

JS PLUS

ジェイエス・プラス



JSは



UR都市機構

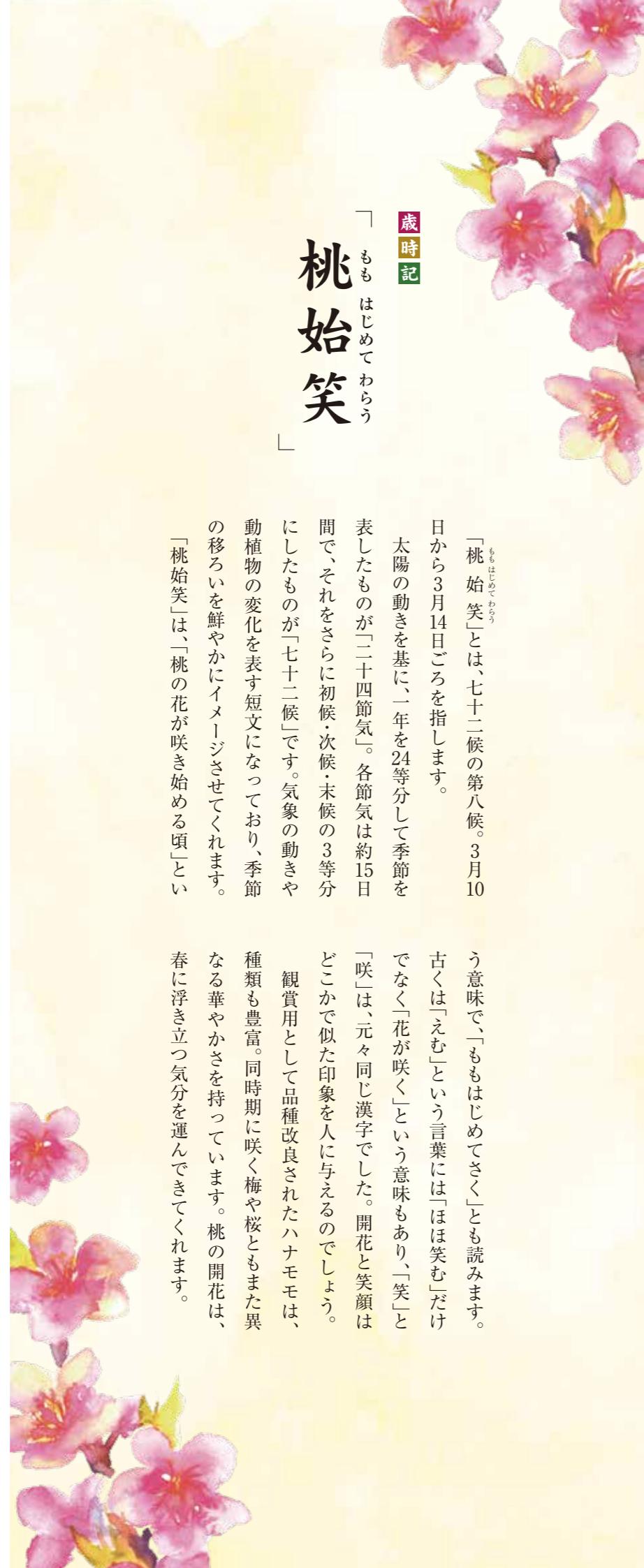
のグループ企業です

発酵食品を
つくつてみよう



Contents

団地の風景 『読む団地』 ジェイヴェルデ大谷田	2
特集 発酵食品をつくってみよう	7
コラム 「発酵検定に チャレンジしよう！」	16
JS-INFO 『リノチョイス』 特設Webサイトのご紹介	19
健康こんだてプラス	22
かんたんエクササイズ	24
頭の体操&読者プレゼント	26
編集後記	28



会員随時募集中！入会金・年会費無料

会員制生活サポートサービス

暮らしの中にいつも
JS リリーフ

引越

ハウスクリーニング



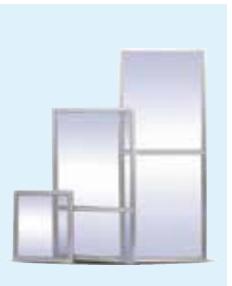
断捨離のお手伝い



家具・雑貨・カーテンの販売



網戸



宅配買取



上記以外にも、多彩なサービスを多数ご用意しています！

今すぐ無料で会員登録！そして、快適生活を！

多種多様な
サービスをご用意

スマホアプリからのご入会

すでに会員の方もア
プリ入手でお得な情
報を取得できます！

ダウンロード(無料)

Google Play App Store



お得な
会員価格・会員特典

24時間365日
電話受付

パソコンからのご入会

<https://www.js-relief.jp>

JSリリーフ

検索

ご入会に関する
お問い合わせは 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)
※お住まいの団地によりお取扱いできない場合がございます。

JS 日本総合住生活 株式会社



シェアハウスとは

キッチンやトイレなどの水廻りとリビングが共同の住まい。家電や食器が備え付けられている。ジェイヴェルデ大谷田では、個室の家具も備え付けてある。



ひとりでも、大勢でも 愉しめるコンセプトとして 「本」を取り上げた

このシェアハウス「ジェイヴェルデ大谷田」は、「本」をコンセプトの中心に据えていることから『読む団地』とも称されています。なぜ、「本」をシェアハウスのコンセプトに取り上げたのでしょうか。

「シェアハウスの大きな狙いは、シェアハウス内の若者同士の交流はもちろん、団地にお住まいの方々と、シェアハウスに入居される若い人たちの交流であり、さらに、団地と地域とのコミュニケーションの活性化 있습니다。これは団地の中にあるシェアハウスだからこそ、その試みでもあります。だからといって、シェアハウスをつくったので、皆さんで交流していく

必要があります。どちらとも、『読む団地』の名前で、団地の中にあります。これが、『読む団地』ジェイヴェルデ大谷田なのです。

ノベーション改修では、建設当時のままの様子が分かるように、コンクリートむき出し部分をあえて残すなど、「団地の記憶」が残るように工夫しました。そうすると、逆にデザイン性を高め、若い人たちに共感してもらえると考えたのです。」と石垣がいう通り、多くの入居者が「おしゃれ」と評価してくれているようです。

J.Sが生み出した、 新しいシェアハウス

「大谷田一丁目団地」内に誕生した『ジェイヴェルデ大谷田』は、もともとは足立区が保育士寮として使用していたフロアをリノベーションして誕生しました。

「保育士寮として利用された団地内にも遊具を備えた公園などがありますが、団地のすぐ近くにも広大な芝生エリアのある中川公園があり、都内とは思えない豊かな環境が広がっています。

「大谷田一丁目団地」は、昭和52年に入居が開始された団地で、賃貸住宅戸数1374戸の大型団地です。敷地内には、大型スーパー、マーケットをはじめ、お米屋さん、酒屋さんなどの商業施設が充実し、また歯科医などの医療施設や郵便局など、生活に役立つ施設が揃つた、生活利便性の高い団地です。

