

# WITH

Arisawa communications magazine

[卷頭インタビュー]

## 革新の精神が、 家を、街を造る。

有澤廣己 有澤建設(株)代表取締役

[お客様紹介]

UFU CRU

[お家探訪記]

ミルクリークレジェンド

[技術開発一問一答]

建物ができるまで

- ◎お知恵拝借
- ◎知つ得!!
- ◎美しい家色

<http://www.arisawa.jp/>

arisawa

June 2010  
06  
vol.01

# WITH

Arisawa communications magazine

発行日 2010年6月18日  
発行 有澤建設株式会社 広報部 福岡市博多区博多駅南4-4-12

R  
SOYINK

このページは、アリサワの運営する「アリサワ」の登録商標です。  
用いられた場合は、アリサワの登録商標であることを示すものです。



photo : Figura

竣工から70年以上が経過した現在も、多くの建築家たちが「郊外型建造物のベンチマーク」として刮目する建物。それが、アメリカ東部の地方都市ピツツバーグから、さらに南東に80kmほど走った山中に建つ「落水荘 (Fallingwater)」だ。

設計したのは近代建築三大巨匠の一人に数えられるF・ロイド・ライト。カウフマンズデパートのオーナーであるE・J・カウフマンが、週末を過ごす別荘としてライトに設計を依頼した。

現地視察に訪れたライトに、依頼主は「滝の上に頭を出している岩が最もお気に入りの場所」と伝えたという。かくして、別荘は滝の真上に建てられ、さらにカウフマンが「お気に

入りの場所」と指し示した岩が建物の一部となる構造に仕上げられた。

日本なら古希にあたる年齢を目前にしたライトの、不世出の作品である。

設計技術の面で見ると落水荘は、当時としては最新の、カンチレバー（片持ち梁）を多数箇所に採り入れた斬新な建造物だ。か、あたかも清流の巨岩が滝の上に折り重なったかのように周囲との一体感は、これが人為的な建造物であることを、一瞬忘れさせるほどの調和を生み出している。

ライト自身、後に「私はこの場所ほど、安らぎの原則が調和し共鳴している場所は他にない」と語った落水荘。後世に語り継ぎたい建築作品のひとつである。

Frank Lloyd Wright

アメリカの建築家。アメリカと日本に多くの作品を残している。ル・コルビュジエ、ミース・ファン・デル・ローエと共に近代建築の三大巨匠と呼ばれる。

## 美しい家色

vol.1

### 落水荘

Fallingwater

E・ロイド・ライトが手がけた「安らぎと調和」の建造物

有澤建設株式会社 代表取締役／一級建築士

# 有澤廣己

Hiromi Arisawa

## 巻頭インタビュー

一般住宅からRC(鉄筋コンクリート)工法の共同住宅、オフィスビルに公共施設と、幅広いジャンルの建築事業を手がけている有澤建設(株)。創業100周年を数年後に控えた同社の、「発展の原動力」について、有澤廣己社長に尋ねた。

## 革新的の精神が、家を、街を造る。

住まいを提案するため時流を見据え先を読む

—大正6年の創業以来、着実に業績を伸ばしてこられた有澤建設さんですが、やはり色々な苦労があつたのでしょうか。

有澤 私はもともと、東京の建築会社に勤務していて、福岡に戻ってきた頃にはすでに、祖父や父、そして叔父が会社の基盤をしっかりと造っていました。

ただ、数名の大工集団として起業し、徐々に事業を拡大し、街の成長に伴って『箱物』の建築にも携わるようになり……と、時流に取り残されないよう着実に前進する経営姿勢は、私が社長に就任してからも引き継ぎ、さらに発展させようと努力しています。

—例えば、どのような点に注力しておられますか。

有澤 以前から、外部コンサルタント等を活用した社内改革を検討していたのですが、昨年初夏からようやく本格的な研修をスタート

させることができました。

一般的な中小企業はどこも同じだと思いますが、人材教育のために投資するのは簡単なことではあります。どうしても、毎日の業務や日々の目標達成などの方が重要視されますが、経費的な余裕もなかなかありませんからね。しかし、人が育たなければ企業も育ちません。

