・水色共に日本茶の定番です。その煎茶の約2倍の時間、茶葉を蒸して作るのが深蒸し茶です。茶葉が細くなり、水色は濃く、渋みの少ないコクのある味になります。荒茶までは煎茶と同じ工程で、最後に茶葉を細長く整える精揉という工程を行わず、丸い形に仕上げるのが、玉緑茶です。煎茶に比べて渋みが少なく、まろやかな味になります。

日常的な煎茶に対し、高級茶と

日本茶の代表的な産地と特徴

日本茶は全国に産地があり、産地ごとの特徴があります。日本で最も普及しているチャノキの品種は「やぶきた」ですが、独自の品種

日本茶をフレンドするコツ

という、日本茶のイメージを覆すようなフレイバーティーも登場しています。

フレイバーティーのベースには、京番茶や玄米茶など独特の香りがあるお茶は避け、はじめはクセのない煎茶がおすすめです。また、茶葉の細かい粉茶は早く抽出されるので、煎茶と同じ配合だとお茶の味が濃くなり過ぎ、あまり向いていません。

煎茶は、良いものを選ばなくても、手頃なもので十分です。ただ、茶葉が大きく、砕けていない方が、合わせるハーブや果物との抽出時間をそろえやすくなります。また、入れるお湯の温度によっても味わいが変わります。



煎茶以外にも、気分に合わせて茶葉を選んだり、合わせる材料との相性を考えたりすると、より楽しめれます。例えば、すっきりとした味が良いなら茎茶や釜炒り茶、まったりとしたうま味や甘みを感じたいなら深蒸し煎茶がおすすめです。

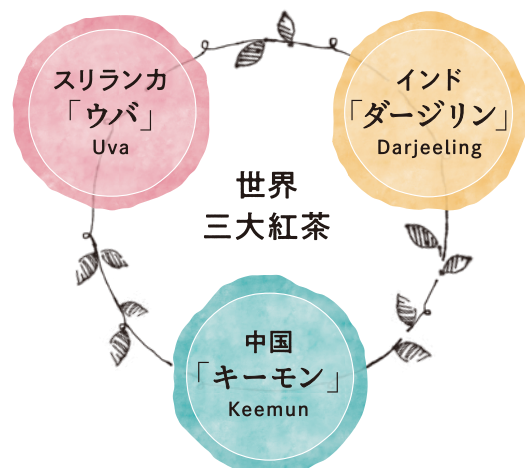


紅茶の フレーバーティー を作ろう

紅茶のフレーバーティーを作る前に押さえておきたいのが、産地による茶葉の違いと、産地以外の由来から名付けられた紅茶の名称などです。これら、紅茶のフレーバーティー作りに役立つ知識とともに、紅茶の選び方や入れ方など、フレーバーティー作りのコツをご紹介します。

紅茶の代表的な産地と特徴

世界三大紅茶と呼ばれるのが、インドの「ダージリン」、スリランカの「ウバ」、中国の「キーモン」です。いずれも産地の地名が茶葉の名称となっています。



ダージリン紅茶は、水色は薄く、さわやかな香りと味わいが特徴で、ストレートティーがおすすめ。特に5〜6月に収穫されるセカンドフラッシュの葉が最もクオリティーが高く、その特有の香りは「マスカット・フレーバー」と呼ばれます。

ウバ紅茶は、明るい真紅色の水色と、甘い香りとコクのある味わいが特徴です。水色・香りを楽しむにはストレートティーがおすすめです。質の良いウバを上手に入れると、カップの内側に「ゴールデンリング」と呼ばれる黄金色のある輪ができます。また、そのコクのある味わいがミルクとよく合い、ミルクティーにも人気です。

このウバを含む、スリランカで収穫される茶葉をブレンドした紅茶は、「セイロン」と呼ばれます。セイロンはスリランカの旧名です。スリランカには、ウバの他に、デインブラ、ヌワラエリヤという主要な紅茶の産地があります。

最後の一つ、キーモンは、中国の安徽省祁門県で古くから生産されている紅茶ですが、正規品種は生産量が少ないため市場にはあまり出回らず、質の良いものは非常に高価な紅茶です。

世界三大紅茶の他に、インドで

GREEN TEA ver.