構の「大谷田一丁目団地」内に、日本総合住生活株式会社（以下、JS）が足立区の事業者選定を受けて開発・運営しているシェアハウス『ジェイヴェルデ大谷田』があります。



団地の風景

“本”で紡ぎだす、
団地と地域のきずな。

『読む団地』

BOOK SHARE HOUSE

— ジェイヴェルデ大谷田 —

専用HPはこちら



<https://yomu-danchi.com/>

ち、遊休施設になつていたのですが、足立区が、そのスペースの利活用に関して事業公募した際に、当社が応募実して、その企画が採用されたのです。当社としても、シェアハウスの開発・運営は初めての取組みでした。と、石垣が開発の経緯を話します。

足立区としては、若者を対象とした住まいを望んでいたという背景もあり、新しいライフスタイルとして20～30代に人気のあるシェアハウスを提案したということでした。

「もともとが寮であったということから、シェアハウスにしやすい構造であつたということもありますし、何よりも、若い人たちの入居を促進する上でも、シェアハウスという気軽な居住スタイルがいいだろうと考えたのです。また、リ

所づきあり」というコンセプトに至つたわけです。」と石垣はいいます。

ここでは、「本から始まるご近所づきあい」というコンセプトフレーズを打ち出し、親しみを込めて『読む団地』という呼称も使うようになりましたのだそうです。

「本は、読むことに没頭すれば、自分ひとりの時間を楽しむツールになりますし、同時に、本をきっかけにして、他者とのコミュニケーションをとるためのツールにもなるのです。誰にも邪魔されたくないと思ったら、専有スペースでじっくりと読むことができて『読む団地』という呼称も使うようになりました」

ださい」といったところで、交流などできないと思いました。やはり、そこには何か、交流するためのきっかけや、集まるためのテーマなどが必要であり、誰にとつても身近な「何か」を考え続けて、「本」というコンセプトに至つたのです。」と石垣はいいます。

ここでは、「本から始まるご近所づきあい」というコンセプトフレーズを打ち出し、親しみを込めて『読む団地』という呼称も使うようになりました」

日本総合住生活株式会社
住生活事業計画部 事業計画課
副長 石垣 曜子



多様なコミュニティスペースや、入居者同士の親近感を生む空間の工夫が、暮らしを豊かにする。

本について語り合ったり、本を忘れてゲームに興じたり、愉しさいっぱいのブックリビング

『ジェイヴェルデ大谷田』のブックリビングは、入居者にとっては時に書斎であり、時にキッチンであり、時にプレイルームであるという空間です。

「ブックリビングには大きな書棚が設えられており、常時100冊以上の多様なジャンルの本が置いてあります。これらの蔵書は、ブックコーディネーターに選書していただいたのですが、定期的に入れ替えも行います。書棚の本は誰もが自由に読むことができます。最低限のルールはあります。規則は比較的ゆるやかで、すべての入居者が快適に暮らせるためのバランスを重視しています。」と石垣は、ブックリビングのこだわりについて話してくれました。

殺風景になりがちな廊下をも、「本」で演出

専有部となる個室は、全部で28室あり、現在(取材時:2020年12月)のところ3分の2ほどが埋まっています。つまり、20代・30代を中心と

して、学生さんからお勤めの方までが入居されているそうです。

「2020年3月から入居がスタートしているのですが、実は、入居者全員が本好きというわけではないのです(笑)。」と石垣はいいます。

「半分くらいは、本が好きな方ですが、半分くらいはシェアハウステとしての『ジェイヴェルデ大谷田』を評価してくださつて、ご入居されている方です。住まいとしてここに住み始めて、他の入居者との交流などを通じて、よく本を読むようになつた、という方もいらっしゃいます。」と石垣がいう通り、入居者同士の交流で、本が話題に



Room



Kitchen



Lounge



Living

なることは少なくないようです。

「個室の前の廊下には、各入居者が自由に使える本棚を設置しています。そこには、自分の持っている本などを並べられるのです。が、そのラインナップを見るところで、この人は、こんな本を読むのか」と交流のきっかけになることもあります。まさに、「本から始まるご近所づきあい」ですね。」と、石垣はいいます。

なお、『ジェイヴェルデ大谷田』では、各個室に専用タブレットを標準装備しており、トイレやバスルームなどの使用状況が個室にて導入しています。個室の鍵もスマートフォンと連動できるので、キーレスエントリーが可能です。セキュリティー面、機能面においても、J.S.のノウハウを生かした先進のシェアハウスということができます。

団地や地域の人たちとの交流にも活用できる コミュニティラウンジ「BOOKMARK」

もうひとつのが、コミュニティラウンジ「BOOK MARK」です。

団地にはご高齢の方もお住まいですので、シェアハウスで感染者が発生しないようリビングの換気、キッチャンやエントランスにアルコール消毒液を設置したりなど感染対策を行っています。その他にもシェアハウスの入居者には、リビングで密にならないなど日常生活への注意喚起もしています。石垣はいいます。



My Book Library



シェアハウス、団地、地域が円滑なコミュニケーションをとる拠点となった『ジェイヴェルデ大谷田』。

地域を巻き込んだ、住民交流の場としての『ジェイヴェルデ大谷田』

開発担当の石垣は、「ジェイヴェルデ大谷田」のオープン前には、電子書籍の時代に、本というコンセプトは受け入れてもらえるだろうか、と不安だったといいます。そんな不安の中で、「ジェイヴェルデ大谷田」のエントランスに『読む団地』という看板を設置していました時に、通りかかった団地にお住まいの方々から声をかけていただきました。『読む団地』がどんな住まいなのか、また、本をテーマにした交流の拠点であることなども簡単に説明させていただくと、「本があるなら、寄ってみたいな」といってくださいました。あ、きっと大丈夫、と確信できた瞬間でした。』と石垣は、団地の方々との交わした会話が自信につながったと明かしてくれました。

『ジェイヴェルデ大谷田』では、コミュニティラウンジ「BOOK MARK」を使って、2020年10月から足立区とのお住まいの方々から声をかけていました。『読む団地』がどんな住まいなのか、また、本をテーマにした交流の拠点であることなどを簡単に説明させていただくと、「本があるなら、寄ってみたいな」といってくださいました。あ、きっと大丈夫、と確信できた瞬間でした。』と石垣は、団地の方々との交わした会話が自信につながったと明かしてくれました。『本があるなら、寄ってみたいな』といった方とは顔見知りになるなど、着実にご近所づきあいが広がりました。

また、『ジェイヴェルデ大谷田』の入居者などが企画するイベントも増えてきました。今はまだコロナ禍の中にあるので、あまり大々的に人が集まるようなイベントなどは開けませんが、今後も、交流の場となるようなさまざまな取組みに挑戦しながら、コミュニティラウンジを活用していきたいと考えています。

そして、ゆくゆくは入居者だけでなく、皆さんのが、『本から始まるご近所づきあい』をかなえる場にしていきたいとも考えていました。』と石垣はいいます。

この日も『ジェイヴェルデ大谷田』の入居者が主催するリモートワークのイベントが開かれており、これからも、『若い世代が夏祭りなどの地域の催しに参加してもらうことで、イベントの活性化や、高齢者中心で準備していたやぐらやテントの設営等の力仕事にも