そうした思いから、思い切つてきちんとした人材教育をスタートさせたんです。その甲斐あって、「お客様満足度の向上を通じて業績を伸ばす」という企業としての目的意識を、全社員が共通して持てるようになりましたと自負しています。

社員個々の目的意識を明確にすること、そして会議の在り方を見直すことなどを通じて、全社的なモチベーションも高まってきたと実感しています。

景気の先行きが不透明な昨今、大規模な物件の受注は大幅に自減りしています。以前なら、「景気が悪いので大きな物件の受注が少ない。だから売り上げ目標が達成で

きないのはしょうがない」という言い訳で、社員も幹部も納得しているかもしれません。しかし社内改

革に着手してからは、「小さな仕事をお客様にとって大切な建築物件。規模の大小に関わらず喜んでお譲げしてベストの仕事をこなす。そのことを通じて、目標を追求する」という姿勢が、社内に定着してきましたね。

時代とともに歩んできた企業ですから、時流を見据えた提案も重視しています。日本人の平均的な生活様式は、畳と卓袱台から椅子とテーブルへ、座布団からソファへと移り変わってきました。これからも時代とともに、人々のライフスタイルは徐々に様変わりしていくはずです。

その流れに取り残されることがないよう、私自身が毎日の生活の中で、「この部屋の間取りはもつんじやないか?」など、住居形態や生活様式を真剣に見直すよう努めています。



「茶の湯」の精神に見る  
調和の美学と  
粹なもてなし

— 有澤社長は、茶道のご趣味  
をお持ちだそですか。

有澤 ええ 私が福岡に戻つて数

年経つた頃、新居建築をご用命

ただいたお客様の奥様が、たま

たま茶道師範だったんです。色々

とお話しをうかがつていろいろ

習つてみたり、通い始めま

した。実際に師事するようにな

ると、どんどん面白くなつてしま

してね。

その後も、表千家同門会に入

会して茶道を学び続け、現在は

自宅で個人の楽しみとして続けて

います。

私は生まれ育ちとも福岡ですが、祖父は島根県松江の生まれで、私も本籍は松江です。松江には、重要文化財の「菅田庵」という茶室があり、これは松江藩家老だった有澤家の山荘に建てられたものなんですね。どうやら、有澤姓と茶道とは、歴史的な関わりがあるようです。

— 茶道のどんな部分に、それはどの魅力を感じられたのですか。

有澤 茶道の精神と建築物の設計には、「全てのバランスを整え

る」「全てにおいて『粹』を大切にする」という共通点があるんですね。

茶碗や茶筅などの茶道具、茶室の床の間にかける掛け物、茶菓子など、茶事を構成するそれ

の要素は、全てが一体となって初めて総合芸術になります。さらに、もてなしの姿勢が粹でなければ美しくない。設計・建築の仕事も、全く同じですよね。

単に外観だけを美しく繕うとか、逆に使い勝手ばかりを重視

して見た目が良くない…といつた、バランスの悪い建築物にならぬよう、細心の注意をはらっています。

ボランティア清掃活動の様子。  
社会貢献活動の一環として活動を開始。  
今後も積極的に活動を行っていく予定。

全てが一体になつた時、  
総合芸術になる。

茶道も設計・建築も、  
全てのバランスが肝要。



## Be Innovator



有澤建設(株)本社外観。銀行だった建物を、ほぼそのまま活かした社屋だが、旧来の外観とは全く違う印象に仕上げている。

### 有澤社長に5つの質問!!

Q1 仕事がもっともかかる「時間」は?

意外に寝ている時に書いてメモする  
(午前中でしょう)

Q2 現在の「仕事満足度」は何点ですか?

70点(残り30点は自己目標です)

Q3 常に持ち歩いているグッズは何ですか?