のレシピ

日本茶ベースのフレーバーティー

煎茶と相性のよいハーブを使ったフレーバーティー2種をご紹介します。
リラックスしたいときには「レモンバーベナ+カモミール」、
気分をシャキッとさせたいときには「レモングラス+ミント」がおすすめです。

材料



①レモンバーベナ ②カモミール
③レモングラス ④ミント ⑤煎茶

レシピ 1

- レモンバーベナ 0.5
- カモミール 0.5
- 煎茶 2

※グラム数でなく、比率です



レシピ 2

- レモングラス 1
- ミント 0.2
- 煎茶 2

※グラム数でなく、比率です



入れ方

- 1 上記比率で日本茶とハーブをミックスする。一人分の目安は、ミックスした茶葉大さじ1程度に対し、お湯200cc。
- 2 あらかじめ温めておいたティーポットに人数分の茶葉を入れ、沸騰させてから好みの温度(下表参照)まで冷ましたお湯を注ぎ、2分蒸らす。
- 3 カップに注ぐ。二人分以上の場合、濃さが均等になるようそれぞれのカップに回しつぎ、ポットにお湯を残さないよう最後の1滴まで注ぎきる。

日本茶のフレーバーティーを入れるコツ

ハーブは高温で淹れるのが基本だが、煎茶を高温で淹れると渋みが勝ってしまう。ハーブをメインに楽しみたい場合、煎茶の量を減らすか、渋みが出にくい茎茶を使うと良い。

お湯の温度	成分	味
高い 85〜90℃	カフェイン カテキン	渋みと香りが出る 気分をシャキッと させたいときに
低い 70〜75℃	テアニン	甘味とうまみが出る まったり、 リラックスしたいときに

※煎茶の場合



紅茶ベースのフレーバーティー

紅茶と相性のよいハーブやフルーツ、スパイスを使った
フレーバーティー2種をご紹介します。香りだけでなく見た目も華やかです。
レシピを基本に、普段飲んでいる紅茶をアレンジして楽しめます。

材料



①ローズピンク ②エルダーフラワー ③コーンフラワー
④オレンジ(ドライ) ⑤シナモン ⑥ゴジベリー(クコ) ⑦紅茶

レシピ 1

- ローズピンク 0.3
- エルダーフラワー 0.5
- コーンフラワー 0.1
- 紅茶 2 ダージリンがおすすめ

※グラム数でなく、比率です



レシピ 2

- ドライオレンジ 2切れ
- シナモン 1本
- ゴジベリー 1g(10粒)
- 紅茶 4g セイロンやアッサムがおすすめ

※二人分です



入れ方

《レシピ 1》

- 1 上記比率で紅茶とハーブをミックス。一人分の目安は、ミックスした茶葉大さじ1程度に対し、お湯200cc。
- 2 あらかじめ温めておいたティーポットに人数分の茶葉を入れ、沸騰したてのお湯(95~100℃)を注ぎ、ふたをして2分蒸らす。
- 3 カップに注ぐ。二人分以上の場合、濃さが均等になるようにそれぞれのカップに回しつぎ、ポットにお湯を残さないよう最後の1滴まで注ぎきる。

《レシピ 2》

- 1 あらかじめ温めておいたティーポットに紅茶の茶葉だけを入れる。
- 2 沸騰したてのお湯(95~100℃)400ccを注ぎ、ふたをして2分蒸らす。
- 3 残りの材料を全て入れ、さらに2分蒸らす。
- 4 レシピ1の 3 に同じ。

紅茶のフレーバーティーを入れるコツ

紅茶の香りやおいしさを抽出するコツは、新鮮な水を沸かし、沸騰したての熱湯で淹れること。ハーブやスパイスも同じ温度帯が適温なので、日本茶ベースよりも簡単。



紅茶の等級

OP	FOP	フルリーフ		ブロークンリーフ	
		GPOP	ゴールデン・フラワリー・オレンジ・ペコ	GBOP	ゴールデン・ブロークン・オレンジ・ペコ
		FOP	フラワリー・オレンジ・ペコ	FBOP	フラワリー・ブロークン・オレンジ・ペコ
		OP	オレンジ・ペコ	BOP	ブロークン・オレンジ・ペコ