「読む団地」のテーマである「本から始まるご近所づきあい」は、シェアハウス内でも垣間見ることが出来ています。入居者同士でおすすめの本を紹介したり、本に紹介されていた料理を一緒につくりたりなど、シェアハウス内でのコミュニティ形成の一翼を担っています。また、団地に住んでいる方からも、「若い世代が夏祭りなどの地域の催しに参加してもらうことで、イベントの活性化や、高齢者中心で準備していたやぐらやテントの設営等の力仕事にも

期待している。災害時にも体力のある若者がいるだけで安心する」との声をいただいています。

今後もシェアハウス内の快適な居住環境の維持だけでなく、入居者同士の交流促進や、地域の方、団地居住者、自治会とのパイプ役など、ミクストコミュニティ形成のサポートを担っていきたいと思います。

日本総合住生活株式会社
住生活事業計画部 事業計画課
コミュニティマネージャー 奥寺 高清



コミュニティ
マネージャーとは

シェアハウスの暮らしをサポートする担当者。入居希望者の内覧対応や入居時の契約等も行う。常駐ではないが、適宜シェアハウスの交流や地域との交流等のつなぎ役もある。さしつけ、『頼れる管理人さん』的存在。『読む団地』のプランディングに関する役割も担う。



発酵食品とは何か

発酵食品というと、何となく健康に良いものというイメージがあるのでないでしょうか。

しかし実際のところ、発酵食品とは食品にどのような変化が起きたもので、どのようなメリットがあるものなのでしょうか。

これを知っているか知らないかで発酵食品をつくる楽しさが変わってくる、

そんな発酵食品に関する基礎知識をまとめました。



るかどうかで、その主な判断基準は匂いと味です。腐敗した食品には、独特の腐敗臭や酸味を感じられます。ただし、この判断基準は地域の伝統や個人の経験によっても異なります。ひとくちに発酵食品といつても、自分の生まれ育った地域で伝統的に食べられてきて

「発酵」とはすなわち「微生物の生命活動」のことです。微生物はデンプンやたんぱく質をエサとして分解し、エネルギーを得ています。その活動で生成されるもののうち、人が食べられるものの場合を「発酵」、そうでない場合を「腐敗」と呼びます。発酵食品に関する微生物は、「カビ」「酵母菌」「細菌」に大きく分類でき、これらは発酵食品に関する三大微生物と呼ばれています。

* 発酵食品とその歴史

「発酵」とはすなわち「微生物の生命活動」のことです。微生物はデンプンやたんぱく質をエサとして分解し、エネルギーを得ています。その活動で生成されるもののうち、人が食べられるものの場合を「発酵」、そうでない場合を「腐敗」と呼びます。発酵食品に関する微生物は、「カビ」「酵母菌」「細菌」に大きく分類でき、これらは発酵食品に関する三大微生物と呼ばれています。

なお、微生物が分解のために生きるのが「酵素」と呼ばれるたんぱく質です。酵素により食品にはさまざまな栄養が含まれ、消化・吸収が良くなります。



発酵食品は昔から世界各地でつくられてきたものですが、明確な起源は定かではありません。たやすくとも、発酵食品が生まれたのは、人が食品を保存し始めてからだと考えられます。冷蔵庫のない時代に食品を保存するためには、塩漬けや乾燥といった方法



* 科学的な線引きはない？ 発酵と腐敗の違い

発酵と腐敗は微生物の生命活動としては同じものです。それが発酵であるか腐敗であるかは、科学的な線引きではなく、人が食文化の中で経験的につくってきた線引きです。発酵か腐敗かを分けるのは、あくまでも人が食べられる

が主でした。この塩漬けした食品が、発酵食品に発展したと考えられます。

が主でした。この塩漬けした食品が、発酵食品に発展したと考えられます。

* 発酵食品に関する 三大微生物

発酵食品に関する三大微生物「カビ」「酵母菌」「細菌」は、それぞれが異なる特徴を持つています。まず、カビは、三大微生物の中でも最大く、空気がないと生きられない「好気性」です。発酵に関わるカビとしては、麹やブルーチーズのアオカビなどが有名です。酵母菌は、カビと細菌の中間の大き

いかどうかで、その主な判断基準は匂いと味です。腐敗した食品には、独特の腐敗臭や酸味を感じられます。ただし、この判断基準は地域の伝統や個人の経験によっても異なります。ひとくちに発酵食品といつても、自分の生まれ育った地域で伝統的に食べられてきて

いるものは、体质的に合わないことがあります。また、食の経験が乏しいと発酵か腐敗かの判断がつきにくくなります。これが分かりやすいのが、甘味・塩味・旨味・苦味・酸味の違いです。甘味・塩味・旨味は本能的においしく感じるものです。が、苦味は毒、酸味は腐敗に近いものであるため、食の経験の乏しい子どもなどには敬遠されます。しかし、さまざまな食を経験して大人になるにつれ、苦味や酸味をおいしいと判断できるようになります。発酵と味覚は隣り合うものといえます。

* 免疫力向上も期待できる 発酵食品のメリット

発酵食品は、おいしさがアップするほか、栄養価が高まったり、保存性が高またりするメリットがあります。その中でも特に着目されるのが、免疫力の向上です。

発酵食品に関する微生物の中でも、植物性乳酸菌、納豆菌、酪酸菌、酢酸菌の四つの細菌は、生きて胃酸を通して腸に届きます。これらは善玉菌といわれますが、実は腸にとっては異物ですが、異物を排除するため免疫細胞が働き

ます。そのため、日常的に発酵食品を食べていると、免疫細胞が常に鍛えられ、いざ体に害をもたらす細菌やウイルスが侵入してきます。また、発酵食品には発酵により生まれたさまざまな栄養が含まれているため、それらもメリットとなります。

また、体に良い働きをする腸内微生物を善玉菌と呼び、発酵食品に多く含まれますが、善玉菌の工芸として善玉菌の働きが良くなります。さらに、善玉菌をプロバイオティクスともいい、最初から両方を含むものをシンバイオティクスといいます。実は、味噌や納豆、漬け物など、日本の伝統的な発酵食品の多くはシンバイオティクスです。生きて腸に届かない微生物も、腸内で微生物のエサとなるため、発酵食品には無駄がありません。

* おすすめの食べ方

発酵食品のメリットを活かすためには、一度に大量に食べるよりも、日常的に食べることが大切です。

また、体に良い働きをする腸内微生物を善玉菌と呼び、発酵食品に多く含まれますが、善玉菌の工芸として善玉菌の働きが良くなります。さらに、善玉菌をプロバイオティクスともい、最初から両方を含むものをシンバイオティクスといいます。実は、味噌や納豆、漬け物など、日本の伝統的な発酵食品の多くはシンバイオティクスです。生きて腸に届かない微生物も、腸内で微生物のエサとなるため、発

〈監修〉
藤本倫子(ふじもとみちこ)
一般社団法人日本発酵文化協会
上席講師
株式会社八海山 営業企画室・商品開発室に10年所属し、「千年こうじや」や日本酒・発酵セミナー活動の立ち上げを手掛ける。2017年7月に独立し、日本全国の発酵食品を一人でも多くの方に楽しく学んでいただくことをモットーに、全国で活動中。