どこでも使えるパソコン  
英会話の入った iPod

Q4 「やる気の源」は何ですか?

朝のジョギング・スキー(SAJ1級)・  
ゴルフ(いつもうまくいかず悪戦苦闘している)

Q5 座右の銘は?

敵は我にあり



社内各部門の目標を明確化し、具体的な実績をもとに経営計画を練る「ガラス張りの経営」を推進中の同社。会社トップと社員との“風通し”が良好な社風だ。

家庭のおやつとして  
気軽に買える  
そんなスイーツを  
提供したい

UFU CRU

いムードを大切にしていて、中  
洲のお店への土産などとしてお  
買い求め頂けるように、『大人の  
スイーツ』を中心に取り扱ってい  
ます。

ご自宅用の『デザートやお子さん  
へのお土産などとして、ご愛顧  
いただけますようになりました。  
—特に人気の商品はどれで  
しょう。



福岡サンパレス製菓長でUFU CRUのシェフパティシエ大村安則さん。非常に研究熱心な「スイーツ職人」です。

# デザートだけで 満腹にしたい!!



PATISSERIE  
**UFU CRU**

「パティスリー UFU CRU」の  
シェフパティシエ大村安則さんは、  
同店を運営している  
福岡サンパレスホテルで  
製菓長も兼任しておられる、  
スイーツのプロフェッショナル。  
スイーツ作りにかける大村さんの  
意気込みをうかがいました。



UFU CRU大人気商品のひ  
どつ、「うるおいシフォン」。秘  
密の製法で通常のシフォンケ  
ーキよりはるかに多い水分を  
含ませているため、しっとりした  
食感を楽しめます。



オレンジ系を基調にインテ  
リアをまとめた、UFU CRU  
の店内。丸いぞき窓からは、厨房内でケーキ作りが  
行われている様子を眺めることができます。



昨年4月にオープンした、「パティスリー  
UFU CRU」。気軽に立ち寄れる  
お手頃価格と、価  
格を超えた美味しさ  
が評判のお店です。



所 / 福岡市博多区吉塚4-10-33  
TEL / 092-292-9970  
営 / 10:00~20:00  
休 / 年中無休(年始除く)

## 有澤建設のリノベーションで 建物イメージを一新

UFU CRUの店舗兼厨房は、有澤建設による建  
造物リノベーションの好例。  
事業費コストダウン及び工期短縮を狙い、建造  
物の基礎や構造体の大半を活かしつつ、全く異  
なる建物に生まれ変わらせた事例です。閉鎖され  
老朽化していた食品加工工場を、約2ヶ月の工  
期で洋菓子工場兼店舗にリニューアル。暗い雰  
囲気だった建物が、現在では甘い香りが漂う明る  
い店舗に生まれ変わり、周辺エリアのシンボル的  
な建物となっています。

上品に盛りつけた  
高級デザートより  
満腹になれる  
デザートが理想

—大村さんがパティシエの道を  
選ばれたきっかけは、

大村 大学在学中、レストランで  
アルバイトをしていたんですが、  
私が作ったデザートを店長が大  
いに褒めてくれましてね。思いが  
けず褒められると、やっぱり嬉し  
いじゃないですか。それで、よし

—その数年後には、素晴らしい  
表彰を受けられたそうですが。

大村 はい、九州洋菓子技術コン  
テストのグラン・ガトーの部で、  
会員賞をいただきました。もとも  
と私は、ドンツと大ぶりなスイー  
ツを作るのが好きなんですよ。子  
ども時代のクリスマスや誕生日、

お皿の真ん中に小量を上品に  
盛り付ける、いわゆる高級「デザー  
ト」も素晴らしいと思いますが、デ  
ザートだけで満腹になれるよう  
な、つまり、それほど沢山食べた  
くなるようなスイーツが私の理

