

法改正

相隣関係の 規定が変わります

「相隣関係」とは隣り合った土地の所有者同士に関連する規定のことです。これまでも民法で定められていたが、令和5年4月1日から以下が改正されます。これまでは所有者不明等の隣地について、建物の建築・修繕時等に困る場面がありましたが、本改正により、一定の行使方法に従えば隣地を使用できるようになります。

主な改正ポイント

- 隣地使用権
障壁・建物の築造又は修繕のため必要な範囲内で、隣地を使用する権利を有することを明確化
- ライフラインの設備・設置使用権
各種ライフラインを引き込むために必要な範囲内で、他の土地に設備を設置する権利を有することを明確化
- 越境した竹木の枝の切除問題
越境された土地の所有者は、竹木の所有者に枝を切除させる必要があるという原則を維持しつつ、一定の場合には、枝を自ら切り取ることができることとする



健康

【おすすめレシピ】高脂血症対策に！ 〜鯛とミニトマトマリネ〜

高脂血症の予防には、脂質の取りすぎを控えて繊維質の多めの献立がよいとされています。

今回のレシピでは、鯛のお刺身を、亜麻仁油でマリネしています。亜麻仁油はアルファリノレン酸（オメガ3）を多く含む油で、血液をサラサラにし、コレステロール値や高血圧を抑制する効果が期待できます。リコピリン豊富なミニトマトやβカロテン、ビタミンC豊富なベリー類を多めに添えれば彩りも華やきます。



- (材料 2人分)
- ・鯛(3枚おろし) 1枚(半身)
 - ・ミニトマト 6個
 - ・亜麻仁油 小さじ2
 - ・塩、こしょう 各少々
 - ・ペパーリーフ ひとつかみ
 - ★ドレッシング
 - ・粒マスタード 小さじ1/2
 - ・わさび 小豆大2つ分
 - ・砂糖 ふたつまみ
 - ・醤油 小さじ2
 - ・オリーブ油 小さじ1
 - ・パセリみじん切り 少々

- (作り方)
- ① 鯛はそぎ切りにし、塩少々をふり、亜麻仁油小さじ1を絡めてしばらくなじませる。
 - ② ミニトマトは半分に切り、塩、こしょう各少々と亜麻仁油小さじ1を絡めてなじませる。
 - ③ ①と②を盛り付け、ペパーリーフを添える。
 - ④ ★の調味料を混ぜて③にかける。

地域

紙面限定記事