発酵食品の種類と効用

発酵によってどのような食品ができるかは、発酵に関わる微生物が大きく影響しています。

日本の発酵食品には絶対に欠かせない麹菌、日本独特の発酵食品「納豆」を生み出す納豆菌、三大発酵と呼ばれる重要な発酵に関わる乳酸菌・酵母菌・酢酸菌。

これらの微生物を切り口に、発酵について解説します。



麹菌

麹菌はカビの一種ですが、「国菌」と呼ばれるほど、日本の発酵食品になくてはならない存在です。味噌や醤油、清酒など、日本の代表的な発酵食品をつくる「麹」に使われたため、「麹菌」と呼ばれるようになりました。麹とは、蒸した米や麦などの穀物に、麹菌を繁殖させた加工品のことです。麹菌にもさまざまな種類がありますが、「国菌」と呼ばれるのは、

これら三大発酵よりさらに前、三大発酵に関わる微生物のエサをつくり出す役割を担っています。

なぜ麹菌がそんな働きができるかというと、多種類の酵素を生成できるからです。酵素は種類によつて分解できる物質が異なります。多種類の酵素を生成できるということは、それだけ多くのものを分解できるということになります。麹菌がなければ、日本の食文化は全く異なったものになついたでしよう。

麹菌を活用した発酵食品の一つに、清酒づくりがあります。清酒づくりでは麹が最初に米を分解してブドウ糖をつくり出ることで、その糖類をエサに乳酸菌が乳酸をつくり出し、乳酸発酵が起ります。そして乳酸が増えてpHが下がると、次に繁殖するものが酵母菌です。酵母菌は糖類を工

乳酸菌



が進むと、次第に酵母菌も生息できなくなり、アルコール耐性の強い酢酸菌が繁殖を始めます。酢酸菌はアルコールを分解して酢酸をつくり出し、お酢ができます。これが酢酸発酵です。このように、麹は発酵のスタートとしての役割を果たしています。

麹はさまざまものを分解してくれるので、料理に使うことで食材の甘味や旨味を引き出し、栄養を増やし、吸収しやすくしてくれます。麹もあります。麹をスタートとして発酵が次々に起こることで、善玉菌も増えますし、善玉菌のエサも増えることになり、腸内の環境の改善にも役立ちます。

乳酸菌



乳酸菌は糖類をエサとして乳酸をつくり出す細菌類です。乳酸菌は現在見つかっているだけでも300種類以上とかなり種類が多く、さまざまな場所に存在しています。基本的には嫌気性で、pH 2.5程度までは生育できる耐酸

性ですが、胃酸のような強酸性の環境では多くの乳酸菌が死滅します。ただし、乳酸菌の種類によっても生育できる環境に違います。

乳酸菌の大きな分類として、植物に生息する植物性乳酸菌と、乳製品に生息する動物性乳酸菌があります。植物性乳酸菌は植物に生息しており、発酵食品ではぬか漬けやキムチ、ザワークラウトなどをつくります。動物性乳酸菌は乳製品に生息しており、発酵食品ではヨーグルトやチーズなどをつくります。

植物性乳酸菌は乳酸菌の中에서도、糖類をエサにアルコールと二酸化炭素を生み出し、アルコール発酵を起こします。乳酸菌以上に種類が膨大で、種類によつて生育できる環境に大きな違いがあります。そのため、ビ

ルアルコールを生み出し、アルコール発酵が起ります。こうして清酒がつくられます。さらに、アルコール発酵



酵母菌

生きて腸まで届き、善玉菌として働きます。

世界の発酵食品を見ると、一つの食品に対しても、細菌・酵母菌・カビのいずれか一つの微生物が関係するのが通常です。しかし日本の発酵食品は、一つの食品に対して細菌・酵母菌・カビ全てが関わっていることが少なくありません。発酵食品をつくる上で三大発酵と呼ばれるのが、乳酸菌による「乳酸発酵」、酵母菌による「アルコール発酵」、酢酸菌による「酢酸発酵」です。世界の発酵食品のほとんどは、このいずれかによつてつくられています。一方の麹菌は、カビです。

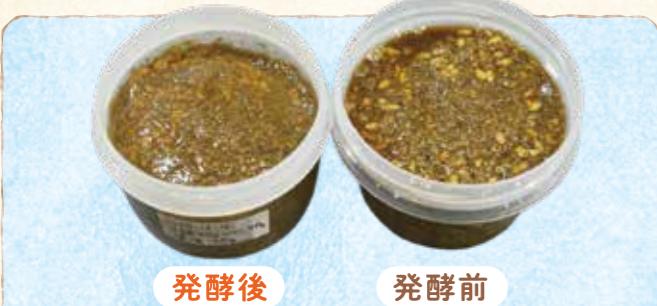


つくれみよう いりこ麹醤油

材料を混ぜるだけの簡単レシピで、おいしくカルシウム摂取。
おにぎりに塗ったり、ご飯に乗せたり、お米と相性抜群です。
また、厚揚げに乗せて焼くなど、アレンジもはかどる味。
おつまみにもおすすめです。

材料

- 1 いりこ 50g
- 2 米麹 50g
- 3 醤油 150ml



発酵が進むほど旨味が増すので、冷蔵庫で3~4ヶ月寝かせるとより美味に。2~3日で開封しても、冷蔵庫で保存し、清潔なスプーンを使用して雑菌が入らないように気を付ければ、3~4ヶ月食べられます。

完成

常温で2~3日、
麹が柔らかくなれば食べられる。



つくり方

- 1



下準備：いりこはミキサーで粉末状にしておく。

- 2



ボウルに粉末状にしたいりこと、米麹を入れてよく混ぜる。

- 3



②に醤油を入れてよく混ぜる。

- 4



保存容器に入れ、空気を抜くように表面をスプーンなどで押す。

ヒント！
納豆に混ぜると、
より効果的にカルシウムを摂取できます。



酵母、醤油酵母など、発酵食品づくりにおいてはそれぞれに適した酵母を使い分けます。例えば、味噌づくりや醤油づくりに使われる酵母菌は耐塩性がありますが、アルコールに弱く、最終的に自らがつくり出したアルコールで死滅します。逆にビールや清酒などの酒づくりに使われる酵母菌は、アルコール耐性はありますが耐塩性がないといったふうに、適した生育環境が異なります。基本的には強耐酸性で、酵母菌の種類によっては乳酸菌が死滅するPH2.0程度の強酸性環境でも生育できます。

酵母菌は胃酸で死滅しますが、酵母菌の細胞壁には食物繊維が含まれており、善玉菌のエサになります。そのため、腸内環境改善や免疫力向上に役立ちます。また、酵母菌はその多くがたんぱく質でできています。

おり、酵母菌を料理に使うことで、栄養や旨味を加えることができます。

酢酸菌



酢酸菌は細菌の一種で、アルコールや糖類をエサに酢酸を生み出し、酢酸発酵を起こします。アルコールのあるところに生息する、耐アルコール性の細菌です。好気性で、アルコールなどの液体では表面に膜を張るように広がります。表面のアルコールを酢酸に変えています。酢酸はアルコールよりも重いため、できた酢酸は沈み、浮いてきたアルコールをまた酢酸に変えるという循環して、発酵を続けるとアルコールが