想なんです。  
—なるほど、確かに「UFU  
CRU」に並んでいるスイーツは、  
つい「もう1個、あと1個…」と手  
が出そうなものばかりですね。そ  
は、その想いを持つたまま大人に  
なって、この道に入ったように思  
えるんです。

それから、スタッフについても言  
つてることは、「『ミニ箱を綺麗  
にしなさい』です。汚れていても  
不思議じゃない、「ミ箱まで綺麗  
にする気持ちを持つことで、職場  
全てが綺麗に保てますからね。  
おられる」とは、

大村 休日は色んなお菓子の店  
を巡って、「材料探し」をしていま  
す。真剣に観察すれば、どのお店  
にも見習うところが沢山あります。それを、自分自身を磨くため  
の「材料」として持ち帰るんです。

—まもなくオープン1周年を  
迎えますが、1年間の手応え  
はどうでしたか。

大村 「UFU CRU」は、中洲  
にある「ホテルパティスリー  
ufu」の2号店としてオープン  
した店です。1号店である  
「ufu」は夜の繁華街に相応し

一方、2号店の「UFU CRU」  
は、ビジネス街と住宅街に隣接  
する空港通り沿いですから、  
アーミリー＆オフィス向けのス  
イーツがメイン。3～4個で  
1000～1300円程度の価  
格帯で抑え、アットホームな雰  
囲気作りに力を入れたことで、

大村 「ほっこりしたスイーツ」  
をコンセプトに、小さなお子さ  
んから大人まで楽しめる商品を  
揃えていますが、特に人気なのは  
は、通常より多めの水分を含ま  
せ、しっとりした食感に仕上げ  
た「うるおいシフォン」です。  
福岡商工会議所主催で行われ

た「博多うまかもん市」でも  
2000個を完売するほど好評  
で、初めて食べた方の多くは、し  
つとりした柔らかさに驚かれま  
す。製法は企業秘密ですが、ね  
(笑)。

先ごろリニューアルしたアイ  
スクリームも好評です。こちら  
は素材の味をストレートに出す  
ため、糸島の酪農家が生産する  
こだわりの牛乳「伊都物語」を採  
用しました。

上品に盛りつけた  
高級デザートより  
満腹になれる  
デザートが理想

—大村さんがパティシエの道を  
選ばれたきっかけは、

大村 大学在学中、レストランで  
アルバイトをしていたんですが、  
私が作ったデザートを店長が大  
いに褒めてくれましてね。思いが  
けず褒められると、やっぱり嬉し  
いじゃないですか。それで、よし

—その数年後には、素晴らしい  
表彰を受けられたそうですが。

大村 はい、九州洋菓子技術コン  
テストのグラン・ガトーの部で、  
会員賞をいただきました。もとも  
と私は、ドンツと大ぶりなスイー  
ツを作るのが好きなんですよ。子  
ども時代のクリスマスや誕生日、

お皿の真ん中に小量を上品に  
盛り付ける、いわゆる高級「デザー  
ト」も素晴らしいと思いますが、デ  
ザートだけで満腹になれるよう  
な、つまり、それほど沢山食べた  
くなるようなスイーツが私の理

想なんです。  
—なるほど、確かに「UFU  
CRU」に並んでいるスイーツは、  
つい「もう1個、あと1個…」と手  
が出そうなものばかりですね。そ  
は、その想いを持つたまま大人に  
なって、この道に入ったように思  
えるんです。

それから、スタッフについても言  
つてることは、「『ミニ箱を綺麗  
にしなさい』です。汚れていても  
不思議じゃない、「ミ箱まで綺麗  
にする気持ちを持つことで、職場  
全てが綺麗に保てますからね。  
おられる」とは、

大村 休日は色んなお菓子の店  
を巡って、「材料探し」をしていま  
す。真剣に観察すれば、どのお店  
にも見習うところが沢山あります。それを、自分自身を磨くため  
の「材料」として持ち帰るんです。