紅茶には、茶葉の名前ではない紅茶もあります。例えば「アールグレイ」は、よく聞く紅茶の名前の一つですが、茶葉の名前ではなく、かんきつ類の果実であるベルガモットの表皮から抽出した香油、またはそれに似せた香料を吹き付けたフレーバーティーのことです。また、「イングリッシュブレックファスト」は、複数の茶葉をブレンドした代表的なブレンドティーのことで、やはり茶葉の名前ではありません。さらに、「オレ

ンジ・ペコ」のような、茶葉の大きさを表す等級も、茶葉の名前と混同されがちです。茶葉の等級は、まず、茶葉の形状がそのまま残っている「フルリーフ」と、葉が砕かれた「ブロークンリーフ」に分けて考えます。フルリーフの場合、葉が大きい順に、OP(オレンジ・ペコ)、FOP(フラワリー・オレンジ・ペコ)、GPOP(ゴールデン・フラワリー・オレンジ・ペコ)というように表されます。「F」フラワリーは小さな芽が含まれること、「G」ゴールデンは新芽を茶葉にしたゴールデンチップが含まれることを表します。ブロークンリーフはこれに「B」ブロークンをつけて、BOP(ブロークン・オレンジ・ペコ)、FBOP(ブロークン・オレンジ・ペコ)、FBO(ブロークン・オレンジ・ペコ)というように表されます。この等級は茶葉の見た目や大きさを表すもので、味や品質は考慮されません。茶葉の形状で蒸らし時間が異なるので、おいしくお茶を入れるための目安になります。



紅茶のフレーバーティーにはどんなものがあるか

昔から親しまれている代表的な紅茶のフレーバーティーには、前述のアールグレイや、松の煙で茶葉を燻製したラプサンスーチョンなどがあります。リンゴのエッセンスで香り付けをしたアップルティーも有名です。その他にも、紅茶はフレーバーティーの種類が豊富で、茶葉に花や果実を混ぜたり、バニラなどの香料やスパイスなどの香料や料を混ぜたりしたものなど、さまざまなタイプの製品が販売されています。



日本茶の場合と同じく、特別良い紅茶である必要はありません。また、アールグレイやアップルティーのようなすでに香り付けされているものは避けたい方が良いでしょう。香料が使われていなければ、家にあるティーバッグの紅茶でも十分です。香料が使われているかどうかは、ラベルの原材料名を確認すれば分かります。イングリッシュブレックファストやアフタヌーンティーなどのブレンドティーもベースの紅茶に使えます。また、紅茶の品種によって、味や香り、渋みの強さが違うため、ブレンドする材料によって紅茶を選ぶこともできます。甘みのあるものや、スパイス、ミルクなど味の強いものを合わせるなら、セイロンやアッサムのような甘みやコク、まろやかさのある紅茶がおすすめです。繊細な風味のものを合わせるなら、コクやまろやかさは控えめで、キリッとした上品な渋みとスカットのような香り特徴の、ダージリンがおすすめです。

暮らしのヒント



〈エクササイズ監修〉
エスエルアル株式会社
代表取締役 鈴木 隆介
studioBodyLinkオーナー／健康運動指導士／JATI認定上級トレーニング指導者。10代～80代までの幅広い層に、身体の特徴・クセなどを考慮し、数多くあるさまざまな手法の中から一人ひとりにマッチした内容を指導している。

筋肉だけではなく？代謝に影響する三つのポイント

代謝に影響を与える要因は、筋肉量だけではなくありません。血液やリンパの循環がスムーズか、内臓の調子が良いかなども、重要なポイントです。

せっかく筋肉量を増やしても、肝心の筋肉がこわばっていると、血液やリンパの循環は悪くなります。こわばりの原因は、長時間静止していること。特に、在宅時間が長いと行動パターンが一定になりやすく、例えばソファに座りっぱなしになるなど、同じ姿勢で動かなくなりがちです。ですので、こまめに席から離れる、立つようにするなど、意識的に動くようにしましょう。ストレッチや体操も有効ですが、何より「こまめに動くこと」が大切です。