使つてつくられる発酵食品がお酢ですが、市販のお酢の大半は殺菌処理を行っているため、お酢を取つても酢酸菌は採取できません。殺菌処理していないお酢（にごり酢に多い）であれば、酢酸菌を摂取できます。ただ、酢酸菌は死滅していくとも、酢酸自身に血糖値の上昇を緩やかにしたり、脂肪を減らしたりする効果が期待でき、ダイエットサポートに役立つ食品です。

納豆菌

納豆菌は枯草菌という細菌の一種で、納豆づくりに欠かせません。納豆菌は非常に強い菌で、芽胞という状態では、120℃以上で15分以上加熱するまで死滅しません。この耐熱性を利用して納豆づ

くりが行われます。一方でその強さから、納豆を食べた後は呼気などに納豆菌が含まれていることがあり、麹づくりの際に麹菌と一緒に繁殖してしまう恐れがあるため、酒づくりに関わる人は納豆を避けるほどです。



耐酸性の細菌であり、胃酸でも死滅せずに腸まで届きます。

酢酸菌は耐酸性の細菌であり、胃酸でも死滅せずに腸まで届きます。

つくれてみよう

味噌



味噌の手づくりというと大変なイメージがあるかもしれません。しかし、慣れれば意外と簡単。

本レシピは大豆の2倍の麹を使う作り方になっており、発酵が早く進み、大豆の甘さをしっかりと楽しめます。

13 落しラップで覆う

ラップを落として覆い、しっかりと空気を抜く。
※キッチンペーパーを置くとラップの中心から外側へならるようにすると空気がきれいに抜ける。
容器の周りの余ったラップは内側に折り、ラップの上とふたにも焼酎を吹き掛ける。



完成



ふたをし、
3~6ヶ月熟成させると完成。



熟成後

熟成前

もし
カビが
生えてしまったら

焼酎で殺菌したス
プーンなどですくっ
て捨てる。

8 ひとまとめにする

耳たぶくらいの固さになったら、まとめる。
※ひびが割れないくらいの固さがちょうど良い。



9 味噌玉をつくる

おにぎりくらいの大きさに丸めて空気が抜けるように握り、味噌玉をつくる。※味噌玉にすると、確実に空気を抜くことができ、カビの発生を防げる。



10 容器に入れてつぶす

容器の内側を焼酎で殺菌してから、空気が抜けるよう、味噌玉を容器に押し付けるようにつぶし入れる。



11 容器に全ての味噌を入れる

9→10を繰り返し、容器に全ての味噌を入れていく。中に空気が入らないようにしっかりと詰め込む。



12 表面をならし、焼酎を吹き掛ける

スプーンなどを使い、味噌の表面をきれいに平らに仕上げる。表面をならしたら、焼酎を吹き掛け。キッチンペーパーに焼酎を吹き掛け、容器の周りに付いた味噌を拭き取る。



材料

- | | |
|-----------------|------------------|
| ① 大豆(乾燥) | 250g |
| ② 塩 | 125g |
| ③ 大豆の煮汁
または水 | 約40ml
(固さによる) |
| ④ 生米麹 | 500g |
| ⑤ 焼酎 | 少々 |



5 大豆をつぶす

大豆を、焼酎で殺菌した大きめのボウルなどに入れて手でつぶす。

※ハンバーグをこねるようにしてつぶすと早くつぶれる。



6 大豆と塩切麹を混ぜる

5の中に4を入れて混ぜる。



7 固さを調整する

6に大豆の煮汁または水を加えて混ぜながら、固さを調整する。



つくり方

1 一晩浸漬

大豆をたっぷりの水に一晩浸す。大豆が2倍ほど膨らむ。

注意
ボウルや保存容器、スプーンなどの道具類は、使用する前に焼酎で殺菌する。



2 煮る

浸漬を使った浸し水ごと約3~4時間弱火でじっくり煮る。途中で泡立つように大量のアクが出るので、こまめにすくう。

3 冷ます

大豆が指でつまんで簡単につぶれる程度の固さまで煮えたら、ザルなどにあげて、人肌程度にまで冷ます。
※煮汁約40mlを後で使うので取っておく。
捨ててしまった場合は水で代用可能。

4 塩切麹をつくる

麹の入った袋の中に塩を入れ、ムラなく混ぜ込む。
※麹が固まりになっている場合は崩しながら混ぜる。



検定名 発酵検定
主催 一般社団法人日本発酵文化協会
〒153-0051 東京都目黒区上目黒4-31-11-202
後援 農林水産省(第3回実績)
試験日 年1回 例年11月の最終日曜日(変更の場合あり)
場所 東京 ただし、Web検定も実施予定
申込方法 ※2021年の発酵検定に関する申込方法等は
「発酵検定」公式ホームページで発表します。
<https://www.kentei-uketsuke.com/hakko/>

発酵検定
実施要領

発酵検定 公式テキスト
発酵検定 公式サイト 検索

発酵検定公式テキスト販売サイト▶ <https://www.honyaclub.com/shop/g/g19310161/>

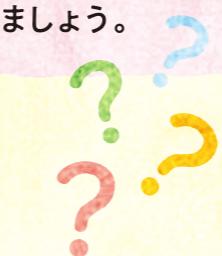
やって
みよう!!

どんな試験問題が出題されるのか、はとても気になるところ。
過去の試験問題を元にした例題を実際にやってみましょう。

Q1

キムチを発酵させている主な微生物は?

- ① 乳酸菌 ② カビ ③ ウイルス ④ エビ



Q2

納豆1gには大体どのくらいの納豆菌が存在する?

- ① 約20個 ② 約20千個 ③ 約20万個 ④ 約20億個

Q3

日本で生産される味噌のうち、80%をしめる味噌の種類は?

- ① 米味噌 ② 豆味噌 ③ 調合味噌 ④ 麦味噌

発酵検定受検対策には、
公式テキストがオススメ



答え Q1 「①乳酸菌」 Q2 「④約20億個」 Q3 「①米味噌」

発酵検定に
チャレンジしよう!