福岡市博多区 西川邸

# 暮らす楽しみを 大切にする住まい

息子さんご夫婦との同居を始めるのに合わせ、住み慣れた我が家への建て替えを決心した西川さん。二世代がストレス無く暮らせるよう、生活エリアをきっちり分けた新居が完成しました。

一目惚れしたという、出床のある開放的なキッチン。「ただの直線ではなく形に動きがあるところも気に入りました」と、モデルルームと全く同じ仕様で仕上げています。

## 一眼見て「コレ!」と決めた北米スタイルのキッチン

「2階はあんたたちにあげるから、1階は完全に私の好きなように建てるわよ。二世帯住宅への建て替えを決めた西川さんが、息子さん夫婦に最初に出した条件が、このひと言だったそう。

配偶に先立たれ一人で暮らすことになった母親を心配していた息子さん夫婦も、生活エリアを1～2階できっちり分けようという西川さんの提案に大賛成でした。

かくして、息子さん夫婦と一緒にモデルハウス回りを始めた西川さん。h-i-tマリナ通り住宅展示場で「ミルクリーク」の屋内を目にした瞬間「今から住むならこれっ!」と直感的に感じられたそうです。

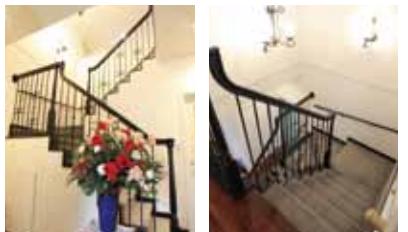
「10社近いメーカーさんの二世帯住宅を見ましたけど、機能性にこだわり過ぎているようで、何だかしつくりきませんでした。その点、ミルクリークは『住む楽しさ』を大事にしていました。その点、ミルクリークは、特に、出床に大きな窓を設けた明るいキッチン、そこから隣室へ向けて空間が連続するレイアウトは、西川さんが理想としていた「のびのびと暮らして遊びに来た友人たちも気ままに過ごせる欧米風の住まい」のイメージにピッタリでした。水回りの壁面が、見る角度によって色調が変化するラスター・タイルで仕上げられている点も、大いにお気に召したそうです。



施主の西川さん。傘寿を前にスキーパーバイキングのライセンスを取得するなど、とても活動的で友人も多い女性です。



深い庇(ひさし)や屋根のラインで水平性を強調し、複数の部屋を1つの空間として見なす設計手法が特徴の「ブレーリー様式」。19世紀後半アメリカの、伝統的な建築様式です。西川さんが選ばれたミルクリーク「Legend」は、このブレーリー様式を現代風にアレンジしたスタイルで、コンサバトリー内の温室(左写真)から主寝室、応接室、キッチンまでが、ドアで仕切らない連続した空間として造られています。「外出の予定がない日は、家の1階だけで全ての用事が片付きます」と、室内の開放感と快適性に大満足のご様子です。



2階への階段も、西洋風デザインがお好きな西川さんの好みに合わせ、レトロヨーロピアンなスタイルに。



連続した屋内空間が  
家で過ごす時間を  
贅沢なひとときに変える。



住み慣れた家を取り崩す際、「色々な思い出があるから」と、新居応接室に移設したキャビネット(左)。玄関側入り口には、特注のステンドグラスがはめ込まれています。



息子さん夫婦とお孫さんが暮らす、2階LDK。西川さんと息子さん夫婦のそれぞれが、自分たちの好みに合わせた仕様に仕上げているので、1、2階を単独で見ると全く別の家のようです。

開放感を損なわないように、壁を「仕切り」としてとらえず、空間をゆるやかに区分するミルクリーク・レジエンドのコンセプトが、西川さんのライフスタイルにピッタリとマッチしたわけです。西川さんのリクエストで庭に設えた花壇も、1階LDKのテラスから直接行き来できるレイアウトなので、「外出する予定が無い日は、全ての用事がこの家の1階で済ませられます」とのこと。