内臓の調子上げるには、バランスの取れた食事と、体を温める腹巻きやカイロ、白湯などが良いでしょう。

Point

- ① 筋肉の量
- ② 体液の循環
- ③ 内臓の調子

かんたんエクササイズ

効率的な筋トレで代謝&免疫力UP

衰えやすい筋肉を集中的にトレーニング

新型コロナウイルスによる自粛期間中は、外出を制限されたため運動不足になり、体力が落ちたと感じた人も多いでしょう。

体力の重要な指標の一つである筋肉は、大きく分けて二つに分類できます。姿勢を保持するための「姿勢筋」と、体を動かすための「相動筋」です。姿勢筋は、立っているだけ・座っているだけでも使われるので、比較的衰えにくい筋肉で

す。一方、相動筋は主に大きな力を出すときに使われるので、自宅の日常生活だけでは衰えやすいといえます。

よって、相動筋に的を絞って鍛えることは、効率的に運動不足を解消することにつながります。

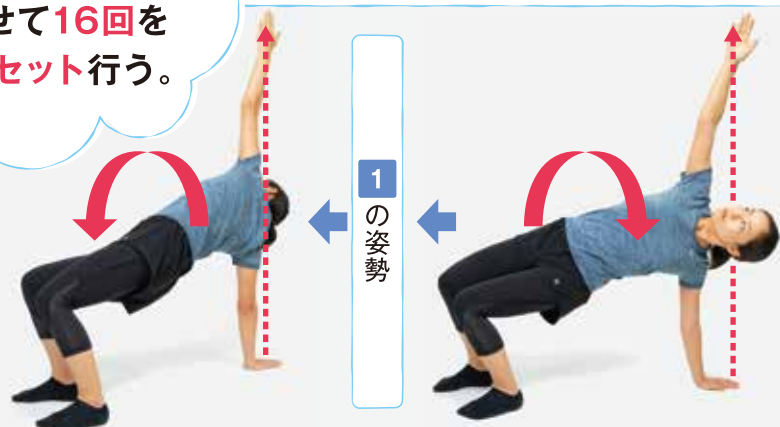
体の背面の筋肉が健康にも美容にも鍵になる

相動筋が集中する体の部位は、背中・二の腕・お尻・太ももの裏など、主に体の背面です。加齢とともに背中から全身が丸まってくるのは、背面に集中する相動筋が減少するからです。

また、相動筋は熱をたくさん作り出す性質があります。そのため、相動筋が減少すると熱があまり産生されなくなり、体温が低下して、免疫力の低下にもつながります。また、エネルギー消費量が減るので、太りやすくなります。

このように、背面の筋肉が減少すると、姿勢・スタイルといった見た目だけでなく、健康も損ないやすくなります。今回ご紹介するエクササイズは、背面の筋肉をまんべんなく鍛えることができます。背面の相動筋を刺激し増やすことによって、代謝が活発になり、免疫力の向上も期待できます。

左右各8回・合わせて16回を1日3セット行う。



1の姿勢

1の姿勢

難易度UP

お尻を上げると同時に片方の手を上方へ。床側の手にしっかり体重を乗せ、上に伸ばした手と一直線になるイメージ。2～5秒キープして1の姿勢に戻る。これを左右交互に行う。