* 発酵検定とは

発酵検定とは、一般社団法人日本発酵文化協会が主催する検定です。2020年11月に第3回の検定試験が実施されました。検定試験としてはまだ若い方だといえます。発酵検定自体は、いわゆる民間検定試験ではあります、が、農林水産省が後援するなど、社会的にも評価が高まっており、人気の検定試験になっています。

発酵検定は、発酵食品の種類、発酵の期間、効率的な食べ方、選び方、正しい保存方法など、普段の食生活とは切っても切れない関係にある発酵食品について、幅広い知識が学べる検定試験です。

検定試験に向けて学習を進めることで、発酵の仕組みはもちろ

ん、発酵食品が体に及ぼす効果や、ちょっとした発酵食品のつくり方なども身に付けることができます。

* 発酵検定の受検方法など

発酵検定は、年齢、性別、国籍、経験を問わず、どなたでも検定を受けることができます。

2021年開催の「第4回発酵検定」は11月下旬に実施される予定になっています。2021年の実施要領はまだ未定なので、第3回発酵検定に基づいてご説明すると、試験日は11月の最終日曜日(11月29日)でした。

試験会場は東京・大阪に設けられましたが、会場受検以外に、Webでの受検も可能です。試験会

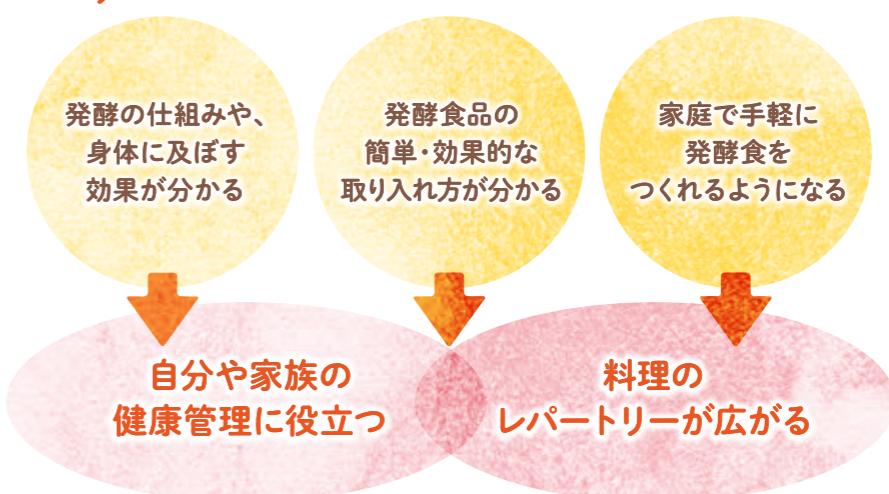
場に行けない方は、Web受検を検討されたいかがでしょうか。

検定試験では、試験時間1時間

こんな人にオススメ!

- 忙しくて、毎日の栄養が偏りがち
- 身体が重い、むくみやすい
- 発酵に興味があるけど、いまいちよく分からぬ
- 家族の健康のためにも発酵食品を毎日の食事に上手に取り入れたい

発酵検定で発酵の基礎知識を学ぶと…



(出典:発酵検定ホームページ)

・・・
発酵食品に興味を持つたら、知識を深められる

『発酵検定』がオススメ

あたらしいくらし

礼金ナシ 仲介手数料ナシ 更新料ナシ。

だから、くらしがもっと自由になる

URであ————る。



JS開発商品ブランド『リノチョイス』に特設Webサイトができました!!

『リノチョイス』特設Webサイト のご紹介

1961年の創業以来、集合住宅の管理や、お困りごとの解決に携わってきた日本総合住生活株式会社が、長年の経験と実績に基づいて提供を開始した『リノチョイス』。この『リノチョイス』に特設Webサイトができましたので、便利な使い方などをご紹介いたします。



お部屋探しキャンペーンであ————る。3/31(水)まで

 新規契約者の中から、抽選で1000名様に5000 Pontaポイントプレゼント!

フリーレント

キャンペーン家賃

今、対象物件なら最大2か月、家賃ナシであ————る。

※ フリーレント対象物件において、UR都市機構が定める期間中に申込みいただきますと、入居開始可能日から月額家賃の1ヶ月または2ヶ月相当分が無料となります。※ 1ヶ月フリーレントは1年以上、2ヶ月フリーレントは2年以上の継続居住が条件です。※ フリーレントを2ヶ月利用する場合で、同時に家賃等の一時払い制度を利用する場合は、2年分の家賃をお支払いいただきます。※ 定期借家契約の場合は、フリーレントは対象外です。※ フリーレントを利用する場合は、他制度と併用できない方がございますので、予めご承知おきください。

今、対象物件なら5年間、家賃がおトクであ————る。

● 概要：対象住戸に限り、キャンペーン家賃が適用となります。● 要件：①キャンペーン期間中に対象住戸にお申込みいただいた方。②UR賃貸住宅の入居資格要件を満たす方。● 適用期間：入居開始可能日から5年間。● その他：①期間終了後は6年目以降家賃が適用。②期間終了後、キャンペーン家賃適用時にお預かりした敷金と6年目以降家賃適用時の敷金との差額をお支払いいただきます。



リノSearchのサイト画面

検索方法は多様です。そのひとつが「フリーワード検索」。なんとかしたいという場所、たとえば「玄関」や「台所」などのキーワードを入力して「検索」を実行すれば、たちまち関連の製品な

どを検索結果に表示します。

その他、画面上の間取り図の中から、なんとかしたい場所をクリックするだけで、関連製品を表示してくれて、興味をもつたらワンクリックで、商品詳細を表示させることができます。「工事箇所別検索」もあります。さらには、商品名が分かっているなら「商品別検索」で、商品詳細情報をスムーズに表示できるなど、とても便利です。

『リノSearch』と並んで、お役立ちなのが『RenoBlog』(商品お役立ちブログ)です。

『RenoBlog』は、欲しい製品やお困りごとについて、スピーディに検索していただける、お役立ち機能です。

専門知識のない方にも理解していただけるよう、平易な説明を心がけている『RenoBlog』は、“最新の住宅設備って、どうなっているの?”という好奇の好奇心をも満足させる内容になっています。

この機会に、ぜひご覧ください。

商品の機能性や、工事などに関する詳細をわかりやすく解説する

『RenoBlog』



リノBlogのサイト画面



Tel.03-3294-3381

アクセスはコチラから

<https://reno-choice.com/>

ネットでかんたん

“便利なリノベ商品”をお届けする 『リノチョイス』のWebサイト



「リノチョイス」とは?

そもそも

2014年4月にサービス提供をスタートさせた『リノチョイス』。この「リノチョイス」は、昭和30年(50年代)に建設された団地などの集合住宅に向けたさまざまな修繕部材、工具専用工具の「総称ブランド名」です。およそ半世紀余りにわたって、団地の修繕や管理に従事してきた日本総合住宅に向けたさまざまな修繕部材、工具専用工具の「総称ブランド名」です。



専用サイトのトップ画面

『リノSearch』
フリーワード検索や
工事箇所別検索など、
多様な検索方法が可能な

『リノSearch』

『リノSearch』は、欲しい製品やお困りごとについて、スピーディに検索していただける、お役立ち機能です。

J.S.では、つねに新しい修繕技術や製品開発に邁進しており、このWebサイトは、そうした開発製品をご覧いただける、お役立ち情報満載のWebサイトなのです。

個々の商品について、詳しく情報を発信している「RenoBlog」などの機能を取り入れ、必要な情報を、必要なタイミングで、カンタン便利にご活用いただける工夫が満載です。

『RenoChoice』Webサイトでは、二つに合わせた商品をカンタンに群を開発してまいりました。そしてこの多種多様な製品群の情報発信するために今回ご紹介する特設Webサイトの開設に至りました。

住生活株式会社(以下、「J.S.」)とは、集合住宅にお住まいのお客様の視点に立ち、「集合住宅の改良・改善に必要なが世の中には自ら作る」をモットーに『リノチョイス』の製品群を開発してまいりました。