一方、2階は息子さん夫婦とお孫さんの占有フロア。こちらは若い世代のファミリーらしい、

モダン&シックなイメージでまとめられています。西川さん、息子さん夫婦ともに交友範囲が広く、友人など来客も多いそう。しかし、1～2階をつなぐ階段、1階LDKや1階応接室の入り口を、玄関ドアを開けてすぐの場所に配置しているため、二世代同居ではあるものの、生活動線は完全に区分されています。

「主人に先立たれ、息子夫婦から『一緒に住まないか』と言われた時、とても嬉しかったんです。ただ、いつたん家を出て自分の家庭を持った息子を『再び親の家に入れることが良いことなのか』という迷いもあつたんですね」と、西川さん。そんな迷いも、1、2階をそれぞれ個別のスイートとするミルクリークならではのレイアウトで、完全に払拭されました。

お若い頃から洋モノのファンションやインテリアが大好きだったという西川さん。新居の1階には、随所に輸入品の置物や絵画が飾られているほか、照明機器もヨーロピアンデザインの商品で統一するなど、西洋風の味付けに、まさに『西川さんの城』といった風情です。

## マリナ通りモデルハウス

東急ホームネットワーク福岡店  
有澤建設株式会社

弊社では、hitマリナ通り住宅展示場にてモデルハウスをOPENしています。東急ホームがご提案する落ち着きあるオープンプランの住まいを是非モデルハウスで体感ください。ご家族お揃いでのご来場をスタッフ一同心よりお待ちしています。

○展示場OPEN:10:00～18:00

○定休日:毎週水曜日

〒819-0015 福岡市西区愛宕4-21 (hitマリナ通り住宅展示場)  
TEL 092-985-9373 FAX 092-985-9403





家づくりのノウハウやお得な情報を届けします

# 知得!

平成22年3月8日より  
申請受付開始!!

## 住宅エコポイント

### ポイントの発行対象

平成22年1月28日以降に、原則として、工事が完了した住宅が対象

#### ① エコ住宅の新築(平成21年12月8日～平成22年12月31日に建築着工したもの)

- ・省エネ法のトップランナー基準(省エネ基準+α(高効率給湯器等))相当の住宅
- ・省エネ基準(平成11年基準)を満たす木造住宅

#### ② エコリフォーム(平成22年1月1日～平成22年12月31日に工事着手したもの)

- ・窓の断熱改修(内窓設置(二重サッシ化)、ガラス交換(複層ガラス化))
- ・外壁、屋根・天井または床の断熱改修

※これらに併せて、バリアフリー改修を行う場合、ポイントを加算

### 発行ポイント数

① エコ住宅の新築:一戸あたり300,000ポイント

② エコリフォーム:一戸あたり300,000ポイントを限度とする

| 内窓設置                           | 大(2.8m <sup>2</sup> ～) | 中(1.6m <sup>2</sup> ～2.8m <sup>2</sup> ) | 小(0.2m <sup>2</sup> ～1.6m <sup>2</sup> ) |
|--------------------------------|------------------------|--|--|
| 外窓交換                           | <b>18,000ポイント</b>      | <b>12,000ポイント</b>                        | <b>7,000ポイント</b>                         |
| ガラス交換<br>(ガラスごと)               | 大(1.4m <sup>2</sup> ～) | 中(0.8m <sup>2</sup> ～1.4m <sup>2</sup> ) | 小(0.1m <sup>2</sup> ～0.8m <sup>2</sup> ) |
|                                | <b>7,000ポイント</b>       | <b>4,000ポイント</b>                         | <b>2,000ポイント</b>                         |
| 外壁、屋根・天井、<br>床の断熱改修            | 外壁                     | 屋根・天井                                    | 床  |
|                                | <b>100,000ポイント</b>     | <b>30,000ポイント</b>                        | <b>50,000ポイント</b>                        |
| バリアフリー改修<br>(50,000ポイントを限度とする) | 手すりの設置                 | 段差解消                                     | 廊下幅等の拡張                                  |
|                                | <b>5,000ポイント</b>       | <b>5,000ポイント</b>                         | <b>25,000ポイント</b>                        |