N G ポーズ



膝が内側に入ると、お尻や太ももの筋肉が使いつらくなる上、腰を痛める恐れがある。



手先が足側を向いていると、背面の筋肉があまり使われない上、肘が曲がって体勢を崩す恐れがある。

難易度DOWN

お尻を高く上げなければ、力の弱い人や腰が痛い人などでも、比較的簡単にできる。



テーブルトップ運動



床に着いた手と足で地面を押しつつお尻を上げる。上げられるところまで上げたら、背面の筋肉を意識しながら2～5秒間キープ。お尻を下ろして1の姿勢に戻る。

1 → 2 → 1の一連の動作を10回、1日3セット行う。



お尻を床に着き、膝を立てて座る。足を肩幅くらいに開き、つま先は前方へ。手は背中側で床に着き、手先はやや開く感じで後方へ。

小松菜

βカロテン

抗酸化作用、
免疫力アップに期待



一人あたり
約 295 kcal
調理時間
約 15 分

小松菜ときくらげの豚キムチ

ごま油の香りが食欲をそそる
彩りゆたかで食感まで楽しい一品

材料(4人分) 一人あたり約295kcal

- 小松菜 1束 240g
- きくらげ(乾燥) 12g
- 豚肉 320g
- キムチ 200g
- ★ ごま油 大さじ2
- ★ 塩 少々
- ★ 醤油 小さじ1

作り方 調理時間: 約15分 ※きくらげの戻し時間含まず



1 きくらげはあらかじめ戻しておき、2〜3回水洗いする。石づきを取りながら、大きいものはちぎる。



2 小松菜は食べやすい長さに切り、茎と葉に分けておく。豚肉、キムチも大きければ一口大に切る。



3 フライパンにごま油を熱し、豚肉を入れて塩をふり炒める。豚肉の色が変わってきたら、きくらげ、小松菜の茎を入れてさらに炒める。



4 キムチを汁ごと入れ、小松菜の葉も入れてさっと炒める。最後に醤油を鍋肌から入れてひと混ぜしたら、火を止めてごま油(分量外)を回しかける。



〈料理監修〉原村 みのり

調理師/C.P.A.認定 チーズプロフェッショナル/日本茶業中央会認定 日本茶インストラクター
フリーランスのフードコーディネーターとして、料理撮影のスタイリング・レシピ提案・商品改良アドバイスなどのほか、執筆活動なども行う。

◆今回ご紹介するレシピは、緑黄色野菜のビタミン・ミネラルに豚肉のタンパク質、腸内環境を整える発酵食品やきのこ類などが、バランス良く取れる一品です。

小松菜は、βカロテン・ビタミンC、鉄分・カルシウムなどの、ビタミン・ミネラルを豊富に含む緑黄色野菜です。特にβカロテンはこれからの寒くなる季節に注目の栄養素で、抗酸化作用と免疫力を高める働きがあります。また、体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の健康を保つ働きもあります。ビタミンCにも高い抗酸化作用があり、ストレスへの抵抗力を高めてくれます。さらに、材料の一つであるきくらげには、抗菌ペプチドを作らせる作用のあるビタミンDが豊富です。食材にはそれぞれさまざまな栄養素が含まれるため、特定の食材に偏るより、バランスの良い食事を行うことが、免疫力向上には効果的です。

抗酸化作用、免疫力向上が期待できるビタミン

江戸時代から庶民に親しまれてきた「小松菜」
小松菜は、アブラナ科アブラナ属の植物。江戸時代に普及していた茎立菜、葛西菜という葉菜を品種改良した野菜です。本来、10〜3月頃に収穫期を迎える冬の野菜で、「冬菜」と呼ばれることもあります。現在は露地栽培にハウス栽培を組み合わせたことで季節を問わず栽培が可能になっており、一年を通して入手しやすい野菜です。全国で生産されていますが、特に茨城、埼玉、東京など関東で多く生産されています。

PRESENT

読者プレゼント

本誌掲載の記事に関連したGoodsをはじめ、数々の読者プレゼントをご用意しました。
下記の応募要領に沿って、ご応募ください。抽選で賞品をお送りいたします。

A

硝子工房クラフト・ユー ティーセット2 リーフ 5名様

耐熱ガラス工房 クラフト・ユーの、木の葉モチーフが
人気なティーセット。熟練のガラス作家が手作りする、
デザインと機能が自慢の一品です。
(紅茶ポット0.5ℓ+高台コーヒーカップ2つ)



KIHARA KOMON 豆皿 5枚セット 吉祥紋 15名様

伝統的な有田焼にモダンなデザインが加えられた、
新しいスタイルの和皿。昔から使われている日本を
代表する模様が、現代風にアレンジされています。
(直径10.8×高さ1.8cm/枚)