J.S.では、つねに新しい修繕技術や製品開発に邁進しており、このWebサイトは、そうした開発製品をご覧いただける、お役立ち情報満載のWebサイトなのです。

※商品によってはお住まいの住宅に適用できない場合がございますので、専用サイトのお問い合わせフォームもしくは当該面に記載の電話番号よりお問い合わせください。

明日の食卓に
プラスもう一品!
をご紹介。



たら 鱈のクリーム煮

赤パプリカをアクセントに
こっくりと上品な味わいを楽しむ

作り方 調理時間:約30分



① 鮎は皮の部分を包丁の背で軽くこすって汚れを取り、塩を両面に振り15分置く。鮎から水気が出たらさっと水洗いし、水気を取って半分に切る。

② 玉ねぎ・パプリカを薄切りにして耐熱容器に敷き詰め、①の鮎を並べAを振りかける。ラップをして、500Wの電子レンジで4分加熱する。

③ 鍋にホワイトソースを入れ、牛乳を少しづつ加えながらよく混ぜ、火にかける。煮立つたら塩・こしょうで味を調える。

④ ③に②を入れ、ひと煮立させたら塩・こしょうで味を調える。器に盛り、パセリを振る。

材料(4人分) 一人あたり約221.5kcal

● 鮎	4切れ	● ホワイトソース(缶詰)* 1缶(290g)
● 塩	大さじ1	● コーン(缶詰) 1缶(190g)
A こしょう 少々 白ワイン 大さじ2		● 牛乳 200ml
● 玉ねぎ 1個(150g)		● ショウガ(すりおろし) 小さじ1
● 赤パプリカ 1個		● バター 20g
		● 塩・こしょう 適量
		● パセリ(みじん切り) 適量

*代わりに市販のシチューのルーを使ってもおいしく仕上がります。



〈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、料理撮影のスタイルリング・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。

たんぱく質
良質なたんぱく質で
健康な体づくりを



鱈

たら

冬に旬を迎える鮈、淡泊な味わいで食べやすい
鮈として一般に流通しているのは「マダラ」です。マダラは、体長100センチ、体重20キロを超えることも珍しくない大型の魚。鮈の名前の由来は、皮の斑模様や身の白さなど、諸説あります。東北地方を中心とした日本海側および太平洋側で多く漁獲され、青森県では「イリダラ」や「テタラ」、富山県では「イボダラ」、山形県の一部では「アマコダラ」など、地域によって独自の名前で呼ばれることもあります。

鮈の身はクセのない淡泊な味わいで、焼き物や揚げ物、汁物などさまざまな料理に使われます。一年を通して流通していますが、産卵期の12~2月ごろが旬とされます。

体を構成し働くために欠かせない、たんぱく質

生の鮈には100グラムあたり17.6グラムのたんぱく質が含まれています。一方、カロリーは100グラムあたり77キロカロリー、脂質は0.2グラムと控えめ。たんぱく質は体を構成するのに欠かせない成分であり、代謝などにも関わっています。しかし、たんぱく質が豊富な食品は脂質やカロリーが高くなりがち。鮈のようにバランスの良い高たんぱく食品は、健康な体づくりに役立ちます。また、鮈には100グラムあたり1.3マイクログラムのビタミンB12が含まれます。ビタミンB12は赤血球の合成や神経細胞に関わる重要な成分ですが、植物性食品にはほぼ含まれておらず、鮈のような動物性食品からの摂取が必要です。

かんたん EXERCISE

対角線を意識して バランスよく鍛える

は、前回ご紹介したテーブルトップ運動と共に通していますが、異なるポイントが二つあります。一つは、対角線で体を使う点です。歩くときに左足を出せば、自然と右手が前に出るよう、筋肉の付き方などから、人は対角線で動きやすくできます。そのため、対角線で体を動かすエクササイズをすると、体の動きがより機械的に、スムーズになるとといった効果が期待できます。

何より、このエクササイズは背面の筋肉のバランスを整えてくれます。背面の筋肉バランスの崩れは、腰痛の主な原因の一つです。よって、腰痛の解消や予防につながります。

**筋肉の鍛え方は
「対角線」がポイント**

コロナ禍や寒さによる運動不足に加え、お正月に食べ過ぎて体重が増えてしまつた人も多いのではないかでしょうか。

今回ご紹介する「バッククロスエクステンション」は、背中・腰・お尻・太ももの裏など、鍛えにくい背面の筋肉をまとめて鍛えるエクササイズです。運動不足解消や姿勢改善、シェイプアップ効果が期待できます。

背面の筋肉を鍛えるという点待できます。

肩甲骨・股関節を大きく動かして代謝UP!

もう一つは、肩甲骨や股関節の可動域をより大きく使うという点です。肩甲骨の周りには、褐色脂肪細胞という、代謝を上げる脂肪が多くついています。肩甲骨の可動域を大きく使って刺激することで、代謝を上げるスイッチが入りやすくなります。

全身をよく動かして筋肉バランスを整え、体調を整える運動として優れています。

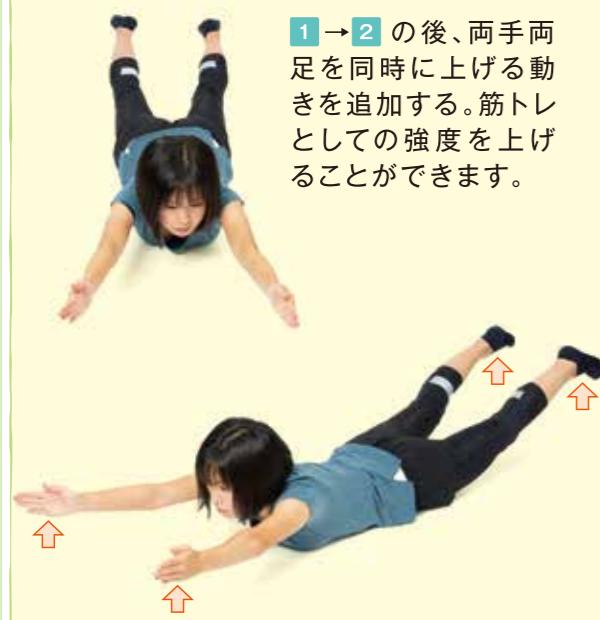
暮らしのヒント



（エクササイズ監修）
エスエルアール株式会社
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、数多くの異な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。

難易度 UP Let's Try!