### ポイントの交換対象

- ・省エネ・環境配慮商品等・地域産品・商品券・プリペイドカード・環境寄附
- ・エコ住宅の新築又はエコリフォームを行う工事施工者が追加的に実施する工事など

### ポイントの申請期限等

#### ◎ ポイント発行の申請期限

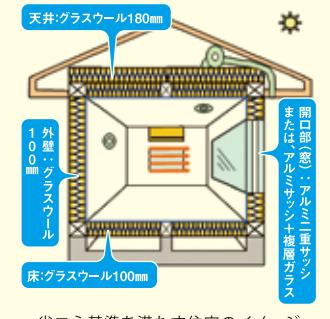
エコ住宅の新築:平成23年6月30日(一戸建て):平成23年12月31日(共同住宅等※)  
エコリフォーム:平成23年3月31日 ※ただし、階数が11階以上の共同住宅等については平成24年12月31日まで

#### ◎ ポイントの交換申請期限

平成25年3月31日まで(エコ住宅の新築、エコリフォーム問わず)

### 三省合同事業(1,000億円)

(経済産業省333.3億円、国土交通省333.3億円、環境省333.3億円)



省エネ基準を満たす住宅のイメージ  
(戸建木造住宅・東京の例)

日本には昔から、「食い合わせ」と腹をこわす」と言い伝えられた食材があります。代表的なところでは、ウナギと梅干し、天ぷらとスイカ、蟹の身と柿の実、etc…。

しかし一方で、医学や栄養学の面から見て非常に理にかなっていない、「体に良い食い合わせ」も沢山あるんです。例えば、「焼き魚と太根おろし」。サンマをはじめとする旬の魚に含まれる過剰な脂は、胃液の分泌を妨げて消化を滞らせること。しかし太根おろしと一緒に食べることで、ジアスター、ペルオキシダーゼなどの酵素が、

## 体に良い「食い合わせ」



## お知恵拝借

ありふれた生活用品や、何気なく口にしている食材。昔からの知恵や工夫で、グッと便利になったり高栄養価に変身したりすること、ご存知でしたか?

### 台所の常備品・アルミ箔 使い道はイロイロ!



どこにでもあるアルミ箔。ホイル焼きやオープン料理の時しか使わない…という方も少なくないでしょうが、実は色々な活用法があるんです。固めに握って丸めてこすれば、ごぼうやジャガイモなどの皮むきのように皮が厚くならないのが、ネギに含まれるアリシン。一緒に食べることで、ビタミンB群の吸収率が約2倍になります。「冷奴に鰯節」も、理にかなった食い合わせです。カルシウムを豊富に含む豆腐ですが、実は大豆のカルシウムは、そのまま食べるとあまり吸収されません。そこで、鰯節をひとふり。すると、鰯節に含まれるビタミンDが媒介となって、吸収率が大幅にアップするのです。

ごぼうやジャガイモなどの皮むきのように皮が厚くならないのが、ネギに含まれるアリシン。一緒に食べることで、ビタミンB群の吸収率が約2倍になります。「冷奴に鰯節」も、理にかなった食い合わせです。カルシウムを豊富に含む豆腐ですが、実は大豆のカルシウムは、そのまま食べるとあまり吸収されません。そこで、鰯節をひとふり。すると、鰯節に含まれるビタミンDが媒介となって、吸収率が大幅にアップするのです。

ごぼうやジャガイモなどの皮むきのように皮が厚くならないのが、ネギに含まれるアリシン。一緒に食べることで、ビタミンB群の吸収率が約2倍になります。「冷奴に鰯節」も、理にかなった食い合わせです。カルシウムを豊富に含む豆腐ですが、実は大豆のカルシウムは、そのまま食べるとあまり吸収されません。そこで、鰯節をひとふり。すると、鰯節に含まれるビタミンDが媒介となって、吸収率が大幅にアップするのです。