B



ディノス ガラスフロート温度計 しずく L 10名様

液体の比重が気温によって変化する原理を使って作られた温度計。
気温によってガラスの球体が上下し、上層に浮いている中で一番下の
球体のプレートから気温を読み取ります。
(幅16.5×奥行16.5×高さ10cm)

C

さらにクイズ正解者の中から抽選でプレゼント

クイズ賞 JS リノちゃんハンドタオル 50名様

JS(日本総合住生活)のイメージキャラクター「リノちゃん」を
モチーフにしたタオルです《非売品》。(25×25cm)



商品の購入に関して

これらの商品は、右記のショップで
ご購入いただけます。

A賞 硝子工房クラフト・ユー 0257-21-4287
B賞 KIHARA TOKYO 03-6407-1571

C賞 ディノス 0120-343-774

※商品は、品切れ・販売終了等の事情でご購入に出来ない場合があります。あらかじめご了承ください。

応募要領

■読者プレゼントの応募方法

下記【個人情報の取扱いについて】にご同意の
上、本誌の綴込みハガキでご応募ください。抽
選で上記賞品(A・B・C)またはX(→P.7)の
いずれか一つをプレゼント致します。(※X・A
・B・Cの中から希望賞品一つを選んで記号をハガキに記入)

■クイズの応募方法

本誌の綴込みハガキの【クイズ解答
欄】に解答をご記入いただき、その
他の必要事項をご記入の上、ご投
函ください。正解者の中から抽選
でクイズ賞の賞品をお送りします。

◎当選者の発表は賞品の発送
をもってかえさせていただきます。
◎賞品の発送は2020年11
月下旬を予定しています。◎や
むを得ず、賞品が変わる場合が
ありますので、ご了承ください。

応募締切

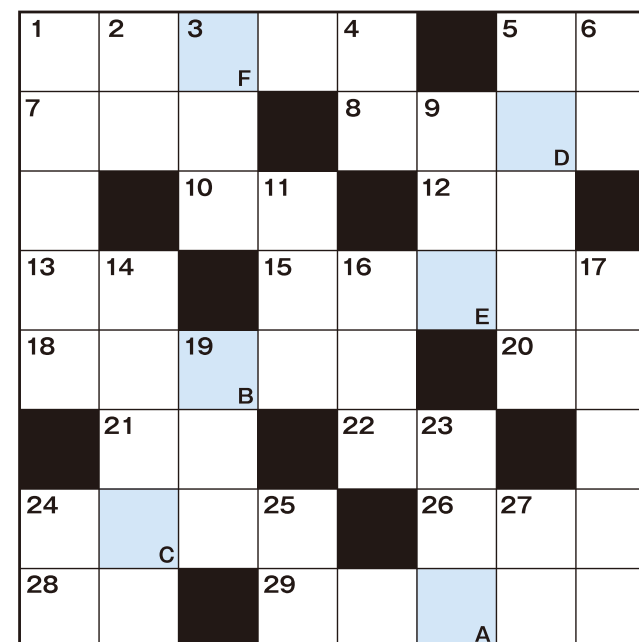
2020年
10月31日(土)
消印有効

【個人情報の取扱いについて】ご記入いただいた個人情報につきましては、ご応募いただいたプレゼントの発送、アンケート集計、事務連絡や弊社サービスに
関するお知らせに利用させていただきます(法令に基づく場合を除き、ご本人の同意を得ることなく他に利用または提供することはありません)。その他
個人情報の取扱いに関する詳細につきましては弊社のホームページをご覧ください。<https://www.js-net.co.jp/privacy/>