1 → 2 の後、両手両足を同時に上げる動きを追加する。筋トレとしての強度を上げることができます。

1 → 2 → … の動作を
10回(左右合わせて20回)、
1日2セット行う



2 1と同じように、
1とは反対側の
手と足を上げる。

1 背中とお尻の筋肉を締めながら、左手と右足を同時に、同じくらいの高さまで上げる。ひじとひざは曲げずに伸ばす。

手を上げながら肩を開き、
親指側を上にする

上げている方の
手に向かって顔を上げる



バッククロス エクステンション

基本姿勢

両手両足を少し開いてうつぶせになる。手と足の開きは同じくらいの角度になるように。左手・右足と右手・左足が同じ対角線上にくるイメージ。

N・G・ポーズ

腰で反ろうとしない。
腰を反る運動ではなく、背中やお尻の筋肉を締めることで、手と足を上げる運動だと意識する。

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。



IDEA Label by BRUNO
発酵フードメーカー
(ヨーグルトメーカー) レッド

細かく設定できる温度調節&タイマー機能を搭載。ヨーグルトや
甘酒、カッテージチーズ、塩麹、ワインビネガーなど、自宅で簡単に
発酵食品がつくれます。(幅13×奥行13.8×高さ28.1cm)



10名様

ハンドソープ、食器用洗剤、除菌ジェルに使用できるオートディスペンサー。
手をかざすだけなので衛生的。電池式なので場所を選ばず、
コードレスですっきり置けます。(幅9×奥行11×高さ25.5cm)

さらにクイズ正解者の中から抽選でプレゼント

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 株式会社第一 0120-009-891
B賞 BRUNO(ブルーノ)/イデアインターナショナル <https://www.idea-in.com/>
C賞 株式会社アントレックス <https://www.entrex.co.jp/>

※商品は、品切れ・販売終了等の事情でご購入になれ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のいずれか一つ)をプレゼントいたします。(※上記A・B・Cの中から希望賞品を一つ選んで記号をハガキに記入してください)

■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、ご返信ください。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2021年5月下旬を予定しています。○やむを得ず、賞品が変わることがありますので、ご了承ください。

応募締切
2021年
4月30日(金)
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。

1	2	3		4	F		5	6
7			8			9		
10			11		12			
		13			14	B		15
16	17	D	18					
	19		20			21		
22			23		24			C
25				A	26			

解答欄	A	B	C	D	E	F

ヨコのカギ

- 1 子どもの運動会、撮影する保護者たちが並びます
4 大食いの人はやっぱりこれも大きいのか?
7 機械や建造物をどう組み立てるかを記したもの
9 居酒屋さんの日本酒、この中に立てたコップに注ぎます
10 名コンビと呼ばれる二人、〇〇がピッタリ
11 お食事は承りました。お〇〇〇〇は何になりますか?
13 布を「縫う」という作業には欠かせない道具
14 のぼせ上がるほど道楽などに熱中する様子
16 〇〇〇を上げる
18 ホテルで、ベッドが2台置かれている部屋
19 味噌煮や塩焼きがおいしい大衆魚
21 冬どころか春も秋もない、熱帯地方の〇〇〇〇の島
22 おまんじゅうやどら焼きの最もポピュラーな中身
23 専門の免許を持った人に調理してもらう魚
25 ピーナッツとの相性もいい米菓です
26 相撲、両力士が仕切りから呼吸を合わせて…
26 繰り返しが大事。漢字や計算の勉強に使われる問題集

タテのカギ

- 1 肉眼では見えないような、
小さな生き物
2 船に乗っているとき、
潮風に当たりたくなったらここへ
3 水をくむのに使う容器です
4 地下の水が湧き出しているところ
5 イソギンチャクとの共生が有名な熱帯魚
6 無駄にしてしまうこと。時間を〇〇した
8 願いを胸に、神様に〇〇〇をささげる
12 それぞれが担当している場所のこと
〇〇〇を離れるな
13 これを押す場面が
一気に減る方向に進みました
15 リモコンがなかった時代、番組を
変えるときは「回す」と言いました
17 極めて難しい問題、
解決の〇〇〇〇すら見えない
18 「五月」をこう読むことも。陰暦の5月のこと
20 旅館であれこれ
お世話をしてくれる女性です
21 「これが出たらもう1本」なんて
お菓子もありますね
22 ちゃんと閉めないと中身がこぼれちゃうよ
24 風邪の初期症状、まずここが痛くなる人も

解答欄	A	B	C	D	E	F
	イ	シ	ヤ	キ	イ	モ

コ	ロ	モ	ガ	エ	エ	ビ
モ	ウ	ケ		フ	ミ	キ
リ		イ	エ		ア	シ
ウ	メ		イ	カ	イ	ウ
タ	ダ	シ	ガ	キ	ウ	エ
マ	ユ		ネ	ジ	キ	
キ	ヤ	ビ	ア		ス	ナ
フ	キ		カ	マ	イ	タ

前回のクロスワードパズルの解答

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。

JS リリーフの お引越しサービスを利用すると **25%OFF**

UR賃貸住宅からUR賃貸住宅への住替えなら **30%OFF**

**引越し
基本料金**

引越し会社は2社からお選びいただけます！



お見積もりは
簡単・無料!
右のQRコード
をスマホで
読み込んでください



“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



訪問見積りで
お米1kgプレゼント



お見積もりは
簡単・無料!
右のQRコード
をスマホで
読み込んでください



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
10箱プレゼント

JS PLUS

ジェイエス・プラス
2021 vol.56

君子危うきに近寄らず

日本で最初のコロナ感染者が確認されたのは、昨年(2020年)の1月のことでした。その時点ではおそらく、コロナ禍がこれほどの事態になることなど、誰も予想できていなかったのではないかと思います。しかし、その後のダイヤモンド・プリンセス号での集団感染が報じられるようになって、巷間にも不安の声が広がり始め、あつという間に感染が市中に広がっていきました。

それから3ヵ月ほどが経過した4月16日には、全都道府県に緊急事態宣言が発令される事態となりました。

いわゆる第一波の期間では4月10日単日での陽性者数708人がピークで、以降、いったんは終息に向かいます。しかし、夏場の第二波では、単日の陽性者数が1500人を超える日もあるなど、明らかに第一波よりも状況は悪化しました。そして第三波では、さらに深刻な事態となりました。

一方で、長期間にわたり、感染予防の意識を持ち続けることも容易なことではありません。

長い自粛などがもたらすさまざまな弊害があるとはいえ、何よりも大切な命を守るために、感染症対策の徹底には、より高い意識で臨むことが求められます。

ワクチンという光明は見えはじめましたが、まだまだ予断を許さないコロナ禍の中、くれぐれもご自愛を。

2021年2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、事故処理を行な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。

※おかげ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みなさまへ

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!

こまつたなあ…

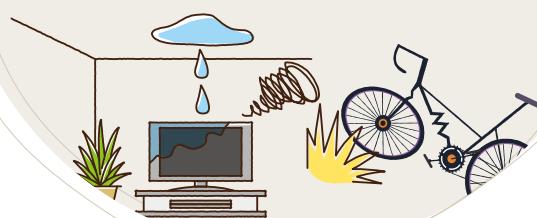


2

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(自転車事故等)などの
法律上の賠償責任を補償します。



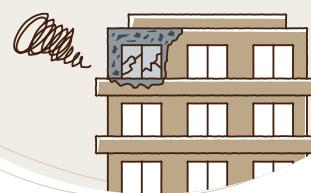
3

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いただ
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

三井住友海上

東京海上ミレア
少額短期

損害保険ジャパン

**「Total assist
住まいの保険」**

「リビングFIT」

「お部屋の保険ワイド」

「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 ●中部エリア TEL 052-350-2810

●近畿エリア TEL 06-4300-3953 ●九州エリア TEL 0120-390-118