CROSSWORD

クロスワードパズル

ヨコのカギ、タテのカギを読んで、マスを埋めてください。
全てのマスが埋まったら、A~Fのマスに入った文字を並べてできる言葉を、解答してください。



	A	B	C	D	E	F
解答欄						

ヨコのカギ

- 季節の変わり目、夏服から冬服(冬服から夏服)へと
- タイを釣るときはこれがエサ?
- 800円で仕入れたものを1000円で売ったら200円の〇〇〇
- 警報機が鳴ったら渡ってはいけません
- 仕事や学校が終わったらここに帰ります
- 一般に「スタイルがいい」と言われる人は、これが長い
- 桜より先に咲いて春の訪れを告げます
- 「ストレスが原因でなる病気」といえばこれが代表的
- 条件や例外となる事項などを、追って記載している部分
- 領収書に名前を入れないときの宛名「〇〇様」
- カイコが作った〇〇から絹糸をとります
- ドライバーを使って締めます
- 「世界三大珍味」に数えられるほど高級な魚の卵
- 山を作ったりシャベルで掘ったり、子どもたちが大好きな遊び場
- 大きな葉っぱと茎に通る筋が特徴の野菜
- 空気中に生じた真空の部分が原因ともされる、
何にも触れていないのに突然切り傷ができる現象

タテのカギ

- 聞かせてあげると赤ちゃんはスヤスヤ〜
- 今回の仕事は大変だったろう、と
〇〇をねぎらう
- 実物より小さいものが多い、
本物に似せて作られたもの
- ビルの「何階」を表すときに使うアルファベット
- 薄型テレビやスマホに
広く用いられている〇〇〇〇〇画面
- かけっこなどで順位が最下位であること
- 昔ながらの、結婚相手に巡り合う方法の一つ
- やっぱり大きなスクリーンで見たいですね
- 熱したフライパンに
卵をパカッと割り落として…
- 童謡『たきび』の歌い出し、
〇〇〇の〇〇〇の曲がり角
- 草花を育てる容器です
- 野球の「チェンジ」、攻撃側のチームが
今度は〇〇〇に回ります
- 独り暮らし、外食ばかりしないで
たまには〇〇〇もしないと
- 「有効に使ってください」と
お金などを提供します
- 進んではいけない信号
- まき割りなどに使われる刃物です

前回のクロスワードパズルの解答

	A	B	C	D	E	F
解答欄	サ	ヤ	エ	ン	ド	ウ
ジ	シ	ヤ	ク	ア	ジ	ミ
ド	ラ	マ	タ	ク	エ	ツ
ウ	ト	サ	カ	イ		
シ	ナ	ク	ビ	ツ	タ	ケ
ヤマ	アラ	シ	イン			
ハ	モ	ヤ	シ	ト		
ト	ン	カ	チ	テ	ソ	ウ
ワ	カ	バ	キン	ボ	シ	

頭の体操 & 読者プレゼント

クロスワードパズルで頭の体操！
すてきな読者プレゼントもご用意しました。

礼金ナシ 仲介手数料ナシ 更新料ナシ 保証人ナシの URであ——る。

浮き浮きする、
新生活を！



JS PLUS
ジェイエス・プラス
2020 vol.55

編集後記

新しい生活様式

本来であれば、本誌がお手元に届くころは、東京オリンピック・パラリンピックというスポーツの祭典が終わって、ちょっとした喪失感を味わっているスポーツファンがいたことでしょう。

しかし、1月からのコロナ禍によって、スポーツの祭典は来年へ延期となってしまいました。もちろん、コロナ禍の影響は東京オリンピック・パラリンピックの延期にとどまらず、春の甲子園（選抜高等学校野球大会）、夏の甲子園（全国高等学校野球選手権大会）も中止となり、プロ野球なども無観客でのリーグ開幕を余儀なくされるなど、これまでに経験したことのない異例の事態が頻出しました。

緊急事態宣言は5月下旬に解除されましたが、だからといって決してコロナ禍が終息したわけではありません。いまだに感染対策が欠かせない状況であり、気を緩められない生活を送らざるを得ません。一方で、在宅リモートワークによって、家にいる時間が増え、家族のコミュニケーション時間が増えたことをプラスに捉えるご家庭もあるようです。

コロナ禍は、日本中の人々、いや世界中の人々が連携して乗り越えなければならない“災害”ですが、コロナがあることを前提とした「新しい生活様式」の中には、これまでの生活では気付かなかった新しいプラスの側面を見いだせることがあるかもしれません。

コロナ対策には十分に注意をしながら、そうした新しいプラスを探してみるのもいいかもしれません。

2020年8月

発行 日本総合住生活株式会社
東京都千代田区神田錦町1丁目9番地
（お問い合わせ先）03-3294-3381

制作 図書印刷株式会社
編集協力 有限会社オズプランニング
印刷・製本 図書印刷株式会社

緊急事故受付センター

緊急事故受付センターは、停電、水漏れや排水管の詰まりなど、緊急事故について24時間365日、的確かつ確実に対応できる体制を整え、集合住宅にお住まいのお客様が安心して快適な生活ができるようサポートしています。

また月曜日から土曜日（祝日を除く）の日中に発生した緊急事故には、最寄りの支店でも対応しています。

断水など給排水施設については、自動通報装置や防災センターなどから通報を受け、事故処理を行う体制をとっています。

●首都圏エリア TEL 0570-002-004

一部IP電話等をご利用のお客様でつながらない場合は、
TEL 048-839-0901をご利用ください。

●関西エリア ●中部エリア ●九州エリア

TEL 0570-004-001

一部IP電話等をご利用のお客様でつながらない場合は、

●関西エリア TEL 06-6969-2151
●中部エリア TEL 052-350-2900
●九州エリア TEL 092-861-2525 をご利用ください。

※おかけ間違いのないようお気を付けください。なお、分譲団地にお住まいのお客様につきましては、管理組合との契約の関係で緊急事故受付業務が対象外となっている場合がございますので、あらかじめご了承ください。

UR賃貸住宅・分譲住宅にお住まいの皆様へ

発行：2020年8月28日

発行者：日本総合住生活株式会社

企画・制作：図書印刷株式会社

お問い合わせ：日本総合住生活株式会社 広報課

〒101-0054 東京都千代田区神田錦町1-9

TEL 03-3294-3381 (代)

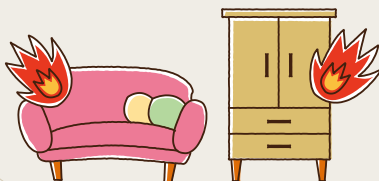
非売品／禁転載

1

大切な家財に 損害!!

家財の補償

大切な家財に生じた、
火災や落雷、盗難などによる損害を補償します。



わっ!たいへん!



こまったなあ...

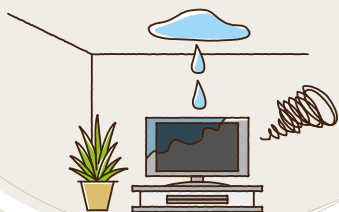


2

ご近所さんとの 賠償トラブル!!

個人賠償責任の補償

日常生活で、他人のモノをこわしたり、
ケガをさせてしまったときなどの、
法律上の賠償責任を補償します。



3

借りている お部屋の損壊!!

借家人賠償責任の補償

火災、その他の不測かつ突発的な事故などにより
借りている部屋を破損したときなどの、
大家さんに対する法律上の賠償費用を補償します。

※借家人賠償責任の補償は、賃貸住宅にお住まいの方が対象となります。



こんな事態になる前に!

※右のQRコードから、当社ホームページをご覧ください
くと、各損害保険会社の商品案内が掲載されており、
一部の商品については、直接「ネット契約」が可能です!



JSは「万が一」に備えた、保険商品を取り扱っています。

東京海上日動

「Total assist
住まいの保険」

三井住友海上

「リビングFIT」

東京海上ミレア
少額短期

「お部屋の保険ワイド」

損害保険ジャパン

「THE 家財の保険」

※各エリアによって取扱い商品が異なりますので、詳しくは下記窓口までお気軽にお問い合わせください。
※ご契約にあたっては、必ず重要事項説明書をお読みください。

損害保険に関するご相談、お問い合わせ窓口

損害保険代理店

JS 日本総合住生活 株式会社

●首都圏エリア TEL 0120-377-086 ●中京エリア TEL 052-350-2810
●近畿エリア TEL 06-4300-3953 ●九州エリア TEL 0120-